

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»

Т. В. Мягкоступова

ЙОГА

Учебное пособие

Екатеринбург
РГППУ
2016

УДК 615.851.86(075.8)

ББК Ч569.18.я73-1

М 99

Мягкоступова, Татьяна Васильевна.

М 99 Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во
Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с.
ISBN 978-5-8050-0593-1

Разработано в соответствии с программами курсов «Новые физкультурно-спортивные виды: йога» и «Современные физкультурно-оздоровительные технологии: йога». Содержит краткие сведения из истории йоги, описания техники асан. Освещаются механизмы оздоровительного действия асан, особенности детской, женской практики. Показаны общие физиологические закономерности и принципы занятий йогой.

Предназначено студентам, обучающимся по специальности 050720 Физическая культура, а также тренерам, преподавателям физической культуры. Будет полезно широкому кругу читателей, интересующихся данной проблематикой.

УДК 615.851.86(075.8)

ББК Ч569.18.я73-1

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Н. И. Шумкова (ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»); доктор биологических наук, профессор А. С. Розенфельд (ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»)

ISBN 978-5-8050-0593-1

© ФГАОУ ВО «Российский
государственный профессионально-
педагогический университет», 2016

Йога – это крепость тела, стабильность ума и ясность мышления. Чистое зеркало четко отражает предметы. Здоровье – зеркало человека.

Б. К. С. Айенгар

Введение

В современном обществе растет значение физической культуры, в частности новых физкультурно-спортивных видов. Малоподвижный образ жизни человека не способствует поддержанию хорошей физической формы, делая тело жестким, зажатым и в то же время слабым. Все это повышает значение физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует формирование целого ряда новых направлений физического воспитания, обновление и возрождение древних практических знаний.

Цель данного курса – ознакомление студентов специальности «Физическая культура» с новыми физкультурно-спортивными видами, а также формирование умений и навыков, которые позволят им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики оздоровления как для личностного развития, так и для решения профессиональных задач.

Задачи курса:

- показать специфику отдельных новых физкультурно-спортивных видов;
- раскрыть содержание базовых понятий курса;
- познакомить студентов с важнейшими факторами, являющимися рекомендациями или противопоказаниями к применению новых физкультурно-спортивных видов;
- дать понятие об основных приемах физического и духовного совершенствования с помощью новых физкультурно-спортивных видов, стимулирующих процессы рефлексии и самовоспитания личности;
- обосновать выбор новых физкультурно-спортивных видов в зависимости от целей и задач, стоящих перед тренером, преподавателем физической культуры;
- сформировать у студентов сознательное отношение к внедрению новых физкультурно-спортивных видов в свою профессиональную деятельность.

Отличительной чертой развития современного теоретического и практического знания в области физической культуры и спорта является интенсивный, динамичный интеграционно-дифференциальный процесс – формирование новых научных направлений и дисциплин, методик применения средств физической культуры для оздоровления и их тесное взаимодействие.

Традиционные, хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений остаются в арсенале средств отечественной физической культуры и спорта. Однако ряд причин обуславливает появление новых физкультурно-спортивных видов, в том числе таких, как йога, пилатес, спринг-эластика, калланетик и т. д.

В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений физической культуры и новых методик оздоровления. Это обусловлено неудовлетворенностью традиционными, изжившими себя видами физической активности. Немаловажную роль играет реклама новых физкультурно-спортивных видов «зарубежного образца», способствующая резкому возникновению и постоянному росту интереса огромной аудитории.

Профессионализм специалиста по физической культуре и спорту базируется не только на использовании оригинальных методик обучения, но и во многом на его личном двигательном арсенале. Оптимальным способом внедрения новых физкультурно-спортивных видов является их использование в комплексе с другими, хорошо знакомыми. Наиболее продуктивный путь интеграции традиционного физического воспитания с новыми оздоровительными методиками мы видим в дополнении и расширении средств физической культуры.

В связи с вышесказанным содержание образования в области физической культуры и спорта должно предусматривать вооружение будущих специалистов соответствующими знаниями, позволяющими определить действенность любой системы или вида двигательной активности, их соответствие задачам оздоровления человека.

Между тем, пособий по новым физкультурно-спортивным видам издается явно недостаточно, остается много неисследованных проблем. Кроме того, новые физкультурно-спортивные виды значительно отличаются от традиционных: основной концепцией, подходом к рассмотрению тех или иных проблем оздоровления человека, ключевыми понятиями, терминологией.

Все это обусловлено актуальностью данного учебного пособия. Отдельные описания различных новых физкультурно-спортивных видов, опре-

деления их основных терминов и понятий приведены в ряде других пособий и энциклопедий, но там дается лишь краткое изложение вопроса, потому как они носят в основном популяризаторский характер.

Данное пособие имеет прикладной характер и разработано для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура, специализации «Фитнес», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и с учетом требований, предъявляемых к современному специалисту по физической культуре. При освоении курса студенты должны опираться на знания, полученные при изучении предметов психолого-педагогического и медико-биологического циклов, а также дисциплин предметной подготовки.

Первая часть пособия посвящена уникальной нетрадиционной оздоровительной системе йоги, дошедшей до нас из многовековой древности и несущей опыт десятков поколений.

Пособие имеет практическую направленность, что выразилось в детальном описании техники асан, их терапевтических эффектов, методик их освоения и особенностей проведения занятий по йоге с различным контингентом населения. Даны примерные комплексы асан различной направленности (прил. 1–3).

Пособие имеет учебную направленность, при этом его задачи шире, чем просто представление знаний о новых физкультурно-спортивных видах. Нами осуществлена попытка представить йогу в научном освещении как дисциплинарный предмет, преподаваемый в вузе. С этой целью в конце каждой главы помещены вопросы и задания для самоконтроля студентами усвоения пройденного материала. В пособии также приведен список литературы, рекомендуемой для углубленного изучения предмета (прил. 4).

В данном пособии раскрываются те темы курса «Новые физкультурно-спортивные виды», при освоении которых важен практический аспект – возможность использовать полученные знания в профессиональной деятельности и для личностного роста. Рассмотренные методики и технологии применения йоги дают возможность тренеру, преподавателю физической культуры обновить традиционные программы, расширить ряд используемых средств и методов организации занятий.

Санскритские лексические единицы, используемые в йоге

Адхо – вниз

Ангушта – большой палец

Ардха – половина

Асана – поза

Аюрведа – наука долголетия (от «айюр» – долгая жизнь и «веда» – знание)

Баддха – связанный, схваченный

Бандха – узы, оковы

Бхарадваджа – имя мудреца

Випарита – противоположный

Вира – храбрец, герой

Вирахадра – воин

Врикша – дерево

Данда – палка

Дви – два

Джану – колено

Дхану – лук

Кона – угол

Маричи – дед бога солнца

Нава – лодка

Пада – стопа

Паривартана – перевернутый

Паривритта – скрученный

Парипурна – полный

Паршва – бок, латеральная сторона

Пашчима – запад, задняя поверхность тела

Празарита – врозь

Прана – дыхание, жизненная сила

Саламба – с опорой

Сарванга – все тело

Сету – мост

Супта – поза сна, лежа

Тада – устойчивый, прямой как гора

Уджайи – приносящая победу (от «уд» – верх, высший по рангу, расширяющийся, распространяющийся и «джайя» – победа, завоевание)

Упавишта – сидя, сидячий

Урдхва – над

Уттана – интенсивное вытяжение

Уттхитта – вытянутый

Уштрасана – верблюд

Хала – плуг

Шавасана – неподвижный подобно мертвецу

Ширша – голова

Глава 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ, СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЙОГИ

1.1. История возникновения и развития йоги

Слово «йога» имеет корни в санскритском слове *yuj*, что в переводе означает «союз», «объединение» или «узы». Йога – это уникальная философско-практическая система. Ее уникальность заключается в интегральности, поскольку она касается всего спектра бытия человека – физического, психического и духовного – в их единстве. Йога учит, как привести в гармонию эти аспекты личности.

Учение о йоге возникло в долине Инда около 5000 лет назад. Самые ранние упоминания об искусстве йогов встречаются в «Ведах» – первых священных текстах индуизма, написанных в 1500–1200 гг. до н. э. Позднее идеи йоги развиты в «Упанишадах», относящихся к 800–500 гг. до н. э. [10].

В йоге имеется много систем и направлений: бхакти-йога – путь любви, карма-йога – йога труда, джняна-йога – путь знания, раджа-йога – королевский путь, путь расширения сознания. Есть индийские формы йоги, христианские, буддийские, даосские. Различными путями они идут к одной цели – достижение самадхи – состояния высшего блаженства, состояния высшей мудрости – состояния, которое невозможно описать словами, которое можно познать только в непосредственном переживании.

В Индии с древних времен существует несколько классических философских школ (на санскрите – *даршан*, т. е. «зеркал», отражающих истину, полный взгляд на человека и мир). Одна из этих школ называется *йога даршана*, «зеркало йоги». Первым, согласно легенде, где-то между 500 и 200 гг. до н. э., мудрец по имени Патанджали систематически изложил мировидение йоги в своем труде «Йога сутры» в виде 196 сутр (афоризмов) на санскрите. Вот почему в сегодняшней йоге так много санскритских терминов. Красивыми краткими строками он описал путь йога, разные состояния сознания, практику с ее целями и средствами. Эти сутры совсем немного внимания уделяют позам. Они дают практические знания, которые помогают успокоить разум и жить в согласии с собой и другими [9].

Йога читта вритти ниродха – «йога есть прекращение движений в сознании». Эту сутру считают классическим определением йоги.

Йогу в традиции Патанджали часто называют *аштанга йогой*, йогой восьми ступеней. Первая ступень – *яма* – этические нормы. Ненасилие, правдивость, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Вторая – *нияма* – кодекс заветов личного поведения. Чистота, удовлетворенность, рвение или аскетизм, самоизучение и предание плодов практики всевышнему. Далее идут практика *асан* (поз), *пранаяма* (дыхательные практики), *пратьяхара* (направление чувств вовнутрь), *дхарана* (сосредоточение), *дхьяна* (длящееся созерцательное состояние ума), *самадхи* (поглощенность сознания, когда объект созерцания и практикующий сливаются в единое целое).

Среди основных препятствий для практики мудрец Патанджали называет болезни, апатию, сомнения, лень, невнимательность, неподконтрольность чувств, ошибочные взгляды, недостаток упорства и неспособность удерживать надлежащий уровень практики. Грусть и тоска, отсутствие крепости в теле и нестабильное дыхание также тормозят движение вперед [9].

«Дедушкой» современной йоги считают Шри Тирумалаю Кришнамачарью (1888–1989) – прославленного индийского учителя йоги и йога-терапевта, наставника самых известных учителей хатха-йоги современности (рис. 1).

Тирумалай Кришнамачарья родился в прославленном роду, из которого вышли по крайней мере двое святых – Натхамуни и Наммазхвар. Отец воспитывал Кришнамачарью как ученика. С пяти лет мальчик изучал санскрит, священные тексты и практиковал йогу, в шесть лет его посвятили в брамины, а в двенадцать отправили в самую престижную брахманскую школу в Майсоре, параллельно с которой мальчик посещал майсорский Королевский колледж, изучая йогу, веды, индийскую философию, теологию, астрологию, аюрведу и музыку. Через четыре года обучения ему присвоили степень знатока и он самостоятельно отправился в паломничество к месту жизни своего великого предка Натхамуни. Во время мистического сна наяву Натхамуни явился своему потомку и в ответ на его просьбу научить его пропел текст древнего трактата «Йогаархья», который был давно утерян. Этот текст Кришнамачарья запомнил и впоследствии изложил в одноименной книге. Знания, переданные великим святым, легли в основу учения Кришнамачарьи.



Рис. 1. Шри Тирумалай Кришнамачарья

В 28 лет брамин Кришнамачарья пешком отправился через Непал к озеру Манасаровар, где он надеялся найти таинственного святого Брахмачари. Разыскав отшельника, остался у него на 7,5 лет, обучаясь премудростям йоги. Здесь он обрел поразительные способности в управлении своим телом, в том числе способность останавливать сердце. Отпуская ученика, Брахмачари завещал ему распространять учение йоги среди людей.

В 1934 году Кришнамачарьей была создана первая собственная книга – «Йога Макарандам», где он сформулировал главный принцип – индивидуальность подхода в выборе и адаптации асан и пранаямы в практике йоги для каждого человека, провозгласив: «Асана, которая приносит сегодня пользу, может завтра нанести вред». Такое уникальное понимание йоги Кришнамачарья, как ни странно, вывел именно из того жесткого, болезненного и строгого подхода к практике йоги на пределе человеческих возможностей, используя который его обучал Гуру, и который он сам применял на своих учениках. Он приобрел способность понимать и чувствовать возможности ученика. Позднее его сын и непосредственный преемник учения йоги Дешикачар назвал эту систему «Винийога». Для адаптации упражнений под возможности практикующего и усиления оздоровительного эффекта асан Кришнамачарья ввел в практику йоги применение вспомогательных средств и материалов, знания о которых почерпнул в уникальном древнем трактате «Йога Курунта». Эта идея впоследствии широко использовалась его учеником Б. К. С. Айенгаром, и получила дальнейшее развитие в его собственном подходе к практике йоги.

Изначально йога не имела целью улучшить здоровье, а скорее получить полную и удивительную власть сознания человека над телом. Улучшение и поразительные факты здоровья многих йогов воспринимались лишь как побочное явление при практике йоги. Кришнамачарья всерьез обратил свое внимание именно на оздоровительный эффект йогических техник, а Айенгар, как его ученик, пошел в этой области еще дальше, став всемирно признанным мастером в йоготерапии. Опираясь на йогические традиции Северной Индии, Кришнамачарья большое внимание уделял важности дыхания во время практики, особой последовательности асан и чередованию вдохов и выдохов при динамическом выполнении комплекса поз, что было подхвачено другим учеником Кришнамачарьи – К. Паттабхи Джойсом и развито в его собственном подходе к практике йоги «Аштанга-виньяса йога».

У Кришнамаচারья стали появляться первые интересующиеся йогой ученики с Запада, среди которых была Индра Дэви (уроженка Риги Евгения Васильевна Петерсон): после обучения у Кришнамаচারья она уехала в США и в 1950–60-х продвигала йогу в Голливуде, что сделало учение йоги всемирно популярным. Она обучала йоге в той мягкой форме, какую передал ей Гуру, и назвала этот стиль «Саййога». В случае с Индрой Дэви (первой иностранкой, которую, нарушив консервативные традиции, Кришнамаচারья все-таки согласился учить йоге) он воплотил уже намеченный принцип индивидуализации, давая ей практику в смягченном варианте, учитывая особенности женского организма.

Большую часть своего времени Кришнамаচারья, безусловно, уделял исследованию огромного целительного потенциала йоги в сочетании с методами древнеиндийской медицины аюрведы, мудростью индийской философии с учетом меняющихся ценностей современной жизни. Его йогическая практика была одновременно как точна и эффективна, так и доступна и практична [10].

Кришнамаচারья оставил как минимум четырех достойных преемников, которые прославили и распространили его учение йоги во всем мире: своего сына Т. К. В. Дешикачара, Б. К. С. Айенгара, К. Паттабхи Джойса и Индру Дэви, ставших основателями самых популярных в мире школ йоги – Винйога, Айенгар йога, Аштанга-виньяса йога, Саййога.

1.2. Школы и стили йоги

Йога является единым и всеобъемлющим учением, в рамках которого существует множество различных школ, стилей, разновидностей. С течением времени она видоизменялась и появлялось все больше новых ответвлений и направлений – это вполне естественный процесс. Именно так формировались концепции различных школ йоги, известных нам сегодня. Школы отличаются друг от друга распределением акцентов, тем, что сосредоточены на разных аспектах одного и того же предмета. Сегодня миру известно приблизительно 14 классических видов йоги и 30 новых, которые возникли лишь за последние десятилетия.

Многочисленные названия практик йоги можно разделить на четыре основные категории:

- практики разных ступеней йоги (мантра-, крийя-, дхьяна-, сидха-, хатха-, раджа-, кундалини-, лайа-, сахаджа-, аштанга-йога);
- основные подходы (карма-, джняна- и бхакти-йога);

- названия практик в честь учителя (Махариши, Айенгар, Шивананда, Муктананда, Бикрам и многие другие);
- выдуманные названия.

Сейчас в Индии и за ее пределами существует огромное количество центров, институтов, школ и ашрамов. Одна из наиболее известных таких структур – Международный институт йоги Айенгара, к 2010 г. пустивший корни более чем в пятидесяти странах, включая Россию.

1.3. Особенности метода Айенгара

В книге Сватамарама «Хатха-Йога-Прадиписка» сказано:

Успеха в йоге достигнет всякий,
кто сумеет одолеть свою лень.
И неважно, молод он либо стар,
болен, слаб или даже дряхл.
Лишь бы практика его была настойчивой.

Эти слова были написаны много веков назад, но они как нельзя лучше отражают суть метода Айенгара. Йога Айенгара является классической хатха-йогой, истоки которой уходят в глубину веков. Шри Б. К. С. Айенгар (рис. 2) создал свой метод обучения йоге, который снискал огромную популярность и на сегодняшний день является одним из самых авторитетных и распространенных в мире.



Рис. 2. Шри Б. К. С. Айенгар

Безупречность тела – как основа безупречности ума и эмоций. Шри Б. К. С. Айенгар учит йоге более семидесяти лет, и в течение всего этого времени развивается и углубляется его метод. Практика йоги с самого начала требовала от него огромных усилий и внимания, так как здоровье его было слабым. Годы практики не только сделали его тело выносливым и сильным, но и дали уникальное понимание поз – ведь результаты их воздействия были проверены на собственном опыте. Он объяснил и подкрепил примерами все традиционные аспекты йоги, заново открыл и систематизировал целый ряд поз и методов дыхания, провел обширные исследования терапевтического эффекта йоги.

В молодости Айенгар отдавал предпочтение динамичной, силовой и даже несколько жесткой практике, которая в первую очередь была призвана укрепить тело. Гуру Айенгара, Т. Кришнамачарья, учил таким образом молодых аристократов из воинского сословия.

Однако со временем Айенгар понял, что такая практика эффективна только для молодых и здоровых людей. Возраст или проблемы со здоровьем становились препятствием для занятий йогой. Айенгар начал посвящать все больше внимания глубокой и тонкой работе в позе. Практика становится более статичной, длительное пребывание в позе усиливает ее воздействие не только на мышцы, суставы и связки, но также на внутренние органы, системы и даже клетки, эмоциональное состояние и ум. Таким образом, поза действует не только на поверхностном, физическом, но и внутреннем, физиологическом уровне, что является одной из основополагающих черт метода.

Тесно связана с этим и другая особенность: в процессе практики тело становится не только более сильным и гибким, но также более симметричным и ровным. Понятия ровности и выравнивания тела в позе являются ключевыми в йоге Айенгара. Дело в том, что тело выравнивается не только на физическом уровне. Постепенно изменения начинают происходить и на более тонких и глубоких уровнях: выравнивается и уравнивается система энергетических каналов и центров, которая оказывает самое непосредственное влияние на психо-эмоциональное состояние и сознание, ум. Асана – поза, которая есть искусство расположения тела как единого целого: физически, ментально и духовно. Когда асана выполняется правильно, различия между телом и умом, умом и душой стираются. Если посредством правильной практики асан сохраняется здоровье клеток, здоровой становится и физиологическая оболочка, а ум приближается к душе.

Еще одной особенностью метода Айенгара является постепенность развития практики, переход от простых поз к сложным и пранаяме по мере того, как тело и сознание становятся готовыми к их выполнению. На начальных этапах практики Айенгар не рекомендует выполнять сложные позы, потому что тело еще не обладает необходимой силой и стабильностью, а ум недостаточно внимателен и сконцентрирован. Неоценимую роль в практике начинающих играют позы стоя, в йоге Айенгара они занимают особое место. Несмотря на то, что эти позы существовали очень давно, до Айенгара им не придавали большого значения, считая чем-то второстепенным. Шри Б. К. С. Айенгар посвятил много внимания углублению и более утонченному выполнению поз стоя, видя в них неисчерпаемый источник укрепления и раскрытия тела, подготовки к более продвинутым этапам практики. Позы стоя можно без преувеличения считать фундаментом метода Айенгара.

Как уже было сказано выше, только правильно выполняемые позы дают желаемый результат. Придать телу правильное положение и сохранить его в течение определенного периода времени может далеко не каждый. Поначалу это вызывает проблемы даже у молодых и здоровых людей: к сожалению, наш малоподвижный образ жизни не способствует поддержанию хорошей физической формы. Отсюда еще одна особенность метода Айенгара: использование разнообразных вспомогательных материалов (мягких валиков, болстеров, деревянных кирпичей, подставок разной высоты и формы, одеял, ковриков с шероховатой поверхностью, стульев, ремней и веревок), которые позволяют с самого начала правильно расположить тело в пространстве. Оно получает опору, которая абсолютно необходима для правильного развития и стабильности позы. Большой выбор материалов и практически безграничные возможности их сочетания позволяют учитывать индивидуальные особенности строения тела и степень его подготовленности. В соответствии с этим подбирается уровень нагрузки и обеспечивается правильное ее распределение.

Детальная работа и индивидуальный подход дают возможность заниматься йогой всем желающим и сделать практику каждого оптимальной. Регулярная и правильная практика способствует достижению самых разных целей – от улучшения состояния здоровья и внешности до гармоничного развития личности в целом [10].

