

Маньковская, Р. Йога для лентяев / Раиса Маньковская. - (Сам себе доктор) // Природа и человек. XXI век. - 2016. - № 10. - С. 52.

Комплекс физических упражнений йоги, который можно делать, не вставая с постели.

11 способов сделать жизнь ярче // Будь здоров!. - 2023. - № 1. - С. 3-10.

Рекомендации специалистов, которые помогут улучшить качество жизни.

Сухарева, Г. Приветствие Солнцу / Галина Сухарева. - (Гимнастика) // 60 лет - не возраст. - 2021. - № 4. - С. 54-56 : фот. - Окончание. Начало: №№ 2-3.

Комплекс упражнений йоги, в который входят асаны с определенным порядком вдоха и выдоха.

У тебя получится! / К. Безуглова, М. Сажнева, А. Махмудова, Т. Гаврилова ; записала Я. Кучина // Домашний очаг. - 2021. - № 7/8. - С. 92-97.

Жизнеутверждающая статья о реальных историях девушек с инвалидностью, о том, как они нашли свой спорт (йога, паралимпийский яхтинг, фехтование и другие).

Фитнес-подсказки / консультировали: Анна Лотман [и др.] // Здоровье. - 2022. - № 6. - С. 60-61.

Представлен комплекс упражнений по йоге специально для женщин, разработанный фитнес-специалистами.

Ханукаева, З. Дышите глубже, и кашель пройдет / Зоя Ханукаева. - (Движение - жизнь) // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». - 2018. - № 3 (180). - С. 55-58.

О физических упражнениях, дыхательной гимнастике и занятиях йогой при бронхиальном кашле.



Наш адрес:
Центральная
городская библиотека
Читальный зал

17 микрорайон, дом 4
Телефон: +7 (3955) 55-09-69

Официальный сайт:
cbs-angarsk.ru

Электронная почта:
chzal-acgb@yandex.ru

Составление и компьютерный набор:
ведущий библиотекарь ЦГБ
С. В. Устинова

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Центральная городская библиотека
Отдел «Читальный зал»



**Физкультура
активной жизни
(йога)**

Рекомендательный список
литературы

Ангарск
2023

Уважаемые читатели!

На базе читального зала Центральной городской библиотеки третий год работает многофункциональный центр активного долголетия для людей пожилого возраста. Приглашаем вас познакомиться с практиками поддержания физического и духовного здоровья без лекарств, а именно с помощью йоги.

Книги

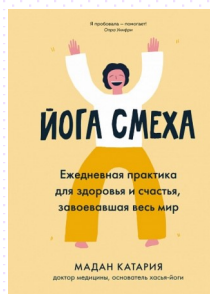


75.69
Ж 26

Жамесс, Э. Йога для хорошего сна. 7 минут в день: антистресс, расслабление, релаксация / Элен Жамесс ; перевод с французского Анастасии Прохоренко. - Москва : Колибри : Азбука-Аттикус,

2021. - 79 с.

В книге представлена инновационная программа ежедневных коротких йога-тренировок. Специально подобранные позы и дыхательные упражнения снимут физическое и психологическое напряжение и подготовят ко сну. Занятия проработаны профессиональным преподавателем и снабжены иллюстрациями.



53.57
К 29

Катария, М. Йога смеха : ежедневная практика для здоровья и счастья, завоевавшая весь мир / Мадан Катария ; перевод с английского Олеси Мельничук. - Москва : Колибри : Азбука-

Аттикус, 2021. - 204 с.

Предлагаем познакомиться с необычной практикой - йогой смеха. Доктор медицины Мадан Катария объединил мудрость йоги, дыхательные упражнения и смех. Вам не понадобится дорогостоящий абонемент в фитнес-клуб,

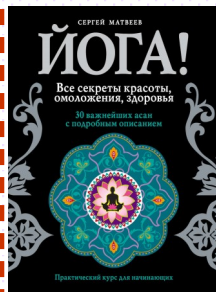
помощь инструктора, специальные тренажеры, новая спортивная форма. Не обязательно иметь и чувство юмора. Простые и действенные упражнения можно выполнять когда угодно и где угодно. А польза подтверждается научными исследованиями. Ознакомьтесь с книгой и смейтесь больше!



53.54
К 82

Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью : руководство для начинающих / Элис Кристенсен. - Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. - 192 с.

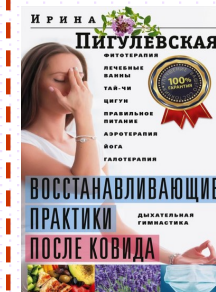
Стремитесь ли вы получить облегчение в болезни или просто улучшить общее состояние - в этой книге вы найдете много полезной информации. Начинать заниматься йогой можно в любом возрасте и практически при всех заболеваниях. Перед началом занятий автор рекомендует получить на это одобрение своего врача.



75.69
М 33

Матвеев, С. Йога! : 30 важнейших асан с подробным описанием / Сергей Матвеев. - Москва : АСТ, 2015. - 124 с.

Эта книга поможет войти в мир йоги, уберезет от ошибок и подготовит к серьезному освоению древнейшей практики. Четкие инструкции и хорошие фотографии помогут правильно выполнять асаны. Миллионы людей по всему миру уверены, что занятия йогой изменили их тело, сознание и жизнь. Присоединяйтесь к ним и приобретайте способность концентрироваться, достигать цели и противостоять стрессу.



55.14
П 32

Пигулевская, И. Восстанавливающие практики после ковида: фитотерапия, лечебные ванны, Тай-чи-Цигун, правильное питание, аэротерапия, йога, галотерапия, дыхательная гимнастика / Ирина Пигулевская. - Москва : ЦЕНТРПОЛИГРАФ, 2021. - 255 с.

В предлагаемой вашему вниманию книге одна из глав посвящена йоге. Особое внимание уделено специальным дыхательным упражнениям, которые оказывают на организм оздоравливающее, очистительное, успокоительное, тренирующее и укрепляющее действие. Автор рекомендует посоветоваться с врачом, прежде чем осваивать дыхательные техники.

Публикации из периодических изданий

Горошин, О. Раджа-йога / О. Горошин. - (Системы оздоровления) // 60 лет - не возраст. - 2015. - № 10. - С. 40-44. - Окончание. Начало: №№ 1-9.

Знакомство с учением Раджа-йоги, которое направлено на формирование позитивного мышления и укрепление физического здоровья.

Зелов, Д. Йог в юбке / Дмитрий Зелов. - (Cherchez la femme) // Чудеса и приключения. - 2023. - № 3. - С. 6-9 : ил.

О невероятной истории жизни Индры Деви. Прожившая почти 103 года, она стала первым йогом среди женщин.

Качалина, Л. Йога для мозга / Л. Качалина. - (Советы врачей) // 60 лет - не возраст. - 2019. - № 12. - С. 42-45.

Упражнения для мозга, развивающие нервные связи и способствующие укреплению памяти.