

Практика йоги  
для здоровья тела  
и ясности ума



РЕМО РИТТИНЕР

**БОЛЬШАЯ**

**КНИГА**

**ЙОГА-ТЕРАПИИ**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»



**Ремо Риттинер**  
**Большая книга йога-терапии.**  
**Практика йоги для здоровья тела и**  
**ясности ума**

*Автор благодарит Алису Венскую, свою студентку и последовательницу Т. Кришнамачарьи, за помощь в организации издания книги и проведения мастер-классов йога-терапии в Москве*

*Я посвящаю эту книгу моим детям  
Ананду и Анджали*

REMO RITTINER

**The BIG BOOK of YOGA-THERAPY**

YOGA PRACTICE FOR HEALTH AND CLARITY

*Перевод с английского: Александр Киселев*

# Предисловие

Я был рад созданию этой книги и просьбе написать к ней предисловие, так как давно знаком с автором и ценю его опыт, но более всего – его спокойствие и уравновешенность. На моих семинарах повышения квалификации стоматологов он весьма впечатляюще продемонстрировал, как хорошо можно использовать йогу в качестве терапии. Кроме того, он предложил ценные рекомендации даже для людей, которые постоянно работают в условиях сильного стресса. Ремо Риттинер неоднократно обогащал наши семинары не только своими дополнениями касательно лечения конкретных случаев, подбирая пациенту правильное упражнение, но и профилактическими рекомендациями из своего богатого арсенала асан йоги. Даже мне самому, к сожалению или, скорее, к счастью, привелось воспользоваться советом Ремо для устранения проблем со спиной. Эти упражнения не только помогли, но и были развлечением. Один из общеизвестных «секретов» семинаров Ремо: «сколько приятной может быть йога!».

Я верю, что в своей книге автору удалось передать – равно как и между ее строк – свою страстную и радостную приверженность этому древнему искусству. Если что-то не доставляет нам удовольствия, то от него, в конечном счете, не будет никакого проку – и это также справедливо в отношении физических упражнений и лечения. Воодушевляющие тексты Ремо снова и снова ясно показывают, что йога – даже когда касается конкретных проблем, как в данной книге, – предлагает намного больше, чем просто позы и физические упражнения. Понимание автора и его умение передавать свои убеждения способствовали нашему длительному сотрудничеству на семинарах. Считается, что тело очень важно как стартовая площадка для свободного и открытого ума. Для ума явно предпочтительнее свободное, сильное и подвижное тело. Мы наивно спрашиваем друг друга: «Как вы поживаете?», тогда как легко можем понять, как человек себя чувствует и как ему живется, по его позе, к примеру твердой и уверенной, или уравновешенной и подвижной. Мы даже можем угадать, верно ли то, что он говорит, и какие у него в жизни



проблемы. То, как человек выглядит, показывает как ему живется, как он развивается, насколько успешна его жизнь и как он справляется с трудностями. Тело человека и то, как он себя держит, говорят очень о многом.

Давайте взглянем на одну из многих чудесных глав этой книги – ту, что касается ступней. В ней им придается то значение, которого они заслуживают, тогда как обычно в книгах по йоге им уделяется мало внимания, хотя они – основа нашей жизни, наши корни.

Улучшая свое состояние с помощью предложенных здесь поз йоги, вы также улучшаете свою жизнь, чувствуя свое тело все более устойчивым, а свой ум все более ясным. В соответствующих главах книги на прочной анатомической базе рассматриваются все важные области человеческого тела, что способствует более полному пониманию работы с ними и приведению их в соответствие со здоровым идеалом, что позволит вам быть более живым и гармоничным человеком. Разумеется, это отразится и на вашей внешности, и окружающие не смогут этого не заметить.

Различие между человеком, практикующим йогу в духе этой книги, и бодибилдером огромно. Изучающий йогу формирует не только тело, но также развивает ум, лежащий в основе комплексного функционирования человека. Бодибилдер вряд ли способен объяснить природу правильно сформированного ума, тогда как йога уделяет этому вопросу особое место. Благодаря йоге мы можем улучшать внутреннее состояние с помощью внешнего, к примеру используя упражнения, представленные в данной книге. В этом смысле, каждая поза йоги вдохновляется тем, что за внешним последует внутреннее.