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Кратко расскажите об истории возникновения йоги.
2. Какие системы и направления йоги вы знаете?
3. Дайте определение йоги.
4. Дайте краткую характеристику аштанга йоге.
5. Кратко расскажите о «дедушке» современной йоги.
6. Назовите самые популярные в мире школы йоги.
7. Какие школы и стили йоги вы знаете?
8. Расскажите об особенностях метода Айенгара.

Глава 2. АСАНЫ

2.1. Отличие асан от физических упражнений

Система упражнений йоги отличается от обычных занятий физкультурой тем, что не истощает жизненные силы, а мягко растягивает и тонизирует все тело, давая прилив энергии и бодрости. Здоровая и гармоничная работа эндокринных желез и внутренних органов, а также нервной системы и сознания – вот что дают регулярные занятия асанами.

Асаны – позы йоги – оказывают воздействие на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы и внутренние органы. Главное отличие асан йоги от привычных для нас силовых физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости, тренировка концентрации и внимания. Особое место в занятиях йогой отводится дыханию: при правильном дыхании стимулируется работа сердца, все органы нашего тела в необходимом количестве снабжаются кислородом, в то время как из них выводятся двуокись углерода и другие метаболиты. Это особенно важно, поскольку, как было доказано учеными, не всегда большое количество упражнений (когда человек буквально падает от усталости) дает максимальный эффект для его здоровья и мышечного тонуса.

Из огромного количества существующих асан выделяют 84 самых важных, но для поддержания и сохранения здоровья достаточно выполнять лишь пару десятков.

2.2. Определение асаны

Слово «асана» происходит от санскритского корня «ас» – оставаться, быть, сидеть или находиться в определенном положении. В древнем тексте «Йога-сутры» Патанджали дал краткое определение асан йоги как устойчивых и удобных положений тела. Оба эти свойства должны сохраняться на протяжении определенного периода времени. Если нет хотя бы одного из них, значит, то, что мы делаем, – это не асана. Принцип йоги соблюдается только тогда, когда мы со временем начинаем выполнять асану сосредоточенно и спокойно.

Каждая асана состоит из трех стадий: вход в позу, ее сохранение и выход из позы. Настоящая работа асаны происходит, когда вы сохраняете позу –

приверженцы йоги остаются неподвижными на протяжении от нескольких минут до нескольких часов. Пока вы держите позу, необходимо сохранять спокойствие, глубоко и медленно дышать, концентрируя свое сознание.

Оздоровительный эффект асан объясняется тем, что они задействуют те мышцы, которые практически не используются в повседневной жизни. Специальные положения асан, порой требующие немалой выносливости, гибкости и физического напряжения, позволяют вовлекать в процесс локальные группы мышц, улучшая кровообращение в этой зоне и, что немаловажно, оказывая влияние на внутренние органы.

Еще одно интересное объяснение: человеческий организм можно представить как взаимосвязанную систему полостей, которые заполнены различными жидкостями и газами. С помощью упражнений йоги производится своеобразный гидравлический массаж, т. е. в процессе выполнения поз происходит изменение объема определенных полостей организма и давления в них. Специалисты предупреждают: именно по этой причине скорость выполнения асан должна быть медленной, ведь движение жидкости в человеческом организме ограничено анатомически. В результате этого усиливается кровоток не только в мышцах, но и во внутренних органах, что при соответствующей длительности и правильности тренировок дает видимые результаты. Усиление кровотока улучшает работу всех систем организма.

Каждая из асан есть подражание, знаменующее собой отказ от чисто человеческого естества и повторение изначального божественного движения. Вот почему их необходимо выполнять максимально точно. Асана фиксируется, и в этом «застывшем» состоянии человек преодолевает и время, и пространство. Сознание перестает рассеиваться, оно концентрируется на одной точке, как бы фокусируясь. Это настоящий отказ – от движения физического и мыслительного – для того, чтобы достичь примиряющего и все-соединяющего покоя.

Достигается это и на собственно физическом уровне. Асаны вызывают напряжение мышц, воздействуют на работу внутренних органов, скелет и позвоночник. Благодаря им можно контролировать деятельность нервной системы. Все это вместе перенаправляет энергию внутри человека, оказывая оздоравливающий и восстанавливающий эффект.

Обучение и практика в любой области реализуются с помощью определенной методики; это относится и к йоге. Физическое тело, органы чувств, эмоции, ум и сознание тренируются медленно и постепенно.

2.3. Классификация асан

Асаны возникли не в одно мгновение. Их можно считать методическим подходом к самой жизни. Асаны, кажущиеся внешне чисто физическими, наделены огромным потенциалом, который способен изменить поведенческие шаблоны, что, в свою очередь, изменит ментальное состояние человека, позволит ему двигаться дальше и дальше, оставаясь на духовном пути [5].

Классификация асан как системы основана на рассмотрении анатомической структуры и деятельности тела с учетом требования последовательного развития движения. Последовательно выполняемые асаны активизируют тело так, что человек проникает через внешнее тело к внутреннему и, пробуждая с помощью тела и ума скрытую силу своего бытия, приходит к источнику бытия, душе.

Практика упражнений включает 8 разделов в последовательности, благоприятной для освоения: асаны, выполняемые стоя и сидя, наклоны вперед, скручивания, перевернутые позы, асаны для живота и поясницы, прогибы назад, восстанавливающие асаны. При освоении асан каждого из разделов постепенно приобретается физическая крепость, развиваются терпение и упорство, необходимые для продолжения занятий и поддержания практики; у занимающихся дисциплинируется психика, вырабатываются выносливость, сила воли.

2.4. Рекомендации и предостережения изучающему асаны

Перед выполнением асан следует очистить мочевой пузырь и кишечник. Заниматься надо на пустой желудок – не раньше чем через 2 часа после легкой еды. Не нужно есть сразу и после выполнения асан, лучше подождать минут 30.

Упражнения выполняются в чистом, тихом, проветренном помещении. Можно выполнять асаны на природе. Однако нельзя делать асаны под прямыми лучами солнца летом и сразу после пребывания на солнце.

Также не следует заниматься сразу после выполнения других физических упражнений или банных процедур. Для восстановления должно пройти время (5–6 часов). Либо вы можете выбрать только те асаны, которые дают отдых.

Для выполнения асан используйте специальный коврик.

Лучше всего заниматься в свободной одежде, желательно из натуральных тканей, босиком. Одежда не должна скрывать колени и локти. На время занятия снимите часы, украшения, очки.

Перед выполнением асан рекомендуется совершать омовение прохладной водой; сразу после асан это делать нежелательно.

Избегайте ненужного напряжения, не переутомляйтесь. Осваивайте асаны постепенно, выполняя сначала упрощенные варианты. И даже если вы можете выполнить конечный вариант позы, изучение вариаций и экспериментирование с различными вспомогательными предметами для опоры помогут лучше прочувствовать как позу, так и ответную реакцию на нее вашего тела, что позволит время от времени выполнять модифицированные варианты.

Избегайте резких движений, толчков и рывков. Не спешите как можно скорее завершить асаны. Занимайтесь размеренно, выполняя каждую асану осознанно.

Дышите носом. Не задерживайте дыхание. Вдохи и выдохи делайте там, где это указано. Сосредотачивайте дыхание скорее на выполнении правильных поз, а не на дыхании. Особенности дыхания станут понятными только тогда, когда укрепится практика асан.

При выходе из позы не падайте в изнеможении. Вместо этого поддерживайте в теле движения подъема, растяжения и вытяжения. Не нарушайте благоприятное состояние ума, возникшее во время выполнения асаны.

Выполняйте асаны регулярно. Лучше заниматься по 15–30 мин ежедневно, чем 1–2 раза в неделю по часу.

Во время «месячных» можно делать перерыв на 3–4 дня или же выполнять в эти дни только асаны стоя, сидя и шавасану. Избегайте абдоминальных асан, разгибов и перевернутых.

При выполнении асан старайтесь ощущать все тело, не торопитесь, это очень важно. Помимо оказания физических и энергетических эффектов асаны разовьют ваш дух: сосредоточенность, выдержанность, умение концентрироваться, настойчивость.

Комплекс асан должен завершаться полным расслаблением тела (шавасаной).

Йога должна увеличивать количество вашей жизненной энергии, а не отбирать ее, не практикуйте асаны, если вы нездоровы или чувствуете физическую усталость.

И помните, что посредством йоги вы управляете энергией, создаете предпосылки для здоровой и долгой жизни.

2.5. Техника выполнения асан и их эффект

2.5.1. Асаны стоя

Начинать нужно с асан в положении стоя. Большую часть бодрствования мы стоим на ногах, но при этом не обращаем внимания на то, как именно мы стоим. Позы стоя исправляют осанку, учат правильно распределять вес тела и стоять устойчиво при различных движениях руками [3].

Они развивают эластичность в суставах и мышцах, а также жизнестойкость и укрепляют равновесие в организме. Они – фундамент занятий на ранних стадиях практики йоги.

Тадасана – поза горы (рис. 3).

Это одна из самых простых и в то же время фундаментальных поз в практике асан йоги. Является исходным положением (И. п.) для остальных поз стоя. Полезна для оживления тела, психики, мозга. Снимает ночные судороги икроножных мышц. Корректирует линию позвоночника при искривлении, снимает боль в тазобедренных суставах.



Рис. 3. Тадасана

Встаньте прямо, стопы вместе, большие пальцы и пятки касаются друг друга, вес тела на центре свода стопы. Не напрягайте большие пальцы ног, вытяните их от основания и держите расслабленными (это положение больших пальцев во всех позах стоя). Напрягите колени, тяните коленные чашечки вверх и напрягайте четырехглавую мышцу. Передние поверхности бедер

направьте назад. Копчик направляйте вниз и вперед. Спина прямая, поднимите грудь, расширьте грудную клетку. Живот поднимите вверх. Руки держите вдоль тела, вытягивая их вниз; ладони обращены к бедрам и находятся с ними на одной линии. Плечи разверните назад, втяните лопатки. Не поднимайте плечи. Взгляд направляйте горизонтально. Расслабьте шею и голову. Стойте неподвижно 20–30 с и дышите нормально. На выдохе расслабьтесь.

Чтобы понять, ровно ли вы стоите, встаньте спиной к стене.

Все тело – ноги, туловище, руки, шея, голова должны находиться в одной плоскости, перпендикулярной полу.

Выравнивание и симметрия – основное правило выполнения асан.

Уттхита триконасана – поза вытянутого треугольника (рис. 4).

Тонизирует мышцы ног, устраняет тугоподвижность ног и таза, исправляет небольшие деформации нижних конечностей, дает им возможность развиваться равномерно, снимает боли в спине и шее.



Рис. 4. Уттхита триконасана

Встаньте в *тадасану*. Слегка согните ноги в коленях и на вдохе прыжком расставьте ноги на расстояние 120 см. Стопы поставьте параллельно друг другу. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами ладонями вниз. Поверните вправо левую стопу на 30°, а правую ногу на 90°. Напрягите колени и бедра. Сделайте по 1–2 вдоха и выдоха. Держите руки и ноги вытянутыми, грудную клетку раскрытой (для этого втяните лопатки внутрь). На выдохе вытянитесь вправо и захватите правой рукой правую лодыжку. Поднимите левую руку ладонью вперед так, чтобы она была на одной линии с плечами и правой рукой. Вытягивайте обе руки, локти все время напряжены. Поверните шею и голову вверх и смотрите на большой палец левой руки. Это конечное положение асаны. Дышите нор-

мально и оставайтесь в этом положении 20–30 с. На вдохе поднимитесь, поставьте стопы параллельно друг другу. Повторите позу в левую сторону. На выдохе прыжком вернитесь в *тадасану*.

Держите руки, ноги и туловище в одной плоскости, перпендикулярной полу.

Если у вас болит шея, не поднимайте голову вверх, смотрите вперед или вниз.

Если вы устали, только что болели или у вас «месячные», выполняйте позу без прыжка. Для опоры используйте не лодыжку, а кирпич.

Если вам трудно вытягивать ноги в коленях, придвиньте ближе к передней стопу ноги, стоящей сзади.

Уттхита паршвоконасана – поза растянутого бокового угла (рис. 5).

Растягивает и укрепляет мышцы рук и ног, разрабатывает плечевые и тазобедренные суставы, тонизирует органы брюшной полости, способствуя хорошей работе пищеварительной и выделительной систем.



Рис. 5. Уттхита паршвоконасана

Встаньте в *тадасану*. Слегка согните ноги в коленях и на вдохе прыжком расставьте ноги на расстояние 120 см. Стопы поставьте параллельно друг другу. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами ладонями вниз. Поверните вправо левую стопу на 30°, а правую ногу – на 90°. Напрягите колени и бедра. Сделайте 1–2 вдоха и выдоха. Держите руки и ноги вытянутыми, грудную клетку раскрытой (для этого втяните лопатки внутрь). Сгибайте правую ногу в колене до прямого угла. Правое бедро параллельно полу, а голень перпендикулярна. Вдохните 1–2 раза. Выдохните и поверните туловище вправо. Поставьте правую ладонь на пол рядом с правой ступней. Разверните левую руку в плечевом суставе так, чтобы вся ее внутренняя поверхность была направлена к голове. На выдохе вытяните левую руку над головой, поверните шею и голову, посмотрите вверх. Тело от левой лодыжки до левой кисти натянуто как одно целое. Поворачивайте левую сторону туловища вверх и назад так, чтобы грудь была расширена, а задняя сторона тела оставалась в одной

плоскости. Это конечное положение асаны. Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 20–30 с. На вдохе поднимитесь, поставьте стопы параллельно друг другу. Повторите позу в левую сторону. На выдохе прыжком вернитесь в *тадасану*.

Если вам трудно разворачивать и вытягивать руку над головой, вытягивайте ее вертикально.

Если у вас болит шея, смотрите вперед или вниз.

Если не удастся дотянуться рукой до пола, используйте для опоры кирпич.

Если вы устали, только что болели или у вас «месячные», выполняйте позу без прыжка.

Паршвоттанасана – поза вытяжения с наклоном в сторону (рис. 6).

Ослабляет напряжение в плечах, спине и бедрах. Тонизирует верхнюю часть спины, уменьшая искривления позвоночника. Она сокращает и тонизирует живот, способствует глубокому дыханию, успокаивает мозг.



Рис. 6. Паршвоттанасана

Из *тадасаны* на вдохе прыжком расставьте стопы на 1 м. Вытяните руки вверх, разворачивая ладони друг к другу. Поверните вправо левую стопу на 75° , а туловище и правую ногу на 90° . Поставьте пятки на одну линию, поднимая и напрягая оба бедра. Прогните позвоночник, смотрите вперед, наклоняйтесь вперед, вытянув руки, до касания пола кончиками пальцев рук с обеих сторон правой стопы. Расширьте грудь и сохраняйте это положение. Несколько раз вдохните и выдохните. На выдохе согните руки в локтях или вытяните их дальше назад, к левой стопе, опустите ладони на пол, вытягивая туловище, расслабьте шею и положите голову на голень. Это конечное положение. Дышите нормально, оставайтесь в этом

положении 20–30 с. На вдохе поднимитесь в обратном порядке, поставьте стопы параллельно друг другу. Повторите эту позу в левую сторону. На выдохе прыжком вернитесь в *тадасану*.

Ось туловища должна находиться над осью бедер.

Упирайтесь в пол пяткой ноги, стоящей сзади, и большим пальцем ноги, стоящей впереди.

Держите обе тазовые кости параллельными.

Не напрягайте диафрагму и не сжимайте грудь и талию, но вытягивайтесь к голове.

С каждым выдохом вытягивайте позвоночный столб от пупка к подбородку и старайтесь опускаться дальше за колено.

При напряжении в нижней части спины, во время «месячных» выполняйте позу с прогибом в спине и опорой под руками.

Ардха чандрасана – поза половины луны (рис. 7).

Активно растягивает и укрепляет мышцы, кости и суставы ног. Она тонизирует поясничную область позвоночника, оказывает лечебное воздействие при проблемах с желудком, улучшает кровообращение и снимает боли в органах малого таза. Развивает чувство равновесия, координации в пространстве. Полезна при болях в спине.



Рис. 7. Ардха чандрасана

Выполните в правую сторону *уттхита триконасану*. Сделайте один или два вдоха и выдоха. На выдохе согните немного правую ногу. Поставьте кончики пальцев правой ладони на пол, на расстояние примерно одной стопы впереди правой ноги. Подайте корпус вперед к голове так,

чтобы левая пятка оторвалась от пола. Сделайте вдох. Выдохните, вытяните корпус вперед к голове и поднимите левую ногу так, чтобы она была параллельна полу. Выпрямите правую ногу и сделайте ее твердой. Поднимите левую руку вверх, чтобы она была на одной линии с плечами. Левая ладонь смотрит вперед. Вытягивайте обе руки, локти все время напряжены. Поверните шею и голову вверх и смотрите на большой палец левой руки. Это конечное положение. Дышите нормально, оставайтесь в этом положении 10–15 с. В обратном порядке вернитесь в *уттхита триконасану*. На вдохе поднимитесь, поставьте стопы параллельно друг другу. Повторите эту позу в левую сторону. На выдохе прыжком вернитесь в *тадасану*.

Втяните внутрь лопатки и расширьте грудь.

Задняя поверхность левой ноги, спина и затылок должны быть на одной линии.

Левая боковая поверхность тела должна быть обращена к потолку.

Расширяйте таз, поворачивая вверх левую тазовую кость.

Левая нога должна вытягиваться по одной линии с левой поверхностью туловища.

Те, кому трудно самостоятельно удерживать равновесие, могут использовать стену как опору для тела.

Если у вас болит шея, смотрите вперед или вниз.

Если не удастся дотянуться до пола, используйте для опоры кирпич.

Прасарита падоттанасана – поза с широко расставленными и вытянутыми ногами (рис. 8).

Эта асана растягивает подколенные сухожилия и устраняет усталость, вызванную стоячими позами.

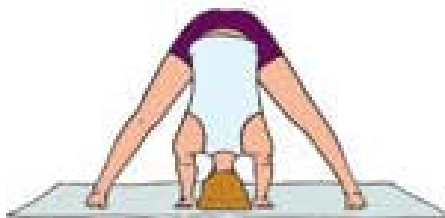


Рис. 8. Прасарита падоттанасана

Из *тадасаны* расставьте стопы оптимально широко, копчик направляйте вперед. Напрягите колени, стопы должны смотреть прямо вперед. Поставьте руки на талию, локти отведите назад. На выдохе наклоните туловище

вперед параллельно полу, смотрите вперед. Поставьте ладони запястьями под плечи на пол. Вытягивайте пальцы вперед и в стороны. Оставайтесь так 10–15 с, дыхание нормальное. Выдохните, согните руки в локтях, опустите темя на пол. Держите голову, ладони и стопы на одной линии. Нормально дыша, оставайтесь в этом конечном положении 20–30 с. Выдохните, упритесь ладонями в пол, поднимите голову и отведите бедра назад. Вдохните, поднимите туловище вверх. Аккуратно соедините ноги в *тадасане*.

Не сгибайте колени.

Вытягивайте брюшную полость и талию к голове.

Те, кто не может держать голову на полу, должны выдвинуть ладони немного вперед. Голову нужно держать впереди, не на одной линии со стопами.

Если у вас слабые сосуды, находитесь в позе недолго, постепенно увеличивая время.

Не делайте позу при повышенном давлении, шуме в ушах, близорукости.

Если темя не касается пола, опустите голову на опору (кирпичи).

Уттанасана – поза полного вытяжения (рис. 9).

Интенсивно растягивает и укрепляет мышцы задней поверхности ног и спины. Успокаивает мозг, снимая усталость, устраняет депрессию.



Рис. 9. Уттанасана

Встаньте в *тадасану*. Напрягите колени, вытяните все тело, поднимите обе руки вверх. Сделайте один или два вдоха. Вытяните позвоночник, выдохните и наклоните туловище вперед. Поставьте кончики пальцев под плечами. Вытягивайте корпус вперед, для этого поднимите голову вверх, а позвоночник прогибайте. Сделайте 1–2 вдоха и выдоха. Выдыхая, вытяните туловище, прижмите ладони к полу с внешних сторон стоп, сгибая руки в локтях, направьте лоб к коленям. Нормально дыша, оставайтесь в этом конечном

положении 20–30 с. Устремляйте брюшные мышцы, переднюю часть туловища и диафрагму к полу. На вдохе вытяните руки и позвоночник, поднимите голову. Со следующим вдохом перейдите в *тадасану*.

Если у вас болит спина, выполняйте *ардха уттанасану* (половину *уттанасаны*) (рис. 10).



Рис. 10. Ардха уттанасана

Расстояние между ногами помогает расслабить живот и нижнюю часть спины, что активно используется в йоготерапии.

Вначале трудно класть ладони на пол, поэтому кладите на пол или на кирпичи кончики пальцев.

Не сгибайтесь колени для того, чтобы они касались головы.

Не напрягайте живот, шею и голову.

Когда тело будет правильно сгибаться в уттанасане, не потребуется вытягивать руки над головой.

Если после выхода из позы у вас кружится голова, просто посидите на полу пару минут: постепенно сосуды привыкнут к перевернутому положению.

Для того, чтобы голова не переполнялась кровью, опустите темя на опору.

При мигрени, повышенном давлении, менструации выполняйте вариант с вытяжением позвоночника – ставьте ноги на ширину таза, а голову и руки на опору (рис. 11).



Рис. 11. Вариант уттанасаны с опорой

Вариант «за локти» используется в начале занятия для раскрытия тела, а также для активного отдыха между позами стоя (рис. 12). Ноги активные, а мозг, руки отдыхают.



