

## **Лабораторна робота 7**

### **Вивчення основних асан йоги та їх впливу на організм**

#### **Мета роботи:**

Навчитися правильно виконувати базові асани йоги та оцінити їх вплив на фізичний і психічний стан.

#### **Завдання:**

##### *1. Підготовка:*

- Ознайомтеся з історією йоги, її основними принципами та видами асан.
- Виберіть 5 базових асан (наприклад, Тадасана, Уттанасана, Вірабхадрасана I, Шавасана, Баласана).

##### *2. Проведення тренувань:*

- Протягом тижня щодня виконуйте обрані асани, приділяючи кожній по 5-10 хвилин.
- Уважно слідкуйте за правильністю виконання поз, диханням та відчуттями в тілі.

##### *3. Оцінка ефективності:*

- Виміряйте показники стресу (наприклад, за шкалою стресу) та фізичної форми (гнучкість, сила, баланс) до і після тижня тренувань.
- Проаналізуйте, як змінилися ваші показники та загальний стан.

#### **Звіт про виконання:**

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис обраних асан, спостереження під час виконання вправ, результати вимірювань до і після тренувань, висновки щодо впливу йоги на організм.