Когда кто-то сидит в позе лотоса, подражая тем самым Будде, это можно рассматривать как самонадеянность, ведь этот человек принимает позу, которая никак не может соответствовать его внутреннему состоянию. Однако его цель и намерение именно к этому. Поэтому он сидит в этой позе, но сосредоточивается на уме. Разумеется, бодибилдинг тоже может действовать таким сознательным образом. По существу, эта поза может применяться далеко за пределами практики йоги – ее можно было бы применить даже к посещению парикмахерской. Новая прическа тоже приносит новую форму, но только на внешнем уровне. Однако следующим этапом было бы применение этой формы и внутренне. Или, говоря проще, ваши

вьющиеся локоны еще не делают вас привлекательной; сперва следует развивать внутреннюю позицию и сияние соблазнительности.

«Йога» происходит от слова «йоук» (букв, пара), обозначающего приспособление, соединяющее воедино силу двух волов. Первоначально слово «йога» означало соединение и сочетание тела и ума, формы и содержания. Упражнения этой книги идеально подходят для становления единым со своим телом посредством обретения осознания тем, связанных с каждой частью телосложения. Это замечательный способ роста и достижения зрелости путем интеграции каждой темы со своим собственным телом. И, разумеется, все архетипические начала соотносятся с соответствующими им областями тела.

Йога, несомненно, представляет собой целостную систему самореализации. Однако эта книга не была бы терапевтической, если бы не включала в себя раздел для тех, кто нуждается в восстановлении и коррекции. В той форме, в которой она здесь дается, йога может устранять проблемы во многих областях. Однако она также может способствовать успеху других видов терапии. Поэтому в книге имеется раздел, посвященный основным симптомам, особенно хорошо поддающимся йога-терапии.

Самым удивительным аспектом этой книги остается сам ее автор, Ремо Риттинер. Я никогда не слышал, чтобы он говорил по заранее подготовленному тексту, даже когда он выступал со своей первой лекцией перед 180-ю врачами. Он никогда не выглядел неподготовленным. Он не только преподает йогу, но живет в текущем моменте – и потому момент служит ему и предоставляет правильные слова. Когда узнаешь его лучше, может возникнуть чувство, что он *и есть* йога. Поэтому Ремо может преподавать и выражать йогу без всякого чувства честолюбия или напряжения. Эта книга показывает, что он может и писать таким же образом.

*Рюдигер Дальке, апрель 2009 г.*

*([www.dahlke.at](http://www.dahlke.at))*

# Введение в аюр-йога-терапию

«Маленькое отверстие в ее сердце снова закрылось само собой. Ваша маленькая дочь Анджали совершенно здорова».

Вот что сказал мне врач после того, как я начал писать «Большую книгу йога-терапии». Каким бы уверенным я ни был до этой положительной новости, я не могу не чувствовать огромной благодарности. В течение многих лет моей работы в качестве йога-терапевта, я всегда глубоко верил в человеческую способность к самоисцелению. Йога – это связь с универсальной способностью самоисцеления, которую мы можем видеть в природе и во всех существах. Аюр-йога-терапия, представленная в этой книге, основывается на главных принципах традиции йоги Кришна мачарьи, знании аюрведы и самой последней анатомической информации. Она соединяет традиционные эмпирические науки йоги и аюрведы с современной наукой функциональной анатомии и функциональной терапии мышц. В своем целостном воззрении на человека аюр-йога-терапия признает взаимодействие и динамику между телом, дыханием, умом, питанием и образом жизни, и их влияние на состояние нашего здоровья. В центре внимания йога-терапии находятся человек и его ресурсы. Поэтому речь идет о распознавании обстоятельств, поведения и привычек, которые вывели из равновесия состояние здоровья. По существу, она меньше имеет дело с симптомами и болезнями, и больше – с причинами, которые привели к недугу.

К примеру, боль в пояснице часто имеет множественные причины, как то – напряжение мышц паха, живота и бедер, отрицательно влияющее на брюшное дыхание. Это снижает эффективность диафрагмы, связанной с перикардом. Могут иметь место вздутие живота, вялое пищеварение и нерегулярное опорожнение кишечника. Кроме того, причиной проблем со спиной могут быть психологический стресс, экзистенциальные страхи или подавленные чувства.

Широко распространенное мнение, что при боли в спине целесообразно укреплять живот, во многих случаях может вести к противоположным результатам, как, например, еще более усугублять проблему с межпозвоночным диском. Только когда мы смотрим на

человека в целом, становится возможным распознавать различные причины его симптомов, наподобие проблем со спиной. Это позволяет нам успешно воздействовать на причины недуга, используя множество ресурсов йоги. Практика йоги индивидуально приспосабливается к человеку – на основе его возраста, состояния здоровья и обстоятельств жизни. После подробного первоначального обсуждения и изучения анамнеза<sup>[1]</sup> составляется индивидуальная программа йоги, над которой можно регулярно работать дома.