Рис. 12. Вариант уттанасаны «за локти»

Встаньте в *тадасану*. Напрягите колени, вытяните все тело, поднимите обе руки к потолку, ладони смотрят вперед. Сделайте 1–2 вдоха. Захватите верхнюю часть рук над локтями: большие пальцы направьте вовнутрь локтя, все остальные – наружу. Этим захватом на вдохе вытяните туловище вверх, с выдохом наклоните его вперед. Вытягивайте корпус вперед, для этого поднимите голову вверх, а позвоночник прогибайте. Сделайте по 1–2 вдоха и выдоха. Выдыхая, вытяните туловище вниз. Затем расслабьте спину, шею и голову. Нормально дыша, оставайтесь в этом конечном положении 30 с – 1 мин. Устремляйте переднюю часть туловища к полу. На вдохе поднимитесь, захватом рук вытягивая туловище из позы. Поменяйте хват рук. Выполните позу еще раз.

Адхо мукха шванасана – поза собаки лицом вниз (рис. 13).

Устраняет усталость и возвращает потерянную энергию.



Рис. 13. Адхо мукха шванасана

Сидя в *адхо мукха вирасане*, подверните пальцы ног, поднимите пятки и колени от пола (рис. 14). Вытяните руки в локтях, ноги в коленях. Ладони на ширине плеч прижмите к полу, расставьте пальцы рук, вытягивайте их, направляя средние пальцы вперед. Ступни держите на ширине таза параллельными друг другу и вытягивайте пальцы ног, направляя вторые пальцы вперед. Отталкивайтесь ладонями от пола, вытягивая руки и туловище в одну линию.



Рис. 14. И. п. для адхо мукха шванасаны (адхо мукха вирасана)

Шею и голову держите свободно, направляя взгляд горизонтально. Максимально вытягивайте заднюю поверхность ног, приподнимая седалищные кости к потолку. Тело должно напоминать ровный треугольник с вершиной в области седалища (см. рис. 13). Не теряя вытяжения ног и спины, опускайте пятки к полу, втягивайте внутрь лопатки и расширяйте грудь. Двигайте туловище к ногам. Оставайтесь в этом конечном положении 30 с – 1 мин, нормально дыша.

Те, кто не могут поставить пятки на пол, должны немного приподнять их и упереть в стену, держа носки и подошвы стоп на полу так, чтобы вытянуть свод стопы.

Те, кто страдают от головных болей и гипертонии, должны подложить под голову кирпич (рис. 15).



Рис. 15. Адхо мукха шванасана с опорой головы

Врикшасана – поза дерева (рис. 16).

Укрепляет ноги. Вытягивает туловище и руки. Раскрывает тазобедренные суставы. Развивает чувство равновесия и устойчивости.



Рис. 16. Врикшасана

Встаньте в *тадасану*. Перенесите вес на левую ногу и оторвите правую стопу от пола. Согните правую ногу в колене и расположите подошву правой стопы на внутренней поверхности левого бедра как можно ближе к промежности. Равномерно прижимайте друг к другу подошву правой стопы и внутреннюю поверхность левого бедра, отведите правое бедро и колено вправо. Поместите ладони на подвздошные кости и выровняйте таз. Смотрите прямо перед собой. Соедините ладони перед грудью. Удлините талию, направьте копчик к полу. Укоренившись в позе, со вдохом вытяните руки вверх, одновременно опуская лопатки вниз к талии. Не напрягайте плечи и лицо. Оставайтесь в позе в течение нескольких циклов дыхания. Вернитесь в *тадасану* и выполните позу в другую сторону.

Если в позе нет стабильности, выполняйте вариацию спиной к стене.

Виравхадрасана I – поза воина I (рис. 17).

Растягивает и укрепляет мышцы рук и ног. Расширяет область грудной клетки и легких. Удлиняет туловище. Дает ощущение огромной внутренней силы.

Встаньте в центре коврика и расставьте стопы приблизительно на 120 см друг от друга. Разверните правую ногу наружу на 90°, а левую заверните внутрь примерно на 60°. Опустите руки вдоль туловища и развер-

ните таз к правой ноге. На выдохе согните правую ногу в колене так, чтобы угол между бедром и голенью составил 90° . Одновременно вытяните руки вверх, ладони обращены друг к другу. Прижимайте левую пятку к полу. Удлиняйте внешнюю сторону правого бедра от колена к тазу. Направляйте копчик к левой пятке. Опускайте лопатки к талии. Силой рук поднимайте грудную клетку вверх к потолку. Смотрите вверх на пространство между ладонями. Пребывайте в асане от 30 с до 1 мин. Со вдохом выйдите из позы и выполните ее в другую сторону.



Рис. 17. Виравхадрасана I

Избегайте чрезмерного прогиба в пояснице, для этого плоть ягодиц направляйте вниз, крестец вовнутрь.

При повышенном давлении, болях в шее и затылке смотрите вперед.

Если у вас слабое сердце, устают руки или вам трудно дышать, опустите руки на талию.

Виравхадрасана II – поза воина II (рис. 18).

Растягивает и укрепляет мышцы рук и ног. Дает ощущение внутренней силы. Укрепляет сердце.



Рис. 18. Виравхадрасана II

Встаньте в *тадасану*. На выдохе расставьте ноги на расстояние 120 см друг от друга (можно прыжком). Вытяните руки в стороны параллельно полу, развернув ладони вниз. Расширьте лопатки. Слегка заверните левую стопу внутрь, а правую разверните наружу на 90°. Выровняйте правую и левую пятки на одной линии. Разверните правое бедро наружу так, чтобы центр коленной чашечки находился на одной линии с центром правой лодыжки.

На выдохе согните правую ногу в колене так, чтобы угол между бедром и голенью составил 90°. Плотно прижмите внешнюю часть левой пятки к полу. Не наклоняйте корпус в сторону правого бедра: выстраивайте позу так, чтобы боковые части корпуса были равной длины, а плечи располагались строго над тазом. Мягко втяните копчик внутрь по направлению к лобковой кости. Поверните голову вправо и направьте взгляд вверх пальцев руки. Задержитесь в позе на 30–60 с. Со вдохом поднимитесь и выполните асану в другую сторону.

При проблемах с шеей не следует поворачивать голову в сторону, вместо этого смотрите прямо перед собой, равномерно удлиняя боковые части шеи.

Если у вас слабое сердце, устают руки или вам трудно дышать, опустите руки на талию.

2.5.2. Асаны сидя

Сейчас мы рассмотрим асаны сидя, при выполнении которых очень важно правильное расположение ног.

Часто людям трудно сесть на корточки или сидеть на полу, потому что в наши дни все сидят на стульях. Если вам начинают причинять беспокойство колени и лодыжки, тазобедренные суставы или позвоночник – настало время учиться сидеть на полу.

Дандасана – поза посоха (рис. 19).

Учит сидеть ровно, сохраняя позвоночник и ноги вытянутыми. Является базовой для всех поз сидя.



Рис. 19. Дандасана

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Соедините стопы вместе. Поместите кончики пальцев рук по обеим сторонам от таза. Не напрягая живот, активизируйте бедра: прижмите их к опоре, слегка заверните внутрь и направьте внутренние пахи к крестцу. Вытягивайте позвоночник вверх, поднимайте грудную клетку и расширяйте ее в стороны. Оставайтесь в позе как минимум 1 мин.

Если в этом положении корпус отклоняется назад, сядьте на болстер или сложенные одеяла: опора должна быть такой высоты, чтобы крестец не заваливался назад, а был перпендикулярен полу.

Свастикасана – поза благоприятного знака (рис. 20).

Раскрывает тазобедренные суставы. Улучшает осанку. Подходит для пранаямы и медитации.



Рис. 20. Свастикасана

Сложите одно-два одеяла так, чтобы они образовали подставку высотой 15 см. Сядьте на ее край и вытяните ноги перед собой в *дандасану*. Согните ноги в коленях и перекрестите голени так, чтобы правая стопа располагалась под левым коленом, а левая – под правым. Приблизьте ноги к тазу. Расслабьте стопы так, чтобы их внешние края мягко лежали на полу, а внутренние арки находились прямо под лодыжкой противоположной ноги. Правильное положение ног в *свастикасане* определяется просто: ноги должны образовать треугольник, сторонами которого являются бедра и переплетенные голени, между стопами и тазом должно быть пространство.

Прижмите руки к полу по обеим сторонам от таза и слегка оторвите седалищные кости от опоры. Задержитесь в этом положении на несколько циклов дыхания, делая тяжелыми кости бедер, а затем мягко опустите се-

далищные кости на опору. Уравновесьте положение лобковой кости и копчика так, чтобы они находились на равном расстоянии от пола. Расположите руки на бедрах ладонями вверх или опустите их на колени ладонями вниз. Удлините копчик к полу, втяните лопатки, не прогибайте поясницу и не выталкивайте передние нижние ребра вперед. Оставайтесь в этом положении 30–60 с, нормально дыша. Сядьте в *дандасану* и выполните позу в другую сторону.

Колени и пах должны быть на одном уровне. Если колени поднимаются выше, выберите более высокую опору.

Вирасана – поза героя (рис. 21).

Растягивает переднюю поверхность бедер. Дает отдых ногам после долгой ходьбы, бега. Улучшает осанку, способствует пищеварению.



Рис. 21. Вирасана

Встаньте на колени, бедра вместе. Разведите стопы на расстояние чуть большее, чем ширина таза. Вложите ладони в подколенные складки и отведите икроножные мышцы к пяткам, чтобы создать пространство в области под коленями. Сядьте между голеней на пол или на опору – кирпич или сложенные одеяла. Высота подставки должна быть такой, чтобы вы могли удерживать спину прямой и не испытывали ощущения дискомфорта в коленях. Убедитесь, что таз не висит в воздухе и тазовые кости плотно прижаты к опоре. Выровняйте положение головы: она должна располагаться строго над позвоночником. Расслабьте мышцы лица, опустите ладони на бедра и наблюдайте за дыханием. Задержитесь в позе на 1–2 мин.

Чтобы выйти из позы, разведите колени в стороны, вытянитесь вперед в *адхо мукха вирасану*, а затем для снятия напряжения в коленях выйдите в *адхо мукха шванасану*.

Баддха конасана – поза связанного угла (рис. 22).

Раскрывает тазобедренные суставы. Улучшает кровообращение в области малого таза, создает пространство внизу живота, помогает при любых гинекологических заболеваниях. Ускоряет пищеварение. Рекомендуется в период менструации, беременности и менопаузы.

Стимулирует работу органов брюшной полости. Тонизирует почки. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Удлиняет внутренние поверхности бедер, колени и пахи. Помогает при слабой депрессии, тревожности и усталости. Облегчает менструальные боли и боли при ишиасе, симптомы менопаузы. Имеет терапевтический эффект при плоскостопии, гипертонии, бесплодии и астме.



Рис. 22. Баддха конасана

Из *дандасаны* согните ноги в коленях и соедините подошвы. Придвиньте стопы как можно ближе к тазу. Если бедра не опускаются на пол, сядьте на сложенное одеяло. Высота опоры должна быть такой, чтобы колени опускались до уровня таза. Расслабьте стопы, можно развести пятки и развернуть стопы подошвами к потолку. Опирайтесь руками на пол или кирпичи позади себя, чтобы вытянуть корпус и раскрыть грудную клетку. Затем возьмитесь за лодыжки или стопы ладонями. Задержитесь в позе на 1–2 мин.

Постоянная практика баддха конасаны во время беременности вплоть до родов облегчает процесс рождения ребенка.

В случае травмы коленей или паховой области следует выполнять позу с опорой под внешние поверхности бедер.

Гомукхасана – поза головы коровы (рис. 23).

Улучшает кровообращение и подвижность в суставах рук и ног. Развивает способность ориентироваться в пространстве и координацию. Раскрывает грудную клетку, выравнивает спину.



Рис. 23. Гомукхасана

Сядьте на пятки, в *ваджрасану*. Поднимите таз от пола, наклонитесь вперед и обопритесь ладонями на пол перед коленями. Поднимите левую ногу и, не меняя ее положения, поместите левое колено в сгиб правого. Левую голень вытяните по полу назад, сядьте на левую пятку. Колени разместите одно над другим.

Заведите правую руку за спину через низ, а левую – через верх, сцепите ладони в замок. Дышите ровно, осознанно расслабляя бедра и ягодицы. Сохраняйте позу на протяжении 30–60 с, затем последовательно медленно освободите руки и ноги, сядьте на пятки. Поменяйте положение рук и ног, выполните позу еще раз.

Для достижения максимального эффекта плечо руки, которая окажется снизу, кругообразным движением разверните назад вместе с одноименной лопаткой. Это поможет вам раскрыть грудную клетку.

Непривычная растяжка в этом упражнении часто вызывает непроизвольную задержку дыхания. Нужно расслабиться и дышать ровно.

Держите плечи на одном уровне, выравнивая все тело.

Не прогибайте поясницу вперед. Не перекашивайте таз.

Новичкам следует выполнять *гомукхасану*, подложив под ягодицы блок, болстер или свернутое в рулон одеяло.

Если руки не соединяются за спиной, используйте в качестве соединения ремешок.

2.5.3. Наклоны (вытяжения) вперед

Здесь мы рассмотрим асаны с наклонами вперед, в которых растягивается задняя часть тела. Они подготавливают тело к дальнейшей практике и способствуют согласованному и равномерному развитию физической и психической гибкости.

Вытяжения вперед получаются лучше, если вы понимаете, как правильно сидеть и освоили разнообразные движения коленей. Все вытяжения вперед начинаются и заканчиваются *дандасаной*. При выполнении каждого наклона вперед нужно прогибать позвоночник и мягко двигать мышцы живота. Это, скорее, вытяжение живота, а не сжатие. Чтобы обеспечить равномерность вытяжения позвоночника, следует начинать и заканчивать наклоны *пашчимоттанасаной* [3].

Пашчимоттанасана – поза интенсивного вытяжения задней поверхности тела (рис. 24).

Активно растягивает заднюю поверхность тела. Тонизирует почки. Стабилизирует кровяное давление. Успокаивает, охлаждает мозг, дает отдых сердцу. Эту успокаивающую, созерцательную позу хорошо выполнять в конце занятия, перед *шавасаной*.

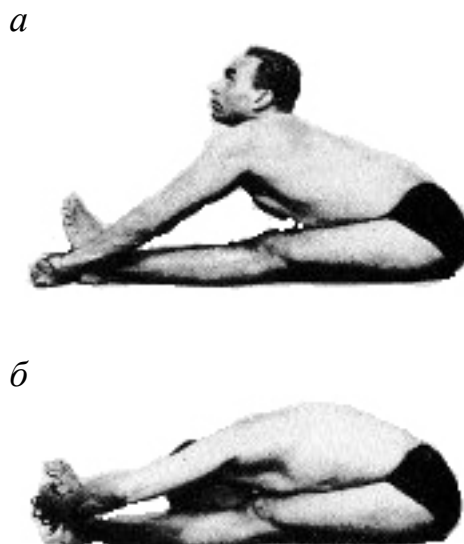


Рис. 24. Пашчимоттанасана:
а – с прогибом; б – с вытяжением

Сядьте в *дандасану*. На вдохе поднимите руки вверх, вытягивая все туловище. Выдохните, сохраняя вытяжение, вытяните руки вперед и захватите пальцами рук внешние края стоп. Вдохните, вытяните позвоночник вверх, выгибая его. Поднимите спину, талию и грудину вверх; поднимите голову. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Выдохните, немного согните локти и вытяните верхние части рук наружу. Вытягивайте боковые части туловища и наклоняйтесь вперед, касаясь бедер. Голова должна находиться за коленями. В этом окончательном положении голова и туловище покоятся на ногах. Оставайтесь в этом положении 30–60 с, нормально дыша. Расставляйте локти в стороны, чтобы расширить грудную клетку; поднимайте их вверх; используйте сцепление рук как рычаг для вытягивания туловища. Вдохните, поднимите голову вверх и перейдите в *дандасану*.

Если вы не достаете до стоп, накиньте на них ремень и захватите его руками. Стопы держите на ширине таза, вытягивая ноги параллельно друг другу (рис. 25).



Рис. 25. Облегченный вариант с ремнем

Адхо мукха вирасана – поза героя лицом вниз (рис. 26).

Вытягивает позвоночник во всех направлениях, подготавливая его к более активной практике. Дает отдых мозгу. Помогает при гипертонии. Расслабляет после прогибов.



Рис. 26. Адхо мукха вирасана

Сядьте на пятки, разведите колени на ширину таза, соедините большие пальцы ног. Вытяните вперед туловище, руки, расположите их на ширине плеч, хорошо прижмите кожу ладоней к полу. Раздвиньте пальцы рук широко в стороны от среднего. Опустите лоб на пол. Отталкиваясь руками, прижимайте таз к пяткам. Удлиняйте талию, раскрывайте грудную клетку. Не роняйте локти. Дышите спокойно, оставайтесь в позе 20–30 с. На выдохе мягко поднимите туловище, голову, сядьте.

Если голова не достает до пола, используйте для опоры кирпич.

Не оставайтесь в позе долго, если вы склонны к инертности или пониженному давлению.

Джану ширшасана – поза головы на колене (рис. 27).

Растягивает заднюю поверхность ног и спину. Тонизирует и активизирует работу печени, селезенки и почек. Успокаивает мозг и сердце.

а



б



Рис. 27. Джану ширшасана:
а – с прогибом; *б* – с вытяжением

Сядьте в *дандасану* так, чтобы ягодицы были на краю сложенного одеяла. Согните левую ногу в колене и поместите пятку рядом с правым внутренним пахом – как можно ближе к промежности. Отведите левое бедро и голень назад так, чтобы угол между бедрами был не меньше прямого. Если бедро не касается пола, положите под него кирпич или сложенное одеяло. Выпрямите спину, таз развернут вперед. На выдохе прижимайте седалищные кости к опоре, а на вдохе вытягивайте позвоночник вверх. Мягко разверните вправо грудную клетку и перенесите левую руку на внешнюю сторону правой ноги.

Пусть ладонь коснется бедра, колена или лодыжки. Вдохните и вытяните позвоночник, на выдохе наклонитесь, совершая движение от таза, подавая крестец вперед, а лобковую кость назад. Старайтесь сохранить естественный легкий прогиб в нижней части спины, продвигая левую руку к мизинцу правой ноги. Захватите стопу обеими руками или накиньте на нее ремень. Не напрягайте лицо, горло и плечи. Наклоняясь глубже, разводите локти в стороны, чтобы область ключиц оставалась открытой. Активно вытягивайте правую ногу. Следите за тем, чтобы колено смотрело строго вверх. Теперь сосредоточьтесь на дыхании и попробуйте отпустить напряжение. Во время вдоха вытягивайте позвоночник и опускайте туловище ниже с каждым выдохом.

Если вы захватываете стопу руками, тяните ее внешний край немного на себя. По мере того как наклон становится глубже, направляйте нижние ребра к правому бедру, держите голову на одной линии с позвоночником. Если это возможно, захватите запястье левой руки правой. Достигнув максимального вытяжения, остановитесь. Оставайтесь в позе в течение 20–30 с. Дышите ровно. Чтобы выйти из позы, вытяните руки и поднимите туловище и голову. Сядьте в *дандасану* и выполните позу в другую сторону.

Если вы склонны к пониженному давлению, апатии и депрессии, не оставайтесь в позе долго. Уделяйте больше внимания подготовке к позе, когда позвоночник вытянут и взгляд направлен вверх.

Упавишта конасана – наклон из положения сидя с широко разведенными ногами (рис. 28).

Удлиняет внутреннюю и заднюю поверхности ног. Стимулирует работу органов брюшной полости. Улучшает кровообращение в области малого таза. Укрепляет позвоночник. Успокаивает нервную систему. Устраняет напряжение в области пахов.



Рис. 28. Упавишта конасана

Из *дандасаны* разведите ноги примерно на 90° или шире, если удастся держать спину прямой. Если таз заваливается на крестец, сядьте на опору. Расположите руки по обеим сторонам от таза. Оттолкнувшись ими от пола, поднимите туловище и раскройте грудную клетку. Прижимайте пятки к полу и подтягивайте колени. Верхняя часть бедра, центр колена и пальцы ног должны быть на одной линии и смотреть вверх. Нужно сидеть так, чтобы центр промежности был обращен к полу: не заваливайтесь ни назад, ни вперед. Задержитесь в этом положении на несколько циклов дыхания. Наклонитесь вперед и захватите большим, указательным и средним пальцами рук большие пальцы ног. Удлиняйте туловище, удаляя грудину от таза. Не отрывайте заднюю поверхность ног от пола. Не нарушая этого положения, наклонитесь ниже, стремясь уложить живот и лоб на пол. Оставайтесь в позе в течение как минимум 5–7 циклов дыхания, затем со вдохом поднимитесь.

При наличии травм спины выполняйте позу на высокой опоре из сложенных одеял и не наклоняйтесь вперед.

Паршва упавишта конасана – наклон в сторону из положения сидя с широко разведенными ногами (рис. 29).

Стимулирует работу печени и почек. Улучшает пищеварение. Облегчает головную и менструальную боль. Избавляет от страхов и тревожности.



Рис. 29. Паршва упавишта конасана

Сядьте в *упавишта конасану*, но не наклоняйтесь вперед. Положение таза должно быть таким, чтобы промежность была направлена к полу, таз не должен заваливаться назад, к копчику, или вперед, на лобковую кость. Если таз заваливается на крестец, сядьте на опору. Поместите правую руку сзади на уровне копчика, а левую – перед тазом. Развернитесь вправо, сопротивляясь левым бедром. На выдохе опуститесь к правой ноге и захватите стопу. Втягивайте левую часть спины, разворачивайте живот слева направо. Продвигайте вперед диафрагму и грудину, подавайте левые ребра

вправо, а левое подреберье – к правому колену. Почувствуйте, как вытягивается левый бок от таза до ребер. На выдохе наклонитесь, не отрывая от пола левую ногу. Задержитесь в позе на 1 мин, затем выполните ее в другую сторону.

2.5.4. Скручивания

Боковые вытяжения, или скручивания, позвоночника дают ему «новую жизнь», тонизируют внутренние органы, открывают сознанию новые горизонты умиротворенности. По мере того как позвоночник становится все более гибким, в позах углубляется анатомическое движение.

Если боль в спине обусловлена слабостью мышц или смещением диска, скручивания принесут огромное облегчение [3].

Выполнение описанных ниже асан принесет пользу при болях и спазмах в спине, шее и плечах после работы и спортивной тренировки. Боковые вытяжения важны для нас, так как в процессе старения мышечные волокна позвоночника и спины становятся твердыми и сухими.

Бхарадваджасана – поза, посвященная мудрецу Бхарадвадже (рис. 30).

Укрепляет позвоночник, плечи и таз. Оказывает массирующее воздействие на органы брюшной полости. Облегчает боли в пояснице, шее, а также боли при ишиасе. Облегчает стресс. Улучшает пищеварение.



Рис. 30. Бхарадваджасана

Из *дандасаны* согните ноги в коленях и расположите стопы слева от таза, колени смотрят вперед. Положите левую лодыжку на свод правой стопы. Если в этом положении левая седалищная кость окажется выше правой, выровняйте таз с помощью сложенного одеяла, кирпича, поместив его под правую ягодицу. На выдохе поверните туловище вправо. Помести-

те левую ладонь на правое колено, а кончики пальцев правой руки расположите за тазом на уровне правой ягодицы или захватите ими левое плечо над локтем. Втягивайте нижнюю часть левой лопатки и отводите правое плечо назад. Пребывайте в позе в течение 5 циклов дыхания, удлиняя позвоночник и направляя к полу левое бедро. Вернитесь в *дандасану* и повторите скручивание в другую сторону.

Сочетайте вытяжение и скручивание с дыханием. С каждым вдохом вытягивайтесь вверх, с каждым выдохом разворачивайтесь.

Эту позу можно делать женщинам во время менструации.

Маричиасана III – поза, посвященная мудрецу Маричи (рис. 31).

Активно вытягивает и скручивает мышцы спины. Тонизирует органы брюшной полости и способствует уменьшению живота.



Рис. 31. Маричиасана III

Из *дандасаны* согните левое колено и прижмите левую пятку к левой части таза. Хорошо прижмите левую стопу к полу. Обе коленные чашечки направлены в потолок. Опирайтесь ладонями о пол и вытягивайте позвоночник вверх. Сядьте равномерно на кости таза. Сделайте вдох и расположите верхнюю часть правой руки на внешнюю сторону левого колена. Сделайте выдох и медленно повернитесь влево, начиная поворот от основания позвоночника. Упираясь пальцами чуть согнутой левой руки в пол позади левой части таза, придайте позвоночнику вертикальное положение. Не поднимайте левое плечо. При каждом выдохе поднимайте позвоночник и ребра, когда продолжаете поворачивать живот. Сделайте вдох и поверните голову влево, направив взгляд поверх левого плеча. Удерживайте это положение 15–30 с, глубоко дыша.

Вернитесь в *дандасану* и повторите скручивание в другую сторону.

Поворачивайтесь от основания позвоночника. Все время глубоко дышите.
Вытягивайте позвоночник вверх.
Вытягивайте прямую ногу.

2.5.5. Перевернутые асаны

В данный раздел входят перевернутые позы, которые помогают освободиться от стрессов и напряжений повседневной жизни. Они дают жизненные силы, психическое равновесие и эмоциональную устойчивость.

Асаны стоя и с боковым вытяжением готовят опорно-двигательный аппарат к освоению перевернутых поз. Вытяжения вперед в асанах стоя и сидя готовят человека к перевернутому положению и физически, и ментально. Это позволяет избежать таких неблагоприятных побочных эффектов, как повышение артериального давления, головная боль, боль в шее, напряжение в глазах, тошнота, тяжесть в голове и психологический страх, вызванный неправильным выполнением позы.

Позы даны в последовательности их изучения. Но во время практики последовательность меняется. В течение одного урока нужно всегда выполнять *саламба ширшасану* до *саламба сарвангасаны*. *Саламба сарвангасану* и ее вариации можно практиковать самостоятельно [3].

Сету бандха сарвангасана – поза построения моста (рис. 32).

Регулярную практику перевернутых поз начинайте с этой позы. Она приучает мозг и сердце к перевернутому положению, избавляет от страха. Успокаивает нервную систему, снимая усталость и перевозбуждение. Наполняет энергией и освежает.



Рис. 32. Сету бандха сарвангасана

Сядьте на край валика. Согните ноги в коленях, опустите спину на валик и сползайте назад, пока затылок и плечи не окажутся на полу. Важно, чтобы область солнечного сплетения была максимально раскрыта. Разместитесь на опоре таким образом, чтобы прогиб был в грудном отделе по-

звоночника, а не в поясничном. Находясь в асане, вытягивайте ноги, а все остальные части тела расслабьте. Вы можете держать стопы вместе или накинуть на них ремень и развести на ширину таза. Первый вариант способствует лучшему раскрытию грудной клетки и диафрагмы, второй освобождает от напряжения живот и поясницу. Натягивайте стопами ремень – это поможет лучше вытянуть ноги. Закройте глаза и лежите так 3–5 мин. Затем медленно откройте глаза, согните ноги в коленях и сползайте назад, чтоб вся спина оказалась на полу. Повернитесь на правый бок, сядьте.

Если у вас болит поясница или крестец, поднимайте пятки чуть выше уровня таза.

По мере освоения позы ложитесь выше.

Ардха халасана – полухаласана со стулом (рис. 33).

Пассивно, без явных усилий, вытягивает мышцы спины и ноги. Позволяет полностью расслабиться. Этот вариант рекомендуется выполнять при усталости, болях в спине, бессоннице, гипертонии.



Рис. 33. Ардха халасана

Поставьте стул вплотную к одеялам, лежащим на полу. Подхватите руками спину, перекиньте ноги за голову и поместите бедра и колени на сиденье стула. Ноги должны быть параллельны полу, а туловище – перпендикулярно. Если ноги падают, положите на сиденье стула несколько одеял. На несколько дыханий полностью вытяните ноги, затем расслабьте их. Руками поднимайте всю спину вверх, помогая вытягиваться позвоночнику и мышцам спины. Если ваша спина отдохнула, опустите руки на пол и полностью расслабьтесь. Смотрите в направлении центра груди или закройте глаза. Оставайтесь в позе 2–3 мин, затем, поддерживая руками спину, опустите ее на пол и расслабьтесь. Постепенно увеличивайте время нахождения в позе до 5–10 мин.

Если вам удобно, можете даже задремать.

Полностью расслабьтесь в позе, но следите, чтобы вес не перемещался на голову и шею. Если это происходит, отведите таз чуть дальше от стула.

Халасана – поза плуга (рис. 34).

Успокаивает и «охлаждает» мозг. Помогает при гипертонии и некоторых заболеваниях мозга, бессоннице. *Халасану* хорошо выполнять для подготовки к *саламба сарвангасане*, чтобы вытянуть тело и помочь мозгу привыкнуть к перевернутому положению.



Рис. 34. Халасана

Из *сарвангасаны* на выдохе аккуратно опустите ноги за голову. Руки оставьте в том же положении либо снимите ремень, переплетите пальцы и вытяните руки назад. Старайтесь не округлять спину, толкайте бедра вверх и заворачивайте их внутрь, поднимая таз, чтобы вытянуть позвоночник. Расслабьте лицо и шею. Дышите ровно и спокойно. Не напрягайте глаза и направьте взгляд в центр грудной клетки. Оставайтесь в этом положении на 30–60 с. Поменяйте переплетение пальцев. И выполните позу еще раз. Чтобы выйти из позы, на выдохе согните ноги в коленях и, не отрывая головы от пола, мягко опуститесь на пол, поддерживая таз руками.

Если вам трудно дышать, ставьте стопы на невысокую опору.

Халасану нельзя делать женщинам во время менструации.

Саламба сарвангасана – поза для всего тела с поддержкой (рис. 35). Ее называют «королевой», «матерью» всех асан.

Заботливо укрепляет и вытягивает все тело. Способствует работе пищеварительной и выделительной систем. Стабилизирует деятельность эндокринной системы, особенно щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляет иммунитет. Дает отдых сердцу и мозгу. Успокаивает нервную систему.

му. Наполняет энергией и освежает. Без выполнения *саламба сарвангасаны* или поз, заменяющих ее, практика йоги будет неполной.



Рис. 35. Саламба сарвангасана

Возьмите 3–4 одеяла и аккуратно сложите их. Готовая опора под плечи должна быть достаточно широкой и длинной для того, чтобы на ней помещались плечи и локти; высокой, чтобы снять нагрузку с шеи; ровной и гладкой, без складок. Укладывая одеяла одно на другое, идеально выровняйте тот край, где будет располагаться шея. Ложитесь на спину так, чтобы плечи располагались на подставке в 2–3 см от края, а голова – на полу. Согните ноги в коленях и вытяните руки вдоль боков ладонями вверх. Мягко прижмите затылок к полу, а плечи и руки – к одеялам. Это поможет сохранить естественный изгиб шеи. Убедитесь, что между шеей и полом остался зазор, – только теперь можете двигаться дальше. На выдохе оторвите таз от пола и подведите колени к лицу. Одновременно согните руки в локтях и поместите ладони на спину как можно ближе к лопаткам, направив пальцы в сторону таза. На вдохе направьте колени к потолку, опустив пятки к ягодицам и выровняв бедра на одной линии с туловищем. Втяните копчик и заверните верхние части бедер внутрь. На вдохе выпрямите ноги в коленях, направив пятки к потолку. Когда задняя поверхность ног будет полностью раскрыта, оттолкните вверх от себя подушечки под большими пальцами ног так, чтобы внутренняя поверхность ног была несколько длиннее внешней. Разверните верхние части рук изнутри наружу и отведите плечи от головы. Равномерно распределите вес тела между локтями. Активно прижимайте заднюю поверхность и верхнюю часть плеч к опоре, стараясь привести верхнюю часть спины в вертикальное положение. Расширяйте и поднимайте грудную клетку, втягивая лопатки и направляя грудину к подбородку. Передвигайте ладони ближе к ло-

паткам. Мягко втягивайте живот, чтобы вытянуться еще больше – это уменьшит давление на плечи. Дышите ровно и спокойно. Не напрягайте глаза и направьте взгляд в центр грудной клетки. Чтобы выйти из позы, на выдохе согните ноги в коленях и, не отрывая головы от пола, мягко опуститесь на пол, поддерживая таз руками.

Отдохните несколько секунд в положении лежа, чтобы избежать резкого скачка внутричерепного давления.

Поначалу пребывайте в сарвангасане в течение 5–10 циклов дыхания, постепенно увеличивая пребывание в ней до 5–7 мин.

Если вы чувствуете боль в пояснице или крестце, разведите стопы на ширину бедер.

Саламба ширшасана – стойка на голове с опорой (рис. 36). Это «король», «отец» всех асан.

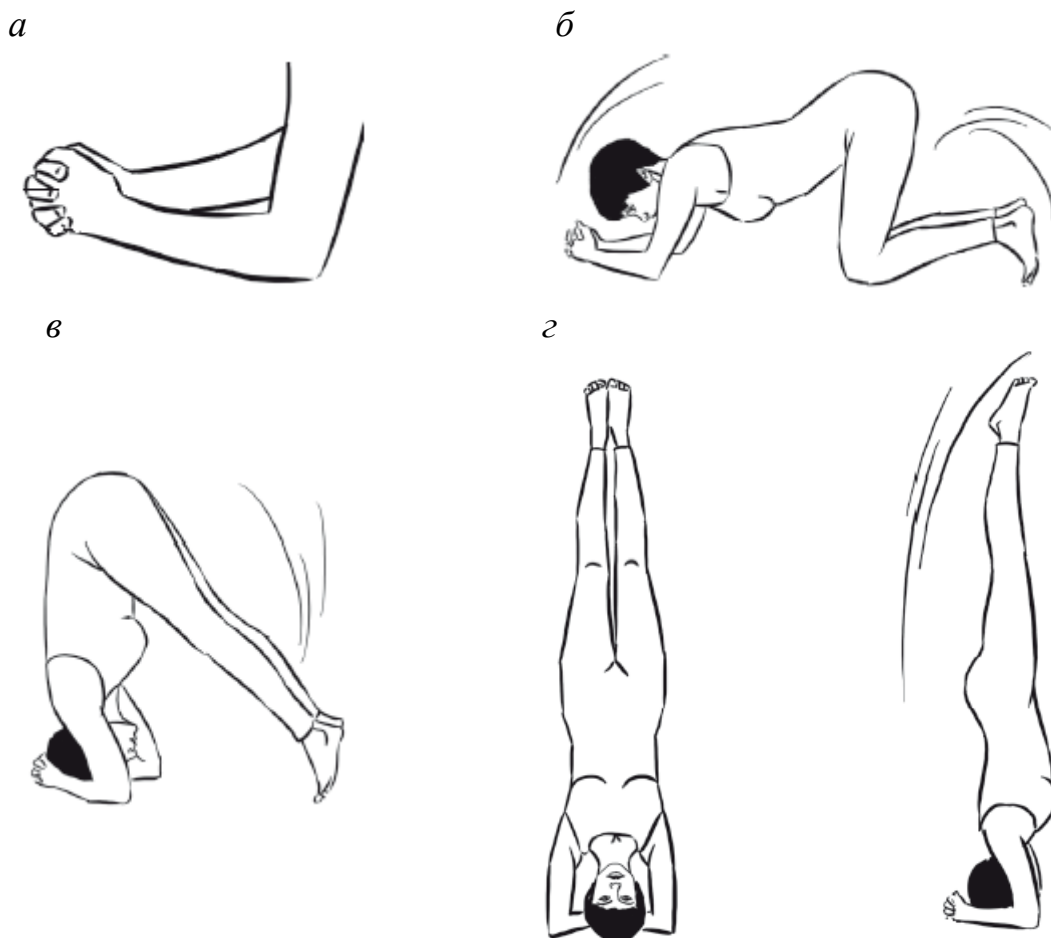


Рис. 36. Саламба ширшасана:

а – положение рук; б – исходное положение; в – вход; г – конечное положение

Активно вытягивает и укрепляет все тело. Согревает и дает ощущение наполненности, внутреннюю силу и уверенность. Стимулирует работу гипофиза и щитовидной железы, руководящих всей эндокринной системой организма.

Сложите коврик в 4 раза. Сядьте на колени лицом к стене. Поставьте локти под плечами. Переплетите пальцы рук в замок. Если вам трудно вытягивать спину, ставьте пальцы в 10–15 см от стены. Прижмите к полу внешние края запястий и ребра ладоней со стороны мизинцев. Поместите затылок в чашу рук, чтобы темя касалось пола. Сделайте несколько дыханий. Поднимите колени от пола. Вытяните ноги и пододвиньте их к телу, чтобы спина коснулась стены. На выдохе махом оторвите одну прямую ногу от пола, за ней вторую, коснитесь пятками стены. Полностью вытяните спину, крепко прижмите к полу локти и предплечья, чтобы вес падал не только на шею и голову. При каждом выдохе плечи, туловище, поясницу и ноги вытягивайте вверх. Сохраняйте стабильным положение головы. Держите нижние ребра втянутыми, поясницу в нейтральном положении. Откройте подмышки и грудную клетку.

Останьтесь в позе на 20–30 с. Выйдите из позы в обратном порядке. Держите плечи и спину подтянутыми, когда опускаете ноги. Для отдыха сядьте в *адхо мукха вирасану*.

Постепенно увеличивайте время нахождения в позе до 1–3 мин. Когда вы освоите позу у стены, учитесь балансировать в пространстве. Сначала отодвиньте ладони на 10–15 см от стены. Выполните позу с опорой на стену, по одной отклоняйте стопы. Когда поймаете равновесие и спина окрепнет, вытягивайте ноги, не касаясь стены. Затем вы научитесь поднимать ноги без опоры за счет вытяжения и силы всего тела.

Нельзя выполнять саламба ширшасану при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, любых проблемах с позвоночником, особенно с шейным отделом, ожирении, гиперфункции щитовидной железы, воспалительных заболеваниях мозга и ушей, сильной близорукости, менструации.

2.5.6. Асаны для живота и поясницы (абдоминальные)

Работу над брюшной полостью нужно начинать после подготовительной работы в асанах стоя и перевернутых позах. Если живот слаб или перенапряжен, могут возникнуть проблемы со здоровьем.

После изучения перевернутых поз и их вариаций нужно приступить к освоению «созидательных» абдоминальных асан – так, чтобы здоровье внутренних органов оставалось в безопасности. Помните, что любое противопоказание или неправильное их выполнение может быть сбалансировано перевернутыми позами [3].

Супта падангуштасана I – поза лежа с захватом стопы (рис. 37).

Растягивает заднюю поверхность ног.



Рис. 37. Супта падангуштасана I

Лягте на спину в *супта тадасану*. Согните правую ногу в колене и накиньте ремень на правую стопу (либо на границу между пяткой и сводом стопы, либо на подушечки под пальцами ноги). Распрямите ногу перпендикулярно полу. Разведите локти чуть в стороны от центра туловища. Хорошо вытяните левую ногу на полу и правую ногу в пространстве. Держите правую и левую половины спины на полу, опускайте поясницу. Отводите правый внешний пах в сторону левой стопы, чтобы выровнять длину обоих боков. Заворачивайте оба бедра внутрь, стремясь прижать левое к полу. Сохраняйте живот, шею и голову расслабленными. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 30 с – 1 мин. На выдохе опустите правую ногу. Вытяните обе ноги. Затем выполните позу, поднимая левую ногу вверх.

Если затылок запрокидывается назад, подложите под голову и заднюю поверхность шеи небольшое одеяло. Используйте этот же вариант, если у вас гипертония.

По мере овладения практикой можно будет несколько усложнить позу: не сгибая заднюю поверхность ноги, тяните верхнюю ногу на себя. Следите за тем, чтобы бок туловища со стороны поднятой ноги не сжимался.

Женщинам не рекомендуется делать эту позу во время менструации и беременности.

Урдхва празарита падасана – поза с вытянутыми вверх ногами (рис. 38).

Растягивает спину и заднюю поверхность ног. Укрепляет мышцы живота, спины и ног. Раскрывает грудную клетку. Развивает выносливость.



Рис. 38. Урдхва празарита падасана

Лежа на спине, выполните *супта урдхва хастасану*. Согните ноги в коленях, оторвите стопы от пола. На выдохе вытяните ноги перпендикулярно полу. Держите руки и спину хорошо вытянутыми на полу. Старайтесь не сжимать внутренние органы живота. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 с, постепенно увеличивая время пребывания в позе до 1 мин. На выдохе согните ноги, опустите их на пол и расслабьтесь.

Если затылок запрокидывается назад, подложите под голову и заднюю поверхность шеи небольшую плоскую подушку или одеяло. Используйте этот же вариант, если у вас гипертония.

Если вам трудно держать ноги вытянутыми под углом 90°, прижимая спину к полу, опустите их ниже, до угла 60°. Можете опереться пятками в стену.

Если вам трудно вытягивать руки, наденьте на запястья ремень.

Если у вас гибкая и слабая спина, не держите позу долго, сжимая внутренние органы живота.

Женщинам нельзя делать эту позу в период менструации и во время беременности.

При заболеваниях органов малого таза нельзя напрягать живот. В таком случае выполните позу, прижимая заднюю поверхность ног к стене.

Парипурна навасана – поза лодки (рис. 39).

Тонизирует почки, полезна при колите и диабете. Регулярное выполнение стимулирует перистальтику кишечника, устраняет запоры и метеоризм. Укрепляет мышцы спины и живота, уменьшает жировые отложения в области талии.



Рис. 39. Парипурна навасана

В этой позе трудным является не столько само положение, сколько противодействие силе тяжести. Вес необходимо распределить между седалищными костями и копчиком, он не должен приходиться на крестец.

Вход в *парипурна навасану* можно осуществить через *дандасану*. Отставьте руки назад, отклоните назад туловище до угла 45°; упираясь пальцами рук в пол, вытягивайте позвоночник, плечи направьте назад, лопатки вниз, вытолкните область почек вперед к бедрам, втяните в себя живот. Не перенапрягайте шейный отдел. Согните ноги в коленях, оторвите стопы от пола, поднимите голени параллельно полу. Это легкий вариант выполнения позы.

Для усложнения ноги жестко выпрямите в коленях. Руки выпрямите в локтях и вытяните параллельно полу.

Стопы на себя, большие пальцы ног вместе, расстояние между пятками примерно 2–3 см – так, чтобы внешние края стоп были параллельны друг другу.

Не рекомендуется выполнять тем, кто страдает желудочно-кишечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также при острой боли в области поясницы.

2.5.7. Прогибы назад

Содержащиеся в этом разделе асаны – прямая противоположность наклонам вперед, и эффекты, оказываемые ими, также противоположны. Если при выполнении наклонов вперед растягивается задняя часть позвоночника, они дают ощущение покоя, то прогибы назад нацелены на растягивание передней части позвоночного столба, а эффект, оказываемый ими, – живость, бодрость, энергия.