Практика йоги независимо дает вам шанс помогать самим себе. Признание наших недугов открывает возможность для саморефлексии и новых способов работы с ними для поддержки наших способностей к самоисцелению. Важным моментом в преподавании йоги является создание предварительных условий для спокойного и ясного ума. С помощью разнообразных упражнений для тела, дыхания и ума йога-терапия предлагает нам прекрасные возможности восстановления спокойствия и ясности. Таким образом, мы можем более ясно воспринимать наши отношения с самими собой и нашим окружением, размышлять над нашим поведением и независимо отвечать на важные вопросы в нашей жизни.

В своей работе йога-терапевта я всегда восхищаюсь тем, как люди находят ответы внутри себя, когда их ум спокоен. Связь с ясным умом открывает невероятные возможности для исцеления и преобразования на всех уровнях бытия – физическом, эмоциональном и ментальном.

Переживание многочисленных целительных эффектов йоги заново вдохновляет меня с каждым человеком. Мой собственный практический опыт говорит мне, что йога-терапия может помогать при болях в спине, напряжении шеи, больных коленях, гипертонии, мигрени, нарушениях пищеварения, запоре, астме, нарушениях сна, предменструальном синдроме, раке, СПИДе, стрессе, горе, избыточном весе, тревоге, депрессии, запугивании, агрессии, нарушениях питания, подготовке к беременности, синдроме истощения, жизненных кризисах, трудностях в отношениях и многих хронических заболеваниях.

Мне бы хотелось открыть вам дверь к аюр-йога-терапии. Я хочу побуждать вас испытывать ее для самих себя и находить потенциал вашей способности самоисцеления. Эта книга дает вам основы йога-терапии и различные программы йоги, а также шанс использовать их и

переживать их эффекты.

**Цели «Большой книги йога-терапии» таковы:**

- ▶ Дать вам самые важные основы эффективной практики йоги.
- ▶ Сочетать йогу с самым современным знанием анатомии.
- ▶ Знакомить вас с целительным потенциалом йога-терапии.
- ▶ Показывать вам многие эффективные упражнения йоги, которые вы можете делать самостоятельно.
- ▶ Прокладывать вам путь к самостоятельной практике йоги с использованием целевых программ, которые могут быть полезны при определенных недугах.
- ▶ Побуждать вас к регулярной и разнообразной практике йоги.
- ▶ Знакомить вас с техникой медитации, способной приносить здоровье и ясность.
- ▶ Побуждать вас интегрировать мудрость йоги в свою жизнь.

**Глава 1** рассказывает об основаниях для успешной самостоятельной практики программы йоги. Успех вашей практики зависит от многих факторов, в том числе ясного понимания упражнений, эффективных занятий, самомотивации и готовности заниматься регулярно.

Дайте себе достаточно времени, чтобы усвоить содержание первой главы, прежде чем начинать программу упражнений.

**Глава 2** структурная йога-терапия, содержит общетерапевтические программы йоги, от здоровых ступней до здоровой шеи. Перед каждой из них прочитайте важную информацию о функциональной анатомии и цели программы йоги.

**Глава 3** подробно описывает программы йога-терапии для хронических недугов. Сведения из аюрведы дают вам ценную информацию для поощрения и поддержания способности к самоисцелению.

**Глава 4** объясняет важные шаги для исцеления и преобразования с помощью йоги. Помимо этого, в ней есть

**Инструкции** по эффективной йогической медитации, которая может помочь вам в поддержании здоровья и обретении ясного ума.

# **Глава 1**

## **Основы йога-терапии**

## Эффект определяется внутренней установкой

«Теперь последует введение в йогу – *атха йога анусасанам*» — это первая йога-сутра мудреца Патанджали.

Осознавайте свое внутреннее и внешнее состояние в данный момент. Как ощущается ваша поза? Каково ваше внутреннее ощущение в данный момент?

Это два интересных вопроса, которые прямо ведут вас в настоящий момент и в жизнь. Если вы регулярно задаете себе такие вопросы, ваши мысли и действия будут меняться. Как вы будете меняться?

Прежде, чем продолжать чтение, оставайтесь внутри и дайте себе время поразмышлять над этими вопросами.