Осанка человека меняется в зависимости от его эмоционального состояния: поникшие плечи говорят об усталости, боли или подавленности, а расправленная грудь и высоко поднятая голова, напротив, свидетельствуют о приподнятом настроении. Но справедлива и обратная связь: постоянно сгорбленная спина и впалая грудная клетка могут привести к депрессии и вялости, тогда как раскрытая область сердца дарит бодрость и хорошее настроение.

Прогибы помогают бороться с сутулостью, вытягиваются мышцы всей передней части тела – груди, пресса, передних пахов и бедер. В области живота и грудной клетки появляется пространство, которое способствует улучшению пищеварения и более глубокому дыханию. И, наконец, согласно традиции йоги, прогибы назад раскрывают сердечную чакру – один из семи энергетических центров, связанный с любовью.

Начать нужно с самых простых поз: с *шалабхасаны* (позы саранчи), *бхуджангасаны* (позы змеи), *дханурасаны* (позы лука), в которых человек лежит на полу и тело имеет большую площадь опоры.

Затем следуют *урдхва мукха шванасана* (поза собаки мордой вверх) и *уштрасана* (поза верблюда). В этих позах есть опора и на руки, и на стопы, кроме того, амплитуда прогиба не слишком большая.

Перед выполнением прогибов нужно научиться уверенно выполнять основные позы стоя, наклоны вперед и скручивания, так как именно они дают представление о правильной работе рук и ног и готовят тело к более сложным позам – прогибам, перевернутым позам, балансам.

Обычно в начале освоения вытяжений назад ученики склонны увеличивать амплитуду прогиба за счет поясницы, а верхняя часть спины остается незадействованной. Выполняя прогибы, необходимо избегать сжатия в поясничном отделе позвоночника, создавая пространство между крестцом и ребрами спины, при этом крестец должен идти внутрь тела и вниз.

В то же время требуется максимально раскрыть и вовлечь в работу верхнюю часть спины, что особенно актуально для людей сутулых, подающих плечи вперед. При таком выполнении происходит равномерное вытяжение позвоночника от самого его основания и освоение более сложных прогибов проходит естественно и безопасно [9].

Прогибы противопоказаны при органических нарушениях позвоночника – таких, как грыжи, протрузии, особенно в поясничном отделе, при беременности и во время «месячных».

Шалабхасана – поза саранчи (рис. 40).

Способствует пищеварению, облегчает желудочно-кишечные расстройства, устраняет метеоризм. Уменьшает боли в крестцовой и поясничной областях. Оказывает благотворное влияние на мочевой пузырь и предстательную железу.



Рис. 40. Шалабхасана

Лежа на полу лицом вниз, вытяните ноги, держа стопы на ширине таза. Колени напряжены, пальцы ног и руки вытянуты назад. Выдохните, поднимите одновременно голову, грудь и ноги как можно выше. Ни ладони, ни ребра не должны касаться пола. На полу лежит только живот, который несет на себе вес тела. Оставайтесь в этом положении как можно дольше, сохраняя нормальное дыхание.

Вначале трудно одновременно отрывать от пола ноги и грудь, но это становится легче делать по мере укрепления брюшных мышц.

Для облегчения болей в нижней части спины с успехом может применяться вариация этой позы: ноги согнуты в коленях, бедра раздвинуты, голени подняты перпендикулярно полу. Затем с выдохом бедра поднимаются с пола и сближаются, пока не соприкоснутся колени.

Бхуджангасана – позы змеи (рис. 41).

Является панацеей при повреждениях позвоночника. В случаях незначительного смещения позвоночных дисков возвращает диски в нормальное положение. При этом тонизируется вся позвоночная область, полностью раскрывается грудь.



Рис. 41. Бхуджангасана

Лежа на полу лицом вниз, вытяните ноги, держа стопы вместе. Колени напряжены, пальцы ног вытянуты, кончики пальцев рук находятся на уровне середины грудной клетки. Направляйте крестец к пяткам и мягко уводите живот от пола. Чтобы войти в позу, хорошо прижмите ладони к полу, втяните лопатки и опустите плечи. По мере того как прогибается верх спины, постепенно поднимайтесь выше, отталкиваясь ладонями от пола. Выпрямляя руки и делая прогиб глубже, старайтесь вовлечь в работу верхнюю и среднюю части спины вместо того, чтобы перегружать и сжимать поясницу. Выпрямляйте руки только до тех пор, пока можете контролировать равномерное вытяжение всего позвоночника. Если возможно, выпрямите руки полностью. Хорошо прижимая их к бокам, продвигайте грудину вперед, создавая пространство в грудной клетке и животе. Вы сможете вытянуть шейный отдел позвоночника еще лучше, если будете удалять от плеч основание черепа. Не тянитесь подбородком вперед – вместо этого удерживайте голову над центром груди. Когда будете готовы выйти из позы, осторожно, сантиметр за сантиметром, опускайте грудную клетку на пол. Понаблюдайте, как дыхание пульсирует во всем теле.

Помните: величина прогиба не имеет значения. Главное – правильная и скоординированная работа верхней и нижней частей тела. Оставайтесь в позе от 5 до 10 циклов дыхания, затем осторожно опуститесь. Во

время отдыха мысленно направляйте выдохи в наиболее напряженные участки спины, наблюдайте за новыми ощущениями в позвоночнике, за дыханием и состоянием ума.

Противопоказания: позвоночная грыжа, патологические лордозы, острые стадии радикулитов, прострелы, менструация, беременность свыше двух месяцев, заболевания внутренних органов брюшной полости в острой стадии.

Людам с гиперфункцией щитовидной железы не стоит запрокидывать голову назад.

Дханурасана – поза лука (рис. 42).

Возвращает гибкость позвоночнику и тонизирует органы брюшной полости.



Рис. 42. Дханурасана

Лежа на полу вытянувшись во всю длину тела лицом вниз, выдохните и согните ноги в коленях. Вытяните руки назад и ухватитесь левой рукой за левую лодыжку, а правой рукой – за правую. Сделайте по два вдоха и выдоха.

Выдохните полностью и потяните ноги вверх, поднимая колени и одновременно отрывая от пола грудь. Руки и кисти действуют, как тетива, стягивая тело, словно лук. Поднимите голову и отведите ее как можно дальше назад. Ни ребра, ни тазовые кости не должны касаться пола. Только живот несет на себе вес тела. Поднимая ноги, не нужно соединять их в коленях – это мешает поднять их достаточно высоко. Только когда ноги полностью вытянуты вверх, сближайте бедра, колени и лодыжки. Оставайтесь в позе от 20 с до 1 мин.

Затем с выдохом отпустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол и расслабьтесь.

Удерживайте колени ближе друг к другу, чем стопы.

Если вы не можете захватить лодыжки руками, накиньте на них ремень, расположив стопы и колени на ширине таза. Продвиньте руки вдоль ремня как можно ближе к лодыжкам.

Урдхва мукха шванасана – поза собаки мордой вверх (рис. 43).

Активно вытягивает мышцы передней части тела. Учит позвоночник вытягиваться назад. Укрепляет руки и запястья. Тонизирует органы брюшной полости и железы внутренней секреции. Стимулирует нервную систему, снимая состояние вялости и апатии.



Рис. 43. Урдхва мукха шванасана

Лягте на живот. Опустите лоб на пол. Вытяните ноги, разведя стопы в стороны на ширину таза. Прижмите к полу плюсны, вытянув пальцы ног назад. Прижмите к полу ладони с двух сторон от талии. Хорошо раскройте кожу ладоней на полу, средние пальцы рук направьте вперед, остальные – в стороны. На вдохе оторвите от пола лоб, туловище и всю переднюю поверхность ног, сохраняя прижатыми к полу ладони и плюсны. Выпрямите руки в локтях. Полностью вытяните ноги. Раскройте грудную клетку в стороны от центра и поднимите ее максимально высоко вверх, не поднимая плечи. Втяните лопатки внутрь туловища и опустите их вниз. Не сжимая затылок, слегка приподнимите голову. Смотрите вперед или вверх. Не задерживайте дыхание. Оставайтесь в позе на 15–20 с, стараясь сохранять течение дыхания максимально свободным, а живот – расслабленным. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь, опуская лоб на ладони.

Если у вас болят плечи, разверните ладони и всю руку наружу, начиная от плечевых суставов.

Если у вас высокое давление, не поднимайте голову.

В позы с прогибом назад можно также входить на выдохе. Это создает меньшее напряжение для сердца и мозга.

Важно научиться прогибать позвоночник назад от области таза, а не от поясницы. Тогда вы сможете избежать болей в нижней части спины. Опускайте к полу копчик и крестец, не сжимая плоть ягодиц, и тяните позвоночник вперед и вверх от переднего края копчика. Мышцы передней поверхности бедра поднимайте вверх, не разворачивая их наружу.

Женщинам не рекомендуется делать эту позу во время менструации и беременности.

Уштрасана – поза верблюда (рис. 44).

Улучшает самочувствие при заболеваниях органов дыхания – таких, как астма. Вытягивает мышцы бедер и торса. Заряжает энергией. Повышает подвижность позвоночника и улучшает осанку. Стимулирует циркуляцию крови.



Рис. 44. Уштрасана

Для безопасной практики *уштрасаны* необходимо создать прочный «фундамент» в нижней части тела. Не имея его, вы перегнетесь в самых слабых участках позвоночника – шее и пояснице, но не задействуете жесткий верх спины. Стабильная основа позволит поднять и расширить грудную клетку и область ребер.

Встаньте на колени у стены, стопы и колени на ширине таза, бедра перпендикулярны полу. Если вы пока не готовы опустить ладони на стопы, поставьте кирпичи по обеим сторонам от лодыжек или положите на них болстер (валик). Плотно прижмите лодыжки, плюсны и пальцы ног к полу. Заворачивайте бедра внутрь и направляйте их друг к другу – как будто

сжимаете кирпич. Копчик направлен вниз, к полу. Расположите ладони на спине, у верхнего края таза, пальцы рук направлены вниз, сближайте локти. На вдохе тянитесь макушкой вверх. Расслабьте и опустите плечи, втяните лопатки. На вдохе направьте грудину вверх. Удлиняйте все тело от колен до макушки. Затем опустите ладони на опору, пальцы рук смотрят в сторону пальцев ног. Разворачивайте верхние части рук изнутри наружу и направляйте лопатки внутрь и вверх, чтобы поднять грудь как можно выше. Опустите голову назад или удерживайте ее на одной линии с позвоночником, удлиняйте шею. Оставайтесь в асане на несколько циклов дыхания. Чтобы выйти из позы, сначала приведите в вертикальное положение грудную клетку и лишь затем поднимите голову.

Если чувствуете стабильность и легкость в нижней части спины и шее, попробуйте выполнить полный вариант *уштрасаны*, не используя вспомогательные материалы. Расположите ладони на крестце, вдохните и прогнитесь. Дотянитесь руками до пяток, втяните лопатки. Оставайтесь в асане на 3–5 циклов дыхания, затем верните ладони на спину и выйдите из позы. Отдохните, затем выполните *адхо мукха шванасану* и простые скручивания, чтобы восстановить естественные изгибы позвоночника.

Противопоказания: травмы спины и шеи, мигрень или головная боль, высокое или низкое давление.

2.5.8. Восстанавливающие асаны

Группа восстанавливающих поз предназначена для восполнения энергии и отдыха внутренних органов. При выполнении этих упражнений каждый орган как бы отделяется от другого, что способствует его насыщению кислородом и отдыху. Чтобы получить целительный эффект от практики, нужно пребывать в этих асанах 5–10 мин [3].

Випарита карани – поза согнутой свечи (рис. 45).

Избавляет от судорог и усталости в ногах. Удлиняет заднюю поверхность ног, переднюю поверхность корпуса и заднюю поверхность шеи. Облегчает слабые боли в спине. Успокаивает нервную систему.

Расположите болстер вдоль стены примерно в 10–15 см от плинтуса. Сядьте на него левым боком к стене и, помогая себе руками, опуститесь на

пол, закинув ноги на стену. Приблизьте ягодицы вплотную к стене. Болстер поддерживает верхнюю часть таза. Расслабьте ребра, позволяя им двигаться вниз к позвоночнику – это движение поможет раскрыть верхнюю часть грудной клетки. Согнув руки в локтях, расположите их на полу так, чтобы локти находились на уровне плеч. Оставайтесь в позе на 5–10 мин, наблюдая за дыханием и ощущениями, возникающими в теле. Чтобы выйти из позы, оттолкнитесь стопами от стены и соскользните с болстера назад. Полежите так еще минуту, затем повернитесь на правый бок и поднимитесь.



Рис. 45. Випарита карани

Противопоказания: глаукома и другие заболевания глаз, менструация.

Супта баддха конасана – поза связанного угла в положении лежа (рис. 46).

Улучшает кровообращение в области таза. Способствует расслаблению внутренних органов. Успокаивает нервную систему. Облегчает боли во время менструации.



Рис. 46. Супта баддха конасана

Разместите болстер вдоль коврика. Сядьте в *баддха конасану* спиной к короткому краю болстера так, чтобы он касался крестца. Ложитесь на спину: голова и позвоночник на опоре, таз на полу. Важно, чтобы мышцы

ягодиц были расслаблены и направлены от болстера к стопам. Полностью расслабьтесь. Оставайтесь в позе в течение 5 мин или больше.

Это одна из лучших поз для отдыха, накопления сил и глубокого дыхания. В ней естественным образом расслабляются мышцы тела, вытягивается позвоночник, раскрываются тазовый пояс и грудная клетка. Само собой возникает более полное, свободное дыхание. Сердце, мозг и органы чувств отдыхают. Расслабление и улучшение кровообращения в области живота ускоряют процесс пищеварения, а также помогают при урологических и гинекологических заболеваниях. В йоготерапии разные варианты этой позы считаются почти панацеей.

Для более активного вытяжения туловища возьмитесь руками за головой за локти. Через 1 мин поменяйте захват локтей и останьтесь в позе еще столько же.

Если вам сложно удерживать стопы близко к тазу, используйте ремень. Если у вас нет ремня, упритесь пальцами ног в стену.

Если испытываете дискомфорт в области шеи или у вас болит голова, положите под затылок сложенное одеяло.

Если болит поясница, немного отодвиньте таз от валика. Это уменьшит прогиб в спине и поможет ей расслабиться.

Если чувствуете напряжение в области паха, поместите под колени сложенные одеяла.

Супта вирасана – поза героя в положении лежа (рис. 47).

Вытягивает мышцы живота, бедер и лодыжек, а также колени и таз. Укрепляет свод стопы. Придает большую подвижность копчику и крестцу. Улучшает кровообращение в ногах, устраняя усталость. Улучшает пищеварение. Облегчает боли при менструации.



Рис. 47. Супта вирасана

Сядьте в *вирасану*. Отклонитесь назад и, опираясь руками о стопы, опустите локти на пол. Направьте копчик и ягодицы к коленям, а затем ложитесь на спину. Прижимайте голени к полу, вытягивайте переднюю

сторону бедер и старайтесь сделать ягодицы плоскими, чтобы избавиться от напряжения в пояснице. Втягивайте лопатки и поднимайте грудину. Пребывайте в позе в течение 3–5 мин.

Если чувствуете дискомфорт в пояснице и вам трудно раскрыть грудную клетку, положите под лопатки кирпич, а под голову – одеяло или болстер.

Если не получается выполнить полный вариант позы без напряжения в области поясницы, используйте болстер или специальную подставку в качестве опоры под спину.

Дви пада випарита дандасана на перекрещенных болстерах, на стуле или на лавке (рис. 48).

Любой из этих вариантов подойдет для снятия усталости и восстановления сил. Если у вас нет лавки для *випарита дандасаны* или подходящего стула, можно сделать мягкий прогиб назад на опоре из перекрещенных болстеров.



Рис. 48. Дви пада випарита дандасана

Обратите внимание на то, чтобы в позе равномерно раскрывались и таз, и грудная клетка: по всему позвоночнику должен быть ровный прогиб. В зависимости от состояния можно поднять голову чуть выше – так, чтобы лицо было почти параллельно полу, или свернуть одеяло и положить его под заднюю сторону шеи так, чтобы пола касалась задняя часть макушки.

Если чувствуете напряжение в области поясницы, положите стопы на опору (кирпич, болстер).

Сету бандха сарвангасана на кирпиче, болстерах (рис. 49).

Лучше выполнять на болстерах. Но если возможен только вариант на кирпиче, положите что-нибудь под стопы, чтобы ноги оказались парал-

лельны полу. Важно, чтобы плечи имели опору, грудная клетка раскрывалась, а диафрагма расширялась. Для этого отталкивайтесь плечами от пола, втягивая ребра со стороны спины и лопатки.



Рис. 49. Сету бандха сарвангасана

Шавасана – поза трупа (рис. 50).

В завершении комплекса асан всегда выполняйте шавасану – позу, в которой мы отдыхаем и учимся спокойному самонаблюдению.

В этой асане человек лежит неподвижно, как труп, ум его спокоен. Это сознательное расслабление тела и ума снимает все напряжение и придает новые силы как душе, так и телу. Несмотря на то, что данная асана кажется простой, ее труднее всего освоить. Тело и мозг взаимосвязаны. В искусстве интроспекции они неразделимы. Шавасана – это нить, связывающая тело и душу, она соединяет асану и пранаяму и ведет человека к духовному пути.



Рис. 50. Шавасана

Расстелите на полу коврик и сядьте в *дандасану*. Расправьте ягодицы в стороны и вниз. Отклоните туловище назад и начните его опускать: сначала поставьте локти и предплечья на пол; опуская позвоночник, округлите его, чтобы позвонки лучше, один за другим, ложились на пол. Во время этого движения не двигайте ягодицами и ногами. Обе стороны туловища должны расправляться наружу, от центра позвоночника к периферии. Шею и голову положите на одеяло. Теперь все тело будет плоско лежать на полу – от пяток до головы. Мышцы ягодиц не должны двигаться к крестцу. Расслабьте грудь, но не делайте ее впалой. Расслабьте ноги и позвольте стопам разойтись в стороны

и опуститься к полу, не нарушайте положение ног. Не напрягайте шею и горло, не прижимайте подбородок к горлу. Опустите взгляд в направлении пола и закройте глаза. Уши и барабанные перепонки должны быть расслаблены. Этого можно достичь, расслабив нижнюю челюсть. Разведите лопатки в стороны, но в то же время не поднимайте плечи, отведите их от шеи. Плечи должны остаться лежать на полу. Согните локти и поднимите кисти рук к груди. Вытяните верхние части рук, начиная от подмышечных впадин, и положите их на пол, не изменяя положение локтей. Распрямите предплечья и положите их на пол так, чтобы руки были расположены под углом 15–20° к сторонам туловища. Пальцы должны быть расслаблены, а кожа на кистях пассивна. Движения, совершаемые при дыхании, не должны беспокоить туловище, а также мозг. Полностью расслабьте все тело, ощущая его часть за частью. Полностью отпустите мозг.

Оставайтесь в позе 10–15 мин.

В *шавасане* нужно научиться останавливать мышление. Направьте мозг и глаза к сердечному центру. Взаимосвязь между глазами, умом и мозгом очень важна. Если ум блуждает, мозг движется вверх, и глаза становятся беспокойными. Поэтому важно сохранить глаза в покое. Это и есть полное расслабление.

Не дышите глубоко. Дыхание в *шавасане* должно быть таким же легким, плавным и тихим, как течение воды в реке, чтобы ум оставался непоколебленным.

Возникает новое состояние сознания – без движения и без растраты энергии. Появляется ощущение, что тело удлинилось на несколько сантиметров. Это и есть свобода ума и тела.

Оставайтесь в состоянии полного расслабления как можно дольше. Из этого состояния тишины постепенно возвращайтесь в активное состояние. Не нарушайте покой ума и не вскакивайте, внезапно нарушая покой тела.

Постепенно выводите ваши ум, сознание, органы чувств из тихого, благословенного состояния, в которое они были погружены, и восстанавливайте связь с внешним миром.

Не торопитесь, повернитесь на правый бок и медленно поднимитесь. Сядьте со скрещенными ногами и останьтесь на несколько вдохов и выдохов в состоянии покоя и ясности.

Медленно откройте глаза, чтобы мозг постепенно включился в восприятие окружающего пространства.

Почувствуйте целостность в себе и вокруг себя.

Чтобы научить ум останавливаться, а тело замолкать, может потребоваться некоторое время. С помощью регулярных занятий вы научитесь снимать напряжение и переживать блаженство. Вначале ощущение тишины может даже привести к тому, что вы заснете, но позже вы научитесь переживать состояние покоя, не впадая в сон.

Первое время вам может показаться трудным сознательное укладывание и намеренная подгонка всего тела, но постепенно вам станет легко все окинуть взором одновременно, так что ум и тело будут отдыхать быстрее.

Позже, когда человек осваивает эту асану, он переживает состояние небытия тела, ума, сознания и приходит к пониманию Я и самосущности. Внешний мир остается на своем месте, но в этом состоянии он кажется несуществующим.

В *шавасане* все части тела, кожа, мышцы и нервы расслаблены. Поток энергии, текущий из тела, поворачивается внутрь. Таким образом, энергия собирается, а не распыляется.

Шавасана похожа на переживание смерти при жизни. На короткое время тело, ум и речь становятся неподвижны. *Шавасана* дает новые силы и освежает. Она помогает восстанавливать тело и ум после длительных и тяжелых болезней. Эта асана обладает огромными плюсами для астматиков, для тех, кто страдает другими заболеваниями дыхательных путей, она полезна при нарушении сердечной деятельности, нервном напряжении, бессоннице, поскольку успокаивает нервы и ум. Практика *шавасаны* дает глубокий, освежающий сон без сновидений. Это не просто лежание распластавшись на полу. Это состояние медитации [9].

Если вам трудно расслабить глаза и мозг, положите на глаза полотенце или свернутый ремень.

Если у вас болит поясница, подложите под колени валик, кирпичи или несколько одеял.

Если вы засыпаете в *шавасане*, не боритесь с собой. Значит, вы устали и вам нужен отдых.

Асаны в положении лежа на спине помогают восстановиться после продолжительной болезни. Они полезны для женщин во время менструации, особенно при дисменорее и меноррагии, приносят облегчение при повышенной кислотности и метеоризме, а также улучшают процесс дыхания при астме.

Так, различные группы асан помогают укрепить здоровье, развить выносливость, гибкость, чувство равновесия, устойчивость, придают живость или обеспечивают состояние психического покоя.

Уджайи пранаяма I и II

Когда вы научитесь сознательно дышать, расслабляться и успокаиваться, ваше дыхание откроется вам в новом качестве, и ощущение движения дыхания станет первой ступенькой в подготовке к пранаяме. Вдохи и выдохи пока останутся естественными, мягкими и медленными. Это *уджайи I*. Позднее выдохи станут глубже, мягче и ровнее, а вдохи останутся такими же, как раньше. Это направит органы восприятия и ум внутрь, к их источнику. Такой метод дыхания – с естественным вдохом и глубоким выдохом – называется *уджайи II*. Так новичок закладывает фундамент для практики *пранаямы* – четвертой ступени *аштанга-йоги* [3].

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение асаны.
2. В чем заключаются характерные отличия асан от физических упражнений?
3. На чем основана классификация асан?
4. Чем объясняется оздоровительный эффект асан?
5. Расскажите о том, как правильно выполнять упражнения йоги.
6. Какие рекомендации вы дадите начинающим практиковать асаны?
7. Расскажите о технике выполнения поз стоя и оказываемых ими основных эффектах.
8. Расскажите о технике выполнения поз сидя и оказываемых ими основных эффектах.
9. Расскажите о технике выполнения наклонов вперед и оказываемых ими основных эффектах.
10. Расскажите о технике выполнения скручиваний и оказываемых ими основных эффектах.
11. Расскажите о технике выполнения перевернутых асан и оказываемых ими основных эффектах.
12. Расскажите о технике выполнения асан для живота и поясницы и оказываемых ими основных эффектах.
13. Расскажите о технике выполнения прогибов назад и оказываемых ими основных эффектах.
14. Расскажите о технике выполнения восстанавливающих поз и оказываемых ими основных эффектах.

Глава 3. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗАНИМАЮЩИХСЯ

3.1. Особенности занятий йогой с детьми

В чем основное отличие йоги для детей от йоги для взрослых? Конечно, такая практика адаптирована для детского организма, она не предполагает серьезных нагрузок и длительных медитаций. Но главное – дети не анализируют. Основным критерием успешности занятий для них является «нравится – не нравится». Поэтому каждый урок обязательно должен включать элемент игры, чтобы маленькие йогины не заскучали.

Опытные учителя уверены, что если в дошкольном возрасте малыш не занимался йогой, то в 1–3-м классах это становится необходимостью. В первую очередь потому, что последствия многочасового сидения за партой для неокрепшего организма трагичны. Это искривление позвоночника, нарушение осанки, ухудшение зрения. Йога не только помогает предотвратить эти недуги, но и учит школьника концентрироваться, сохранять эмоциональное равновесие при значительных психических и умственных нагрузках и дисциплинирует его.

Дети постарше, 11–13 лет, уже могут осознать, что практика помогает им справляться с перенапряжением, поэтому ее стоит продолжать.

Занятия йогой для детей состоят из легких, не требующих значительного напряжения асан, дыхательных упражнений и растяжек. Наставник должен внимательно следить за каждым ребенком, за цветом его лица, настроением, интересом к происходящему и общим самочувствием. Продолжительность занятий определяется возрастом маленького йога и не приводит к переутомлению. Скорее, наоборот – йога дает выход нескончаемой детской энергии. Благодаря чему даже нервные и неуравновешенные дети становятся более спокойными и уверенными в себе.

Занятия йогой с маленькими детьми проходят в форме игры. Чем младше ребенок, тем более динамичными должны быть занятия, чтобы он мог сохранить концентрацию на своих действиях на протяжении длительного времени.

Поэтому малышам предлагаются не просто асаны, а виньясы (связки асан), к каждой из которых преподаватель рассказывает увлекательную ис-

торию. Ни одну асану маленький йог не должен выполнять по принуждению, он просто постепенно учится управлять своим телом и лучше чувствовать его. Именно так достигается гармония малыша с самим собой. В ходе занятия формируются навыки общения, внимательность и развивается фантазия [5].

Особенности детской йоги:

- йога не должна сочетаться с активными физическими упражнениями. Последние рекомендуется перенести на следующий день после практики.
- в детской йоге не уделяется такого пристального внимания дыханию, как во взрослой: ребенок должен дышать произвольно, но глубоко;
- нет сложных названий асан, вместо них используются названия тех предметов или животных, на которые похожи позы. К примеру, «поза кузнечика», «поза лягушки» и др.;
- освоение асан следует начинать постепенно, шаг за шагом; широко применять счет вслух, чтобы синхронизировать движения детей;
- чтобы поддерживать в детях интерес к занятиям йогой, необходимо, прежде всего, делать акцент на скорости и разнообразии движений, т. е. занятия должны строиться как последовательность быстрых и динамичных движений. Глубокая и вдумчивая работа в асанах отсутствует, время выдержки одной позы со входом и выходом составляет не больше 30–60 с;
- наставники не должны вовлекать детей в изучение высших, эзотерических элементов йоги – таких, как *медитация*, *пранаяма*. Это входит в противоречие с природой детского сознания. И если теория йоги может преподаваться детям старшего возраста, то в занятиях с детьми младшего школьного возраста ей необходимо отводить лишь второстепенное место и основы этих знаний давать в максимально облегченной форме;
- в группе должно быть не более 10–12 детей, в противном случае преподавателю будет крайне сложно находить и удерживать эмоциональную связь с маленькими йогинами;
- как и во взрослой йоге, в йоге для детей главное – отсутствие гонки за результатом и регулярность занятий;
- роль учителя имеет первостепенное значение, ибо без высоких личных качеств невозможно добиться успеха в занятиях йогой с детьми. Учителю необходимо иметь способность вызывать любознательность в детях, создавать и поддерживать в них стремление учиться новому. Наставник должен вдохновлять детей, заряжать их своим энтузиазмом и при этом

вносить в занятия ощущение радости. Таким образом, учителю йоги не обойтись без таких качеств, как физическая энергичность и острота ума. Кроме того, он должен быть увлеченным и способным мастером йоги. Преподаватель должен быть в состоянии выполнять асаны вместе с детьми, а не ограничиваться лишь требованиями и командами при выполнении поз. Личный пример учителя имеет первостепенное значение, поскольку дети обучаются главным образом через наблюдение и подражание. Учитель также должен уметь мгновенно подмечать ошибки учеников, исправлять и изменять технику выполнения поз [5].

Йога в разных возрастных группах детей также имеет свои отличия.

Занятия с детьми 4–6 лет проходят очень динамично и имеют игровой характер; по своей форме они отдаленно напоминают поток асан: ребяташки бегают, кувыркаются, прыгают и играют, придумывают приключения и занимательные истории. При этом снимаются все динамические зажимы, выполняются самые полезные для растущего организма позы.

Дело в том, что в возрасте от 3 лет игра является ведущей деятельностью ребенка. Играя друг с другом, малыши переживают самые разнообразные эмоции и учатся контактировать с окружающим миром. В этом случае и эффект от йоги будет наиболее полным.

В данном возрасте малыш уже можно начинать учить слушать «внутри себя» и расслабляться в лежачих позах, поэтому после игр и развлечений наступает время релаксации, которой уделяется теперь больше времени.

Теория йоги детям до 6–8 лет если и объясняется, то только в очень упрощенной форме. В противном случае они просто не смогут ее воспринять и «переварить». Однако об основах йоги малыш все же должен иметь небольшое представление.

В традиции учения Б. К. С. Айенгара считается, что вплоть до 8 лет дети должны «играть в йогу», а после – уже заниматься весьма интенсивно. В Шивананда йоге несколько иное мнение: ребенок после 5 лет может самостоятельно заниматься и выполнять довольно сложные асаны.

В возрасте 7 лет дети проходят кризис личностного сознания. Иными словами, перед ними во всей полноте начинает открываться мир внутренних переживаний, поэтому занятия в группах «семилеток» направлены на развитие у них эмоционального самовыражения и формирование интеллектуальной и познавательной силы.

Ребятишкам становится интересна философия йоги. Из множества ее аспектов наиболее важны принципы *ямы-ниямы* и *асаны*. Последние принято описывать детям при помощи занимательных легенд и метафор. Позы уже выдерживаются немного дольше, они объясняются более детально, включаются занятия в парах. Выполнению поз уделяется значительная часть времени – до 30 мин занятия. В практику вплетаются также простейшие дыхательные упражнения, различные дискуссии и небольшие объяснения о механизмах действия каждой позы на организм [5].

На занятиях со школьниками среднего возраста (10–12 лет) внимание акцентируется на теоретических аспектах духовных практик, пользе асан с точки зрения анатомии тела (в том случае, если дети уже готовы воспринимать данную информацию). В этом возрасте образное мышление естественным образом отходит на второй план, поэтому нужно апеллировать к повседневной жизни, рассказывая, к примеру, о том, как йога помогает справиться со стрессом перед важной контрольной работой. Время выполнения асан в динамике увеличивается до 40 мин.

В общем виде занятия способствуют развитию сосредоточенности и спокойствия, преодолению неуверенности в себе и обретению душевного и физического равновесия.

Молодые люди 14–17 лет уже отличаются более высокой силой и энергией и могут постигать некоторые тонкие особенности выполнения асан. Они способны осваивать более разнообразные техники, от них уже можно требовать более высокой точности при выполнении движений. Для подростков старшего возраста интенсивность и продолжительность занятий увеличивается.

Рассмотрим некоторые *динамичные комплексы для детей* и особенности их выполнения.

Чтобы добиться эффекта динамичных движений, асаны следует выполнять одну за другой достаточно быстро. На первых порах при выполнении асан следует делать акцент на скорости, но позднее – перенести его на точность и плавность [5]. Вот несколько примеров того, как можно сочетать асаны и увязывать их друг с другом.

1. Выполните комплекс «Сурья намаскар» (известный также под названием «Прыжковые позы»). Он включает в себя *тадасану*, *урдхва хастасану*, *уттанасану*, *адхо мукха шванасану*, *урдхва мукха шванасану*, *чату-*

ранга *дандасану* (рис. 51) и те же позы в обратном порядке (рис. 52). Эти шесть асан могут выполняться в самых различных вариантах и сочетаниях.

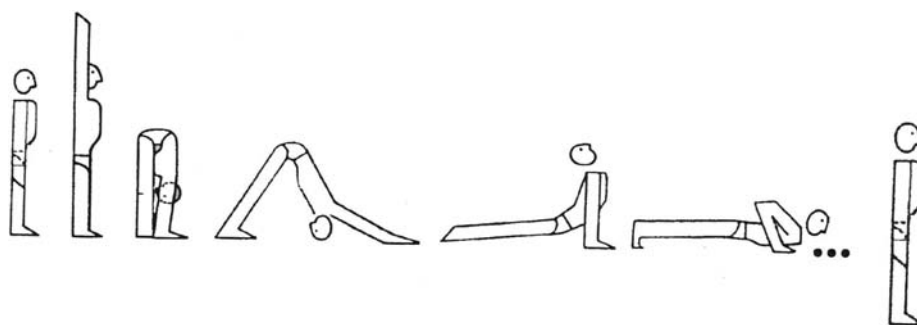


Рис. 51. Комплекс «Сурья намаскар»: прямая последовательность

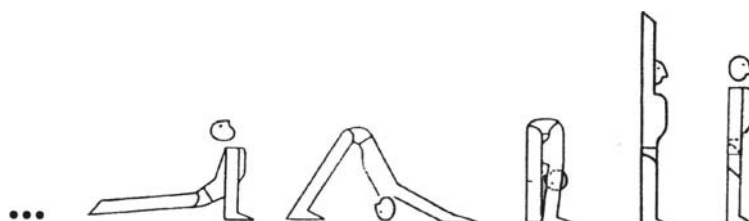


Рис. 52. Комплекс «Сурья намаскар»: обратная последовательность

2. Выполните все асаны стоя с растяжкой, без промежуточного вращения в *тадасану* после каждой позы (рис. 53).



Рис. 53. Динамичный комплекс асан стоя с растяжкой

3. Выполните все асаны стоя одну за другой без перерыва движениями вправо и закончите последовательность движений *тадасаной* (рис. 54). Затем повторите все то же самое влево.

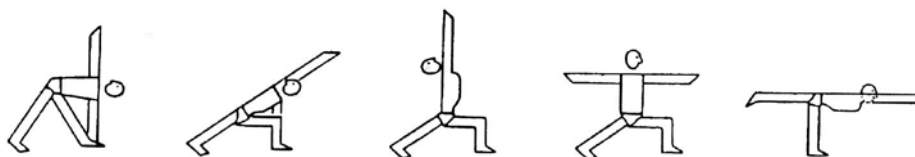


Рис. 54. Динамичный комплекс асан стоя вправо (влево)

4. Выполните в произвольном сочетании следующие асаны: *утти-та триконадасана*, *ардха чандрасана*, *вирабхадрасана 2*, *паривритта париваконасана*, *паривритта триконадасана*, *паривоттанасана* (рис. 55). Выполните все асаны движениями вправо друг за другом без перерыва с растяжкой. Затем можете повторить весь комплекс движениями влево.



Рис. 55. Комплекс асан стоя в произвольном сочетании

5. Объедините две или более асаны и выполните избранную последовательность несколько раз подряд – например, *паривоттанасана – урдхва празарита эка падасана* (рис. 56).

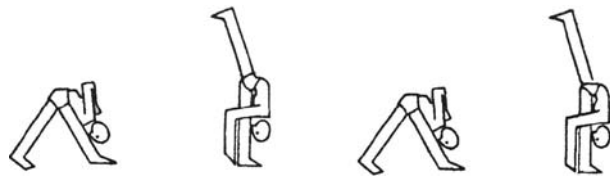


Рис. 56. Вариант последовательности наклонов вперед

6. Выполните в произвольной последовательности *парипурна нава-сану*, *халасану* и каждую из этих асан с наклоном вперед (рис. 57).



Рис. 57. Вариант сочетания абдоминальной и компенсирующих ее поз

7. Выполните различные движения комплекса «Сурья намаскар» в сочетании с позами стоя и позами с наклоном вперед (рис. 58).

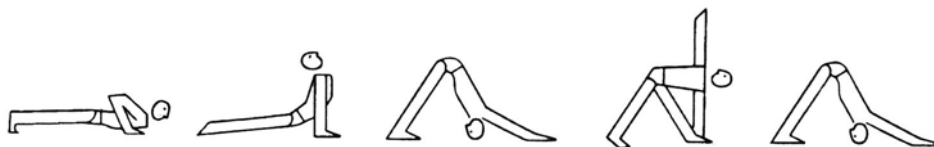


Рис. 58. Сочетание поз комплекса «Сурья намаскар» с позами стоя

8. Выполните все позы с наклоном вперед одну за другой без перерыва в правую, а затем в левую сторону (рис. 59).



Рис. 59. Комплекс наклонов вперед

9. Выполните все позы с наклоном вперед, сочетая их с позами на скручивание туловища в бок (рис. 60).



Рис. 60. Вариант сочетания наклонов вперед со скручиваниями

10. Выполните все позы с наклоном вперед, сочетая их с позами с прогибом назад типа *урдхва дханурасаны* или *уштрасаны* (рис. 61).

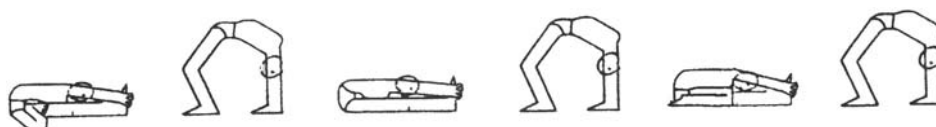


Рис. 61. Комплекс контрасан

11. Выполните асаны с наклоном вперед, чередуя их с асанами с прогибом назад (рис. 62).



Рис. 62. Вариант сочетания контрасан

Если занятия строятся правильно, с соблюдением всех изложенных выше принципов, дети обретают гибкость, быстроту, силу, ловкость, чувство равновесия, а также способность к физическому и психическому самоконтролю. Преподаватель может добавить какие-то свои варианты и комбинации. Это позволит привнести в занятие разнообразие и перемены, столь любимые детьми, и в то же время извлечь из них максимум пользы.

3.2. Специфика женской практики йоги

Представление о женском здоровье было различным в разные исторические времена в различных обществах и зависело от культурных особенностей, экономических условий, научных или религиозных воззрений того времени. Если в современной науке большое значение придается опыту как эксперименту, то в древнем обществе на первое место ставили опыт как накопление и передачу знаний из поколения в поколение.

Здоровье женщины – это прежде всего реализация жизненного цикла, предопределенного природой: детство, наступление «месячных», взросление, материнство, зрелость и спокойная старость. Каждый период жизни женщины требует особого отношения и понимания. Практика йоги тоже должна выстраиваться в соответствии с особенностями того или иного этапа.

Философия и практика йоги в том виде, в котором они дошли до современного западного человека, – это прежде всего йога для мужчин. В контексте женской практики она требует определенной адаптации.

Современный подход йоги к женскому здоровью базируется на знаниях современной медицины, аюрведе и многолетнем опыте преподавания реальным женщинам. Бесценный вклад в развитие йоги для женщин внесла Гита Айенгар – дочь Беллура Кришнамачара Сундараджи Айенгара. Она посвятила этой теме всю жизнь, и рекомендации, которые предложены ниже, опираются на ее опыт.

Женская практика должна отличаться от мужской в силу морфологических и физиологических особенностей женского тела и психики, которые нельзя не учитывать. Женское тело создано с целью деторождения. У женщин более широкий таз, длиннее талия, короче ноги, тело более гибкое. Гормональные колебания у женщин более выражены и отличаются от мужских. Именно поэтому рекомендации по выполнению одних и тех же асан для мужчин и женщин могут быть разными.

Несмотря на тонкую, многогранную и глубоко индивидуальную природу, в целом для здоровья женщине нужна достаточно разнообразная практика. Позы лежа, сидя, стоя, наклоны вперед, прогибы назад, перевернутые асаны и даже балансы на руках можно сочетать в определенных пропорциях, чтобы получилась гармоничная, законченная программа, которая укрепит и раскроет тело, даст энергию и стабилизирует состояние ума. Сочетание асан разных классов с обязательной практикой перевернутых поз иде-

ально подходит для занятий в первой половине женского цикла – после завершения менструации и до овуляции, а также в период постменопаузы.

Среди противопоказаний – менструация, беременность, первые полгода после родов, серьезные гинекологические заболевания, отсутствие регулярной практики и знания перевернутых поз.

Во время менструации практику йоги следует корректировать. Рекомендуется заниматься по специальной программе – даже если вы вообще не чувствуете изменений в самочувствии. Комплекс асан может быть разным, в зависимости от уровня практики, возраста и состояния здоровья. Все дело в том, что асаны гораздо более глубоко влияют на физиологию и работу внутренних органов, чем простые физические упражнения. Именно поэтому одни позы делать запрещено (например, перевернутые), а другие выполняются в облегченном варианте.

Запрет на выполнение перевернутых асан обусловлен физиологией женщины. Дело в том, что при поднятии ног вверх менструальные выделения рефлекторно прекращаются. По этой причине во время «месячных» не стоит делать не только *шириасану*, *сарвангасану*, *халасану* и *випарита карани*, но и такие позы, как *урдхва празарита экападасана* и *урдхва празарита падасана*. Даже *супта падангуштасану I* лучше исключить. Если во время менструации вы когда-нибудь выполняли, например, *сарвангасану*, то наверняка заметили, что выделения на некоторое время прекратились и возобновились через несколько часов или на следующий день. В этой остановке нет ничего хорошего, ведь нарушается естественный процесс выведения токсинов. Если подобное происходит регулярно, рано или поздно возникнут проблемы со здоровьем.

Не делают во время менструации и абдоминальные позы, такие, как *навасана*, балансы на руках и закрытые скручивания (к ним относится, например, *маричиасана III*). В этих асанах вовлечены в работу мышцы живота, а область таза сжимается и подвергается сильному воздействию. Исключают также прогибы назад, такие, как *шалабхасана*, *дханурасана*, *урдхва дханурасана* и *урдхва мукха шванасана*. В момент входа в эти позы возникает напряжение, а вытяжение удерживается физическим усилием. Этим они отличаются от пассивных прогибов с опорой (на болстерах или специальной лавке), где раскрытие не требует физической силы. Конечно, полностью избежать напряжения в эти дни удастся не всегда – не лежать же целыми днями на диване. Но нужно понимать, для чего совершается усилие и что при этом происходит.