Размышление дает нам возможность наблюдать наше текущее состояние ума. Согласно философии йоги, ум и все воспринимаемое обладают тремя качествами: тяжестью, активностью и ясностью. Вы будете читать, воспринимать и понимать этот текст по-разному, в зависимости от преобладающей характеристики. Если вы очень активны, то, возможно, будете бегло просматривать эти страницы. Если состояние вашего ума кристально ясно, то, скорее всего, вам окажется легко размышлять, и вы будете понимать важные темы. С утомленным умом вам окажется трудно обретать такое понимание. С помощью разнообразных упражнений йоги для тела, дыхания и ума мы можем углублять восприятие всех трех качеств. Такие умственные помехи, как неправильные представления, заикленность на себе, желания, антипатия и тревоги, искажают наше восприятие собственных внутренних установок и состояний ума.

Конечно, практика йоги будет вести нас и к столкновению с так называемыми умственными барьерами – *клеша* (причинами страдания).

«Перестаньте упражняться! Это не та йога, которой я учу». Когда я недавно сказал это в классе йоги, Питер посмотрел на меня в изумлении. «Вы делаете слишком много усилий в физических упражнениях» — сказал я ему и увидел на его лице абсолютное удивление. Широко улыбаясь и испытывая заметное облегчение, он сказал присутствующим, что за последние 45 лет никто не говорил ему ничего подобного. Это заявление меня глубоко тронуло.

На уровне понимания многие люди несомненно осознают, что они напряжены и потому блокируют свою жизненную энергию (*прану*). Мы все можем находить корни этого распространенного неправильного представления о перенапряжении в любой форме в причинах страдания, *клешах*.

Например, навязывание трудных упражнений йоги другим, страх невыполнения требований учителя или своих собственных требований, нежелание подвергать себя действию чего-либо незнакомого, неправильное понимание природы или чрезмерная привязанность к телу – такие мотивы могут снова и снова загонять нас в угол, порождать нездоровые действия (*дукха*) и увеличивать наше страдание. С точки зрения йоги, это все касается снижения дистресса<sup>[2]</sup> и открытия пространства для ясности и свободы. Для эффективности вашей практики йоги полезны следующие внутренние установки:

- ▶ Ваши намерение и цель должны быть ясными.
- ▶ Практикуйтесь с радостью и легкостью.
- ▶ Не упражняйтесь с расслабленным вниманием.
- ▶ Практикуйтесь с любовью и уважайте собственные ограничения.
- ▶ Будьте терпимы к себе и не судите о себе.
- ▶ Терпеливо относитесь к нетерпению и ожидайте небольших успехов.
- ▶ Будьте смелы, пробуя новые переживания, и принимайте вызов более трудных упражнений.
- ▶ Ставьте на первое место эффект упражнения, а не его внешнюю форму.
- ▶ Находите свой собственный баланс между устойчивостью и расслаблением.
- ▶ Оставайтесь естественными и улыбайтесь во время практики.
- ▶ Чувствуйте силу своих убеждений.
- ▶ Цените свои усилия и благодарите, завершая свою практику йоги.



## **Распознавание и изменение нездоровых физических поз**

Ваша внутренняя установка будет оказывать значительное влияние на вашу практику йоги. Поэтому ответственность полностью лежит на вас. Если в практике йоги и в своей повседневной жизни вы акцентируете одно из упомянутых качеств, то будете поражены тем насколько эффективна йога. Раскрывайте свой потенциал и наслаждайтесь своим успехом. Разумеется, вы можете сознательно поддерживать эти внутренние установки в своей повседневной жизни.

Ваша поза всегда будет говорить вам, как вы себя чувствуете. Наши позы и паттерны движений отражают наше эмоциональное и ментальное состояние. Разнообразие движений в йоге дает возможность знакомиться с нашими позициями и паттернами движения.

В различных традициях йоги мнения по поводу преподавания правильной позы и выполнения упражнений йоги нередко резко различаются. Часто они не согласуются с современным знанием западной анатомии. При обучении йоге и подготовке учителей йоги многие обучающиеся говорят о своей неуверенности в отношении того, какая позиция является правильной или неправильной.

Такие термины, как «правильный» или «неправильный», могут заставлять нас смотреть на вещи очень однобоко и догматично. Однако непредвзятый ум допускает разные позиции, которые мы будем рассматривать более подробно. Основываясь на этой цели получения от йоги оптимального эффекта, мы можем проверять, полезна ли точка зрения учения. Если мы сознательно переживаем различные эффекты поз и движений, то можем сами судить, что кажется нам хорошим и правильным, а чего нам следует избегать. Конечно, это предполагает готовность всегда проверять наши собственные установки и представления. Для того, чтобы спрашивать мнение сведущих людей и порой отказываться от собственного, требуются смелость и скромность.

Будучи йога-терапевтом, я имею возможность открытого обмена мнениями с многими людьми, практикующими йогу, и с различными специалистами по йоге и анатомии. Таким образом, я выработал

собственную точку зрения, которая прошла проверку практикой. Опытному практикующему всегда полезно смотреть на вещи новыми глазами и подходить к ним в духе начинающего.

Наши поза и движения оказывают значительное влияние на наши благополучие и энергию. Представьте себе кого-то, кто выступает с докладом об искренности со сгорбленной спиной и сутулыми плечами! Его внешний вид будет внушать доверие или недоверие?

Естественно прямая поза дает возможность течения нашей жизненной энергии (праны). Вы когда-нибудь задумывались о том, сколько энергии требуется для того, чтобы оставаться прямым? О том, что сгорбление спины отрицательно воздействует на наше дыхание? О влиянии, которое плохая поза оказывает на психику?

На последующих картинках вы сможете проверить свою позу от головы до пят. На каждой исходной картинке показана поза, наиболее близкая к оптимальной и естественной. Под ней расположены два типично нездоровых примера. Используя программы йоги, описанные в этой книге, вы затем сможете практиковать оптимальные позы. Разумеется, вам следует внедрять эти позы в свою повседневную жизнь. Не спешите и будьте терпеливыми, если вы меняете схему вашей позы. По всей вероятности, вы будете соскальзывать к старым схемам. Это уже говорит об успехе и начале изменения; ведь многие люди даже не осознают свою нездоровую позу.

## Ступни

*Оптимальное распределение нагрузки на ступни*



Равная нагрузка на пятки и переднюю часть ступни важна для устойчивой и статически правильной позы.

*Косолапость (косые ступни)*



Недостаток устойчивости и неблагоприятная нагрузка на суставы и пальцы ног.

*Тяжелая нагрузка на внешние края*



Недостаток устойчивости для сустава большого пальца и перегрузка связок.

## **Выравнивание ног**

*Оптимальная ориентация ног*



Устойчивость и анатомически правильная нагрузка на ступни. Оптимальное положение для бедренных, коленных и лодыжечных суставов. Правильный перенос веса на ноги и здоровая нагрузка на колени.

*Сведенные колени*



Неустойчивость и риск артроза на внешней стороне коленей. Неправильное давление на ступни. Недостаток основания и контакта с землей.

*Кривые ноги*



Неустойчивость и риск артроза на внутренней стороне коленей.  
Неблагоприятная нагрузка на бедренные суставы.

## **Колени**

*Оптимальная устойчивость коленей*





Устойчивость коленного сустава и эффективная передача энергии к ногам.

*Колени повернуты внутрь*



Неустойчивость и перегрузка коленей.  
Вредное давление на нижнюю часть спины и пониженная передача энергии.

*Чрезмерно растянутые колени*



Неустойчивость. Слишком большое напряжение коленей. Риск повреждения колена (широко распространенная ситуация среди практикующих йогу).

## **Позвоночник**

*Оптимальное выравнивание позвоночника*



Равный вес на позвоночнике и межпозвоночных дисках в спине. Дает возможность пространства для органов и для глубокого дыхания. Создает оптимальные условия для тазового дна, паха и бедренных суставов. Передает энергию и искренность на психическом уровне.

*Сильный гиперлордоз (кривизна)*



Перегрузка малых позвоночных сочленений и связок в нижней части спины. Ослабляет тазовое дно и способствует опущению органов. Уменьшает дыхание, сужая легкие.

*Недостаточное выравнивание позвоночника*



Подвергает вредной нагрузке межпозвоночные диски и способствует сгорбливанию спины. Вызывает напряжение тазового дна и области плеч. Ведет к слабому дыханию и запору. Создает чувство натяжения в спине.

**Таз**

### *Оптимальное положение таза*



Равный вес на тазобедренных суставах и позвоночнике. Стабильный центр тела и равная мышечная активность.

### *Наклоненный таз*



Неустойчивая поза с искривлением таза. Неравная нагрузка на позвоночник и тазобедренные суставы. Опасность блокирования подвздошно-крестцового сочленения. Указание на возможный сколиоз.

*Выступающий таз*





Неустойчивая поза с неравным распределением нагрузки по всему телу. Хроническое асимметричное напряжение мышц. Признак сколиоза. Неблагоприятная поза для ровного дыхания.

## **Грудная клетка**

*Оптимальное положение грудной клетки*



Расслабленные мышцы в грудной и плечевой областях. Облегчает грудное дыхание и создает пространство в легких. Раскрывает сердце и способствует здоровой уверенности