Иногда за 10–12 дней до начала менструации женщина чувствует физический и эмоциональный дискомфорт. Пропадает желание заниматься йогой – да и вообще что-либо делать. Но именно практика помогает справиться с проявлениями предменструального синдрома, в том числе депрессией. Особенно полезны перевернутые позы, прогибы назад и асаны, в которых раскрывается грудная клетка. А вот наклоны вперед могут усилить подавленное состояние, поэтому не следует наклоняться глубоко, лучше вытягиваться вверх. Одними из самых благотворных поз в этот период являются *джану ширшасана* и ее вариация *паривритта джану ширшасана*. Оказывая глубокое воздействие на область малого таза, они помогают организму справляться с гормональными изменениями, которые и приводят к ощущению дискомфорта. Самочувствие в этот период показывает, все ли было в порядке в вашей жизни в последний месяц. Если вы сильно напрягались или нервничали, т. е. испытывали некорректные для себя нагрузки, все проявления предменструального синдрома могут усилиться. Если же жизнь протекала спокойно и ровно – менструация начинается почти незаметно и проходит легко.

С появлением характерных ощущений, свидетельствующих о скором приближении менструации, исключите из практики все позы, вызывающие напряжение. Делайте все, что не тяжело, в том числе перевернутые позы. При необходимости их можно выполнять с опорой – например, *сарвангасану* со стулом. Как только появятся первые выделения, переходите к специальной программе. У разных женщин период начала менструации длится от нескольких часов до двух дней. В это время следует делать только наклоны вперед с опорой под голову.

Для выполнения во время менструации из специального комплекса можно выбрать наиболее комфортные позы, которые приносят облегчение. Например, при болезненных ощущениях помогают *баддха конасана*, *упавишта конасана*, *супта баддха конасана*, *супта вирасана* (если она дается легко), *джану ширшасана* (ее можно делать, не наклоняясь глубоко). Ближе к концу «месячных» время пребывания в наклонах вперед можно сократить и сосредоточиться на позах лежа на спине с опорой, таких, как *супта вирасана*, *супта баддха конасана*, *випарита дандасана* и *сету бандха сарвангасана*. Выполняйте весь описанный комплекс или выберите что-нибудь на 20–30 мин. *Шавасану* лучше делать с небольшой

подставкой под спину, а *пранаяму* – в положении лежа. Подходят различные варианты *уджайи-пранаямы*, особенно с акцентом на выдох: они способствуют очищению.

Как только менструация закончилась, т. е. все выделения прекратились, приступайте к выполнению перевернутых поз. В качестве подготовки к ним подойдет вариант *адхо мукха шванасаны* со стопами у стены, расположенными выше, чем ладони, например, на кирпичах. В первый день после менструации не следует заниматься интенсивно: избегайте прыжков и абдоминальных поз. Переходить к активной практике нужно постепенно. На второй день выполните основные позы стоя (лучше у стены) и перевернутые асаны, можно с вариациями. Со следующей недели переходите к обычным занятиям [10].

Ниже приводится специальный комплекс асан, который рекомендуется выполнять женщинам во время менструации.

1. Наклон вперед из *ваджрасаны* (рис. 63).

Сядьте на пятки, колени и стопы вместе. Затем разведите колени на ширину таза и наклонитесь вперед, уложив живот и грудную клетку на болстер, а лоб – на сложенное одеяло. Захватите локти. В этом положении ягодицы должны быть прижаты к пяткам. Если таз все-таки отрывается, используйте опору повыше. Полностью расслабьте голову и руки. Вы должны чувствовать вытяжение в области крестца и боковых частей таза. Задержитесь в позе на 1–2 мин.



Рис. 63. Наклон вперед из *ваджрасаны*

2. Наклон в сторону из *ваджрасаны* (рис. 64).

Сидя в *ваджрасане*, выполните скручивание вправо. Затем наклонитесь так, словно хотите расположить левое подреберье на правом колене, т. е. вытянитесь вперед и вправо. Положите голову на опору – кирпич, болстер или даже стул. Старайтесь не отрывать левую ягодицу от левой пятки, сопротивляйтесь левым бедром. Создавайте легкое скручивание, подавая

левую часть живота вправо. Вы должны чувствовать вытяжение в левой части таза и крестца. Задержитесь в этом положении на 1–2 мин и выполните наклон влево.



Рис. 64. Наклон в сорону из ваджрасаны

3. Баддха конасана (рис. 65).

Сядьте в *дандасану*, затем, согнув ноги в коленях, соедините подошвы и придвиньте стопы ближе к тазу. Если бедра не опускаются на пол, сядьте на сложенное одеяло. Высота подставки должна быть такой, чтобы колени опускались до уровня таза. Расслабьте стопы, можно даже развести пятки и развернуть стопы подошвами к потолку. Опирайтесь руками на пол или кирпичи, чтобы вытянуть корпус и раскрыть грудную клетку. Задержитесь в позе на 1–2 мин. Этот вариант асаны оказывает глубокое воздействие, помогая даже при сильных болях во время менструации.



Рис. 65. Баддха конасана

4. Упавишта конасана (рис. 66).

Поза сидя с широко разведенными ногами. Сядьте в *дандасану* и разведите ноги примерно на 90° или шире, если удастся держать спину прямой. Если таз заваливается на крестец, сядьте на подставку. Расположите руки по обеим сторонам от таза и, отталкиваясь ими, поднимите

корпус и раскройте грудную клетку. Прижимайте пятки к полу и подтягивайте колени. Верх бедра, центр колена и пальцы ног должны быть на одной линии и смотреть вверх. Нужно сидеть так, чтобы центр промежности был обращен к полу: не заваливайтесь ни назад, ни вперед. Задержитесь в позе на 1–2 мин.



Рис. 66. Упавишта конасана

5. *Супта баддха конасана* (рис. 67).

Сядьте в *баддха конасану* на пол, затем лягте на спину, на болстер. Поместите под голову сложенное одеяло. Чтобы стопы не отъезжали от таза, можно зафиксировать ноги ремнями, но если тазобедренные суставы достаточно подвижны, в этом нет необходимости. Если внутренние стороны бедер болят, положите под колени опору. Вы должны чувствовать приятное раскрытие в области таза и груди. Оставайтесь в позе в течение 5 мин.



Рис. 67. Супта баддха конасана

6. *Супта вирасана* (рис. 68).

Сядьте в *вирасану*. Таз должен опуститься точно между стоп, если таз не касается пола, подложите кирпич. Оттолкнитесь назад и, помогая себе руками, лягте на болстер. Поместите под голову сложенное одеяло. Если чувствуете напряжение в пояснице, направляйте ягодицы и копчик к коленям. При этом передняя поверхность бедра будет вытягиваться. Если ощущение дискомфорта в нижней части спины не проходит, вам нужна

более высокая опора. Если в этом положении сильно болят голеностопные суставы, значит, ноги не готовы к позе. Пребывая в асане, вы должны чувствовать, что таз и бедра удлиняются, а грудная клетка раскрывается. Оставайтесь в позе в течение 5 мин.



Рис. 68. Супта вирасана

7. Пашчимоттанасана (рис. 69).

Сядьте на подставку и вытяните ноги. Разведите стопы на ширину таза – так живот расслабляется лучше. Вытянитесь вверх и наклонитесь, положив голову на опору. Ее высота должна быть такой, чтобы грудная клетка не сжималась, а передняя поверхность тела вытягивалась. Заворачивайте бедра внутрь, прижимайте пятки к полу и подтягивайте колени. Продвигайтесь вперед, возможно, через некоторое время вам придется передвинуть опору чуть дальше. Задержитесь в позе на 2–3 мин.



Рис. 69. Пашчимоттанасана

8. Джану ширшасана (рис. 70).

Сядьте на невысокую опору, согните левую ногу и отведите колено в сторону, расположив левое бедро под прямым углом к правому. Разверните корпус и таз вправо, вытянитесь вверх. Поднимите левую руку и захватите ею правую стопу. Со вдохом вытягивайте позвоночник вперед и вверх, на выдохе направляйте левое подреберье вправо. Скручивание должно быть мягким и ощущаться в области левых ребер и левой

части таза. Затем вытянитесь вперед и опустите голову на опору. Вытягивайте правую ногу, не позволяйте левому колену двигаться вперед. Повторите 2–3 раза в каждую сторону.



Рис. 70. Джану ширшасана

9. Наклон вперед из упавишта конасаны (рис. 71).

Сядьте в упавишта конасану, вытянитесь вперед и опустите голову на руки или опору – кирпич, болстер или стул. Вытягивайте ноги, не позволяя им заваливаться вперед. Направляйте вперед область подреберья и грудную клетку, чтобы живот не сжимался. Гибким женщинам нужно прижимать бедра к полу сильнее, чтобы вес тела не перемещался на голову. Если же тело жесткое и вам трудно наклоняться вперед, сядьте на небольшую подставку и используйте более высокую опору под голову. Вы должны чувствовать, что боковые части таза и крестец вытягиваются. Задержитесь в позе на 2–3 мин.



Рис. 71. Наклон вперед из упавишта конасаны

10. Viparita dandasana (рис. 72).

Положите два болстера крест накрест и ложитесь на них так, чтобы стопы и голова были на полу. Разведите ноги на ширину таза, заворачивайте бедра внутрь. Если чувствуете сильный прилив крови к голове, подложите одеяло. Иногда при нахождении в позе возникает ощущение дискомфорта в области поясницы. В этом случае можно расположить стопы чуть выше, а также использовать специальную планку, поместив ее под

копчик. Вы должны чувствовать приятное вытяжение по всей длине позвоночника и раскрытие в области диафрагмы. Спустя 5 мин мягко соскользните с опоры в сторону головы.



Рис. 72. Випарита дандасана

11. Сету бандха сарвангасана (рис. 73).

Ложитесь на болстер, плечи, руки и голова – на полу. Поместите под стопы кирпичи или еще один болстер, расположив его перпендикулярно первому. Чтобы ноги не разворачивались наружу, можно надеть ремень на стопы, разведя их на ширину таза. Эта асана покажется более комфортной тем, кто в предыдущей позе чувствовал напряжение в пояснице – особенно если вы будете вытягивать ноги и использовать специальную планку. Расслабьте плечи, шею, голову и руки. Почувствуйте, как раскрывается грудная клетка и успокаивается ум. Спустя 5 мин мягко соскользните с опоры в сторону головы.



Рис. 73. Сету бандха сарвангасана

12. Шавасана.

Во всех позах вытягивайтесь вверх на вдохе, а движения вниз и скручивания совершайте на выдохе.

Следите за тем, чтобы дыхание было мягким и спокойным.

Во время менструации все позы должны выполняться без явных физических усилий, но не совсем пассивно. Нужно осознавать свое тело, включая в работу руки, ноги и мышцы спины. А вот лицо, шея, живот должны быть абсолютно расслаблены.

Не делайте позы, в которых чувствуете дискомфорт или боль. При проблемах со спиной будьте особенно осторожны, выполняя *супта вирасану* и *випарита дандасану*.

Отдельно следует поговорить о *возрастных особенностях женской практики*. В юности практика должна быть интенсивной и активной. Нужно больше двигаться и использовать минимум вспомогательных материалов. Правильное выполнение асан существенно, но когда вам 15–20 лет, важнее просто двигаться, пытаться делать сложные асаны, прыгать в «Сурья намаскар», стоять на руках, выполнять позы стоя динамично и не фиксировать их надолго. Такая практика напоминает занятия с детьми. Как правило, в этом возрасте не до пранаямы и медитации, так как ум в большей мере направлен вовне. Но в небольших количествах эти практики тоже полезны. Во время менструации нужно заниматься по специальной программе или не заниматься вообще.

С возрастом, когда гормональный фон меняется, занятия нужно выстраивать в зависимости от месячного цикла. Во время менструации – выполнять специальную программу, а в первую неделю после ее окончания – заниматься активно. В период овуляции (середина цикла) и дальше, до следующей менструации, следует делать акцент на асаны, которые особенно полезны для женщины: позы стоя с опорой, позы на раскрытие таза (*баддха конасана, упавишта конасана, супта падангуштасана, джану ширшасана*), перевернутые позы и прогибы назад на опоре.

Это не означает, что нужно совсем исключить из практики силовые асаны. Но вы должны следить за своим состоянием и понимать, что любое свержусилие может плохо отразиться на вашем здоровье. Кстати, это относится не только к практике йоги. И в первую очередь об этом должны помнить женщины, у которых есть какие-то гинекологические заболевания.

Каждой женщине необходимо научиться понимать и принимать возрастные изменения – физиологические и психологические, – которые начинают происходить в 45–55 лет. Время наступления менопаузы зависит от многих факторов: наследственности, длительности грудного вскармливания, климатических условий и прочего. Практика йоги вряд ли может существенно отдалить это время, ведь биологические часы уже заведены. Но корректные, сбалансированные занятия могут помочь пережить этот период без особого ухудшения самочувствия и психоэмоциональных срывов. В это время нужно заниматься по специальной программе. То, насколько сильно она будет отличаться от обычной, зависит от общего состояния здоровья, самочувствия женщины и уровня практики, на котором она находится. Можно выполнять все позы стоя с опорой, делать прогибы назад на

опоре и позы на раскрытие грудной клетки, выполнять пранаяму и медитировать. Во время менструации женщина должна больше отдыхать.

Если вы только начинаете изучать йогу, лучше не ходить в обычный класс, а заниматься дома по специальной программе или посещать уроки для женщин. Это предписание особенно важно выполнять в первые три дня менструации и строго обязательно при гинекологических заболеваниях. Если же вы практикуете давно и знаете, как нужно работать в позе, чтобы не испытывать напряжения, можно заниматься, исключая те позы, которые в этот период делать запрещено (перевернутые, абдоминальные, скручивания, активные прогибы назад, прыжки и сложные балансы).

Как только женщина узнала, что беременна, ей следует перейти в класс, занимающийся по специальной программе – не стоит заниматься так, как будто ничего не изменилось. Следует избегать всех поз, выполнение которых сопровождается напряжением, наклонов вперед и любых положений, в которых сдавливается область живота или сокращается пространство между грудной клеткой и тазом. Особенно в первый триместр беременности лучше выполнять больше поз на спине – таких, как *супта баддха конасана*. Полезны также перевернутые позы с опорой, например, *сарвангасана* со стулом и *випарита карани мудра*. Правильная практика во время беременности нормализует гормональную систему, помогает женщине адаптироваться к физическим изменениям и эмоциональному состоянию. Она способствует уменьшению отеков, хорошему самочувствию, укрепляет спину, что очень важно во время беременности и после рождения ребенка. Способствует нормальному протеканию родов (ведь роды – это гормональный процесс), а также благоприятно влияет на ребенка, уменьшает вероятность гипоксии плода.

Также хорошо выполнять *пранаяму* в положении полусидя. Она помогает успокоить ум. Позже, во время родов, в период схваток, умение управлять дыханием и состоянием ума помогает успокоиться.

Особое внимание уделяется перевернутым позам. Их выполнение во время беременности очень важно, но делать их нужно под руководством опытного преподавателя.

В первое время после родов (полтора месяца) лучше вообще не заниматься йогой и проводить время с ребенком. В послеродовой период следует избегать поз на раскрытие таза, прыжков, интенсивных наклонов вперед и назад. Очень полезно выполнять позы у опоры, вариацию *адхо мукха*

шванасаны со стопами на возвышении и перевернутые позы. Все это может вернуть внутренние органы после родов в нормальное состояние [10].

3.3. Йога для спортсменов

Йога – просто подарок для тех, кто активно занимается спортом. Спортивные тренировки – это сложный, многоплановый процесс. Человек представляет собой психосоматическое целое. Разум воздействует на тело и наоборот. Спортсмены не являются исключением из этого правила. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка и восстановление неотделимы друг от друга. Йогические упражнения и методы будут полезны при всех видах спортивной подготовки и для восстановления сил.

Асаны могут применяться для разогрева, остывания, регенерации, компенсации, активации и деактивации тела, при мышечном дисбалансе, а также в качестве поддерживающих упражнений.

Асаны помогают скорректировать неправильную мышечную работу, которая нередко оборачивается вывихами и растяжением. Их выполнение помогает освободиться от давления и напряжения, увеличить диапазон движения, придает мышцам эластичность, крепость, а весь организм делает более выносливым и скоординированным. При истощении сил атлетам рекомендуют занятия йогой для скорейшего восполнения запасов энергии.

На сегодняшний день многие спортивные команды мира, в том числе России, включили в свою подготовку средства и методы йоги.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Назовите основные отличия йоги для детей от йоги для взрослых.
2. Каковы особенности детской йоги в различных возрастных группах?
3. Приведите несколько примеров динамических комплексов асан для детей.
4. Расскажите о специфике женской практики йоги.
5. Составьте специальный комплекс асан для занятий во время менструации.
6. Расскажите об особенностях практики йоги в различные периоды жизни женщины.
7. Каким образом, на ваш взгляд, можно использовать средства и методы йоги при подготовке спортсменов?

Заключение

В последние годы интерес молодежи к разнообразным средствам физической культуры и спорта, в том числе к йоге, стремительно растет. Более того, для вуза разработаны и успешно реализуются программы курсов «Новые физкультурно-спортивные виды: йога» и «Современные физкультурно-оздоровительные технологии: йога».

Однако отсутствие учебного пособия затрудняет решение задачи обучения этим дисциплинам. Вот почему данная работа является весьма актуальной и своевременной.

Предложенное пособие будет полезно учителям, преподавателям физического воспитания, работающим в образовательных учреждениях всех уровней, а также тем, кто ищет собственные индивидуальные методики оздоровления и пытается, ориентируясь на них, строить в том числе свою профессиональную деятельность.

Мы надеемся, что данное пособие послужит основой для размышлений преподавателей физической культуры об обновлении традиционных программ физического воспитания и расширении выбора средств и методов организации занятий.

Библиографический список

1. *Айенгар Б. К. С.* Прояснение йоги (Йога Дипика) / Б. К. С. Айенгар. Москва: МЕДСИ XXI, 1993. 528 с.
2. *Айенгар Гита С.* Йога Айенгара и материнство / Гита С. Айенгар, Р. Келлер, К. Хаттаб. Москва: Йога практика, 2012. 444 с.
3. *Айенгар Гита С.* Йога в действии: начальный курс / Гита С. Айенгар; НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России». Москва, 2011. 120 с.
4. *Айенгар Гита С.* Йога для женщин / Гита С. Айенгар. Москва: Наука, 1992. 272 с.
5. *Йога для детей, родителей и преподавателей: сборник* / пер. С. Игнатов. Киев: Янус, 2000. 240 с.
6. *Миронова С. П.* Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. 117 с.
7. *Суини Гита.* Йога и секреты долголетия / Гита Суини. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 256 с.
8. *Шифферс М.* Айенгар-йога для всех / М. Шифферс. Москва: Эксмо, 2011. 176 с.
9. *Шифферс М.* Простая йога для начинающих / М. Шифферс. Москва: Вадим Левин, 2005. 123 с.
10. *Yoga.ru:* все о йоге [Электронный ресурс] / Центр йоги Айенгара; сеть центров Yoga praktira. Режим доступа: <http://www.yoga.ru/>.

Комплекс асан для снятия усталости

Правильно выстроенная практика может избавить вас от усталости и напряжения, накопившихся за день. Лучше всего начать выполнение комплекса с *шавасаны*. Далее должны быть позы лежа на спине, вытяжения вперед с опорой под голову и перевернутые позы, возможно, облегченные. Описанный комплекс позволит снять усталость, удалить глубокое напряжение и восстановить энергетику тела. Такая практика – тот же отдых, но более качественный. Релаксация произойдет не только на физическом, но и на ментальном уровне, что очень важно.

Основная идея выполнения асан в состоянии усталости – это почти пассивное пребывание в позе. Тонкая настройка в асане очень важна: при отсутствии явного физического усилия старайтесь выстроить асану и как бы делать *шавасану* в ней.

Важным элементом снятия напряжения является дыхание. Наблюдайте за дыханием в позах, делая его мягким (особенно это касается выдохов). Выдыхая, мы избавляемся от напряжения, и если выдох жесткий, резкий и короткий, полного освобождения не происходит. Завершите комплекс *шавасаной*.

1. *Урдхва празарита падасана 90°* (с ногами на стене и одеялом под головой при склонности к повышенному давлению) (рис. 1.1) – 5 мин.

Весь позвоночник должен иметь опору. Если таз оказывается на весу или вам не удастся полностью прижать ноги к стене, под таз нужно положить свернутое в несколько раз одеяло. Следите за тем, чтобы средние линии ног были параллельны друг другу: пальцы ног, центр коленей и центр бедер должны быть на одной линии. Задняя поверхность бедра должна расширяться на стене таким образом, чтобы кожа двигалась от внутренней стороны бедер к внешней.



Рис. 1.1

2. *Баддха конасана* (рис. 1.2, а) + *ваджрасана в урдхва празарита падасане 90°* (рис. 1.2, б) – по 1 мин в каждом положении.

В *баддха конасане* разворачивайте тыльную поверхность стоп к стене, удлиняйте внутренние поверхности бедер от пахов к коленям и приведите колени к стене. Можно нажать ладонями на колени, чтобы лучше раскрыть пахи. В *ваджрасане* расположите стопы параллельно друг другу на стене, расстояние между стопами и коленями должно быть одинаковым. Чем ближе вы опускаете стопы к тазу, тем больше углубляйте паховые складки, чтобы удерживать ягодицы на стене.

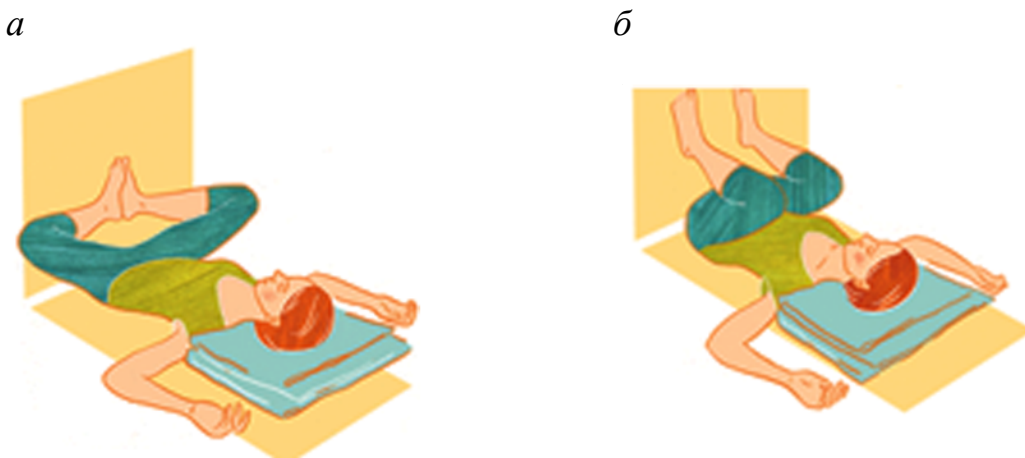


Рис. 1.2

3. *Пашчимоттанасана* с опорой под голову (рис. 1.3) – 2–3 мин.

Если наклон вперед затруднен, сядьте выше. Возьмите опору под голову такой высоты, чтобы наклоняться вперед без особых усилий. Голову положите на опору так, чтобы кожа лба двигалась от волосистой части головы к переносице, т. е. сверху вниз.



Рис. 1.3

4. *Джану ширшасана* с опорой под голову (рис. 1.4) – 1–2 мин в каждую сторону.

Выполните асану с опорой под тазом и головой так, чтобы пребывание в ней было комфортным.



Рис. 1.4

5. *Адхо мукха шванасана* с опорой под голову (рис. 1.5) – 1–2 мин.

Чтобы руки меньше уставали, можно упереться ими в стену или расположить ладони на опоре, например, на кирпичиках. Опора под головой должна располагаться под верхней частью лба, на линии роста волос. (При усталости под головой всегда должна быть опора – это успокаивает ум и дает отдых сердцу.)



Рис. 1.5

6. *Саламба ширшасана I* (рис. 1.6) – 1–5 мин.

Несмотря на то, что эта поза может быть сложна для начинающих, она действительно дает хороший отдых нервной системе и сердцу, а также успокаивает ум, как и все перевернутые позы. Однако при головной боли эту позу лучше не делать – боль может усилиться.



Рис. 1.6

7. *Дви пада випарита дандасана* на перекрещенных болстерах, на стуле или на лавке (рис. 1.7) – 4–5 мин.

Любой из этих вариантов подойдет для снятия усталости и восстановления сил. Если у вас нет лавки для *випарита дандасаны* или подходящего стула, можно сделать мягкий прогиб назад на опоре из перекрещенных болстеров. Обратите внимание на то, чтобы в позе равномерно раскрывались и таз, и грудная клетка: по всему позвоночнику должен быть ровный прогиб. В зависимости от состояния можно поднять голову чуть выше – так, чтобы лицо было почти параллельно полу, или свернуть одеяло и положить его под заднюю сторону шеи так, чтобы пола касалась задняя часть макушки. Если чувствуете напряжение в области поясницы, положите стопы на опору (кирпич, болстер).



Рис. 1.7

8. *Саламба сарвангасана I* (рис. 1.8) – 5 мин.

Удлиняйте предплечья от запястий к локтям, а плечи – от плечевых суставов к локтям. Вытягивайте переднюю поверхность тела от ключиц к тазу. Направляйте внутренние части бедер назад и вверх, а внешние стягивайте друг к другу. Направляйте вверх нижние ребра и ягодицы.



Рис. 1.8

9. *Ардха халасана* (пассивная, бедра на стуле) (рис. 1.9) – 5 мин.

Полностью расслабьтесь в позе, но следите, чтобы вес не перемещался на голову и шею. Если это происходит, отведите таз чуть дальше от стула.



Рис. 1.9

10. *Сету бандха сарвангасана* на кирпиче, болстерах (рис. 1.10) – 4 мин.

В контексте задач данного комплекса лучше выполнять вариант на болстерах. Но если возможен только вариант на кирпиче, положите что-нибудь под стопы, чтобы ноги оказались параллельны полу. Важно, чтобы плечи имели опору, грудная клетка раскрывалась, а диафрагма расширялась. Для этого отталкивайтесь плечами от пола, втягивая ребра спины и лопатки.

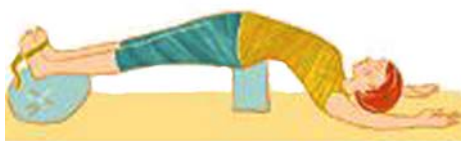


Рис. 1.10

11. *Випарита карани мудра* у стены (обычный вариант на высокой подставке) (рис. 1.11) – 5–8 мин.

Расположитесь в позе так, чтобы вся задняя поверхность ног и нижняя часть ягодиц касались стены. Закройте глаза, расслабьтесь, мягко вытягивайте ноги. Наблюдайте, как раскрывается грудная клетка. Чтобы выйти из позы, оттолкнитесь стопами от стены и соскользните с болстера. Полежите на спине несколько секунд, прежде чем встать.



Рис. 1.11

12. *Шавасана* – 10–15 мин.

При склонности к повышенному давлению полностью исключите позы 6, 8 и 9, а в 11-й подложите под голову одеяло. В асане 7 голова не должна висеть: убедитесь, что она лежит на опоре. Если чувствуете прилив к голове в позе 5, сократите время пребывания или исключите ее совсем. Вместо поз 5 и 7 можно выполнить *супта баддха конасану*, хорошо раскрыв в ней грудную клетку: опора под спиной должна быть высокой – такой, чтобы вы выполняли позу почти полусидя. *Шавасану* также выполняйте на высокой подставке под спиной и головой.

Комплекс «Сурья намаскар»

Предлагаемый комплекс – вариация «Сурья намаскар» («Приветствие солнцу») – помогает сохранить хорошую форму. Вам понадобится всего 15–20 мин в день.

«Сурья намаскар» состоит из нескольких поз (связок – *виньяс*), выполняемых одна за другой. Они включают основной диапазон движений суставов и позвоночника и тем самым помогают зарядиться энергией. Кроме того, сочетание ритмичного дыхания с движениями сделает вас более сконцентрированными. Если вы устали и занимаетесь после учебы или работы, переходить из одной асаны в другую можно шагом, а не прыжком.

Следите за тем, чтобы в позах с прямыми ногами колени были подтянуты, втягивайте локти и отслеживайте положение лопаток – уводите их от головы и втягивайте внутрь. Первые два цикла сделайте, пропустив *вирабхадрасану I* (позу героя I). Задерживайтесь в каждой асане на два-три дыхания. Переходите из позы в позу на выдохе и фиксируйте позу, делая вдох, особенно если вы новичок и дыхание сбивается. Сначала будет сложно удерживать внимание на движении, дыхании и действиях в позах, но самонаблюдение и регулярная практика сделают вас более ловкими, гибкими, сильными и помогут развить связь тела, дыхания и ума.

1. Урдхва хастасана (рис. 2.1).

Из *тадасаны* на вдохе поднимите руки вверх. Вытягивая руки над головой, следите, чтобы лопатки опускались вниз, к талии.



Рис. 2.1

2. *Уттманасана* (рис. 2.2).

На выдохе наклонитесь вперед. Сохраняйте коленные чашечки втянутыми. На вдохе выпрямите руки в локтях и посмотрите вперед, прогибаясь в верхней части спины.



Рис. 2.2

3. *Адхо мукха шванасана* (рис. 2.3).

Прижмите ладони к полу, согните ноги в коленях и из положения *уттманасаны* отпрыгните назад на выдохе. Втяните локти и колени. Сохраняйте уши параллельными внутренним частям плеч.



Рис. 2.3

4. *Урдхва мукха шванасана* (рис. 2.4).

Сделайте вдох и опустите таз вниз, а грудную клетку поднимите вверх, разворачивая плечи наружу. Сохраняйте ноги и руки прямыми, лопатки уведите от шеи и втяните их внутрь спины.



Рис. 2.4

5. *Чатуранга дандасана* (рис. 2.5).

На выдохе согните руки в локтях и опустите грудную клетку параллельно полу. В этой позе все тело должно быть прямым, как посох. Следите за тем, чтобы таз не касался пола и не поднимался вверх.



Рис. 2.5

6. *Урдхва мукха шванасана* (рис. 2.6).

На вдохе выпрямите руки в локтях и поднимите грудину к потолку. Сохраняйте грудную клетку раскрытой, ноги вытянутыми. Не разводите локти.



Рис. 2.6

7. *Адхо мукха шванасана* (рис. 2.7).

С выдохом оттолкнитесь ладонями от пола. Толкните мышцы бедер назад, вытягивая туловище вслед за ногами.



Рис. 2.7

8. *Виравхадрасана I* (рис. 2.8).

На вдохе шагните правой ногой вперед, согните ее до положения прямого угла – так, чтобы бедро было параллельно полу, а голень перпендикулярна. Поднимите туловище и руки вверх. На выдохе опустите ладони с двух сторон от правой стопы и шагните правой ногой назад, возвращаясь в *адхо мукха шванасану*. Выполните позу влево. Чтобы разнообразить последовательность, после первых четырех циклов вы можете вместо *виравхадрасаны I* выполнить любую другую асану стоя. Например, *ардха чандрасану* (позу полумесяца). Главный принцип – возвращаться после выполнения асаны вправо в *адхо мукха шванасану* и только затем делать ее влево. Все переходы в любую позу стоя выполняются из *адхо мукха шванасаны*.



Рис. 2.8

9. *Уттанасана* (рис. 2.9).

Из *адхо мукха шванасаны* прыгните к ладоням и выпрямите ноги в коленях, а руки – в локтях, прогнувшись в верхней части спины на вдохе. На выдохе опустите туловище параллельно ногам.



Рис. 2.9

10. *Урдхва хастасана* (рис. 2.10).

На вдохе поднимитесь и вытяните руки вверх. На выдохе опустите руки, возвращаясь в *тадасану*.



Рис. 2.10

Выполните последовательность 6–12 раз. Затем отдохните в *сету бандха сарвангасане* на кирпиче.

Сету бандха сарвангасана (рис. 2.11).

Если у вас есть свободное время или вы устали и хотите отдохнуть, возьмите йоговский кирпич или стопку книг. Лягте на спину и поднимите таз от пола. Поместите кирпич самой высокой гранью под крестец, ближе к копчику. Опустите руки на пол и втяните лопатки. Затем по одной вытяните ноги. Постарайтесь лечь так, чтобы стопы давили в стену – это позволит лучше вытянуть ноги, освободить поясницу и раскрыть грудную клетку. Оставайтесь в позе на 3–5 мин. Затем поднимите таз к потолку, отодвиньте кирпич и опуститесь на пол. Лежа на коврике с согнутыми ногами, руками отведите ягодицы к пяткам, расширьте крестец и поясницу – движение поможет расслабить спину.



Рис. 2.11

Затем выполните *павана муктасану* – позу, изгоняющую ветер, – подтянув колени к груди (рис. 2.12). Переплетите пальцы рук в замок. Побыв в позе 30 с, поменяйте переплетение пальцев рук. Эта асана является отличной реабилитацией для нижней части спины, если при выполнении *сету бандха сарвангасаны* возник дискомфорт.



Рис. 2.12

Этот комплекс подходит абсолютно всем. Единственное ограничение: не стоит выполнять «*Сурья намаскар*» женщинам в период менструации и беременности.

Комплекс асан, способствующий снятию стресса

Если вы будете долго сидеть в неудобной позе, то рано или поздно почувствуете нарастающую боль в спине. Этот комплекс поможет снять напряжение с пояснично-крестцовой области, раскрыть грудную клетку и диафрагму.

1. *Адхо мукха вирасана* – поза героя лицом вниз (рис. 3.1).

Положите под лоб опору – кирпич или сложенное одеяло. Ягодицы должны быть прижаты к пяткам. Если этого не происходит, поместите сложенное одеяло между пятками и ягодицами. Полностью расслабьтесь в позе на 1–2 мин.



Рис. 3.1

2. *Йога мудрасана из сукхасаны* – наклон вперед из позы сидя со скрещенными ногами (рис. 3.2).

Сядьте на пол в *сукхасану* и наклонитесь вперед, опустив лоб на кирпич. Если есть необходимость, положите под таз сложенное одеяло: в этом случае нужно опустить лоб на более высокую опору, например, на сиденье стула. Оставайтесь в позе на 1–2 мин, затем поменяйте перекрест ног и снова наклонитесь.



Рис. 3.2

3. *Адхо мукха шванасана* – поза собаки мордой вниз (рис. 3.3).

Выполните *адхо мукха шванасану*, используя опору под голову и упираясь руками в стену. Выполнение асаны в таком варианте поможет расслабить шею и голову, лучше раскрыть грудную клетку. Пребывая в позе,

разворачивайте верхние части рук наружу, втягивайте колени и заворачивайте бедра внутрь. Оставайтесь в асане до 3 мин.



Рис. 3.3

4. *Супта падангуштасана I* – поза захвата большого пальца ноги I (рис. 3.4).

Даже если вы можете выполнить полный вариант позы и захватить рукой большой палец ноги, в этот раз воспользуйтесь ремнем. Пусть правая нога располагается под прямым углом к полу, а левая стопа упирается в стену – так вы сможете снять напряжение с области крестца, скопившееся за время долгого сидения. Отводите правый внешний пах в сторону левой стопы, чтобы выровнять длину обоих боков. Заворачивайте оба бедра внутрь, стремясь прижать левое к полу. Задержитесь в позе на 1–2 мин, затем поменяйте положение ног.



Рис. 3.4

5. *Супта падангуштасана II* – поза захвата большого пальца ноги II (рис. 3.5).

Как и в предыдущем варианте, воспользуйтесь ремнем. Чтобы не создавать излишнего напряжения в области крестца и лучше работать ногами, положите под правое бедро кирпич или опирайтесь правой стопой на стену. Отводите правый внешний пах в сторону левой стопы, разворачивайте правое бедро наружу, левое заворачивайте внутрь, стремясь прижать

к полу всю его заднюю поверхность. Оставайтесь в позе на 1–2 мин, затем сделайте асану в другую сторону.



Рис. 3.5

6. *Саламба сарвангасана* – стойка на плечах (рис. 3.6).

Сарвангасана – лунная поза. Она охлаждает тело, успокаивает ум и нервную систему после напряженного дня. Используйте вспомогательные материалы для выполнения стойки на плечах, чтобы избежать нагрузки на шею и максимально вытянуть позвоночник. Оставайтесь в позе 5 мин.



Рис. 3.6

7. *Халасана со стулом* – поза плуга со стулом (рис. 3.7).

Из *сарвангасаны* опустите ноги за голову и поставьте пальцы на заранее приготовленный стул. В этом варианте *халасаны* более эффективна работа ног и проще вытянуть позвоночник, что особенно хорошо для тех, у кого есть проблемы с пояснично-крестцовым сочленением. Оставайтесь в позе в течение 3 мин.



Рис. 3.7

8. *Сету бандха сарвангасана* – поза моста (рис. 3.8).

Эта поза способствует раскрытию грудной клетки. Вы можете выбрать один из двух вариантов выполнения: на болстерах или на кирпиче, расположенном под крестцом. Первый – более пассивный, второй подойдет тем, у кого нет проблем с пояснично-крестцовым отделом позвоночника. И в том, и в другом случае не забывайте работать ногами – втягивать колени и заворачивать бедра внутрь. Оставайтесь в позе 3–5 мин.



Рис. 3.8

9. *Випарита карани* – поза согнутой свечи (рис. 3.9).

Выполняйте позу с болстером под поясницей, чтобы максимально раскрыть и расслабить область диафрагмы. Убедитесь в том, что в грудном отделе позвоночника образовался прогиб. Раскрывайте стопы и мягко вытягивайте мышцы ног. Затем сложите ноги в *баддха конасану* и полностью расслабьтесь. Дышите глубоко и спокойно в течение 5 мин, расширяя грудную клетку.



Рис. 3.9

10. *Шавасана* – 10–15 мин.

Делайте позы покойно, не напрягаясь, и они избавят вас от усталости. Полностью расслабьтесь и постарайтесь хотя бы на это время выкинуть из головы все заботы и проблемы. Этот комплекс поможет освободить ум, снять напряжение и подготовиться ко сну.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

Айенгар Б. К. С. Йога-Сутры Патанджали. Прояснение [Электронный ресурс] / Б. К. С. Айенгар. Режим доступа: www.universalinternetlibrary.ru/book/yoga-sytra/1.shtml.

Айенгар Гита С. Йога Айенгара и материнство / Гита С. Айенгар, Р. Келлер, К. Хаттаб. Москва: Йога практика, 2012. 444 с.

Айенгар Гита С. Йога в действии: начальный курс / Гита С. Айенгар; НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России». Москва, 2011. 120 с.

Айенгар Гита С. Йога – жемчужина для женщин [Электронный ресурс] / Гита С. Айенгар. Режим доступа: www.jiddu.narod.ru/git/g10.htm.

Бойко В. С. Йога. Искусство коммуникации / В. С. Бойко. Москва: Деком, 2011. 508 с.

Доллар С. Йога – путь к совершенству / С. Доллар, С. М. Юстон; пер. с англ. Е. Зайцевой. Москва: Эксмо, 2010. 128 с.

Каминофф Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф; пер. с англ. С. Э. Борич. Минск: Попурри, 2009. 240 с.

Суини Гита. Йога и секреты долголетия / Гита Суини. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 256 с.

Шифферс М. Айенгар-йога для всех / М. Шифферс. Москва: Эксмо, 2011. 176 с.

Шифферс М. Айенгар-йога для женщин / М. Шифферс. Москва: Эксмо, 2011. 176 с.

Шифферс М. Йога для тех, кому за... / М. Шифферс. Москва: Эксмо, 2012. 192 с.

Yoga.ru: все о йоге [Электронный ресурс] / Центр йоги Айенгара; сеть центров Yoga practika. Режим доступа: <http://www.yoga.ru/>.

Дополнительная литература

Айенгар Б. К. С. Дерево йоги (Йога Врикша): классическое руководство по использованию йоги в повседневной жизни / Б. К. С. Айенгар. Москва: МЕДСИ XXI, 1998. 256 с.

Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги (Йога Дипика) / Б. К. С. Айенгар. Москва: МЕДСИ XXI, 1993. 528 с.

Айенгар Гита С. Йога для женщин / Гита С. Айенгар. Москва: Наука, 1992. 272 с.

Бхагавадгита / пер. с санскрита В. С. Семенцова; РАН. Москва: Восточная литература, 1999. 256 с.

Дешикачар Т. К. В. Сердце йоги / Т. К. В. Дешикачар. Киев: София, 2003. 272 с.

Йога для детей, родителей и преподавателей: сборник / пер. С. Игнатова. Киев: Янус, 2000. 240 с.

Миронова С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. 117 с.

Суза Францина. Новая йога для тех, кому за пятьдесят / Францина Суза. Киев: София, 2001. 281 с.

Хатха Йога Прадипика / пер. и коммент. Свами Муктибодхананды. Москва: Ишвара: Саттва, 2002. 672 с.

Шифферс М. Простая йога для женщин / М. Шифферс. Москва: Вадим Левин, 2007. 120 с.

Шифферс М. Простая йога для зрелого возраста / М. Шифферс. Москва: Вадим Левин, 2006. 120 с.

Шифферс М. Простая йога для начинающих / М. Шифферс. Москва: Вадим Левин, 2005. 123 с.

Шри Натхамуни. Йогарахасья. Древний трактат по йоге в изложении Шри Кришнамачарьи / Натхамуни Шри. Санкт-Петербург: Экслибрис, 2002. 128 с.

Оглавление

Введение	3
Санскритские лексические единицы, используемые в йоге	6
Глава 1. Возникновение, становление и развитие йоги	8
1.1. История возникновения и развития йоги	8
1.2. Школы и стили йоги	11
1.3. Особенности метода Айенгара	12
Вопросы и задания для самоконтроля	14
Глава 2. Асаны	15
2.1. Отличие асан от физических упражнений	15
2.2. Определение асаны	15
2.3. Классификация асан	17
2.4. Рекомендации и предостережения изучающему асаны	17
2.5. Техника выполнения асан и их эффект	19
2.5.1. Асаны стоя	19
2.5.2. Асаны сидя	31
2.5.3. Наклоны (вытяжения) вперед	36
2.5.4. Скручивания	41
2.5.5. Перевернутые асаны	43
2.5.6. Асаны для живота и поясницы (абдоминальные)	48
2.5.7. Прогибы назад	52
2.5.8. Восстанавливающие асаны	58
Вопросы и задания для самоконтроля	65
Глава 3. Методика построения практики йоги для различных групп занимающихся	66
3.1. Особенности занятий йогой с детьми	66
3.2. Специфика женской практики йоги	73
3.3. Йога для спортсменов	84
Вопросы и задания для самоконтроля	84
Заключение	85
Библиографический список	86
Приложение 1. Комплекс асан для снятия усталости	87
Приложение 2. Комплекс «Сурья намаскар»	93
Приложение 3. Комплекс асан, способствующий снятию стресса	99
Приложение 4. Список рекомендуемой литературы	103

Учебное издание

Мягкоступова Татьяна Васильевна

ЙОГА

Учебное пособие

Редактор О. Е. Мелкозерова
Компьютерная верстка Н. А. Ушениной

Печатается по постановлению
редакционно-издательского совета университета

Подписано в печать 09.11.15. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.
Печать плоская. Усл. печ. л. 5,4. Уч.-изд. л. 5,7. Тираж 100 экз. Заказ № ____.
Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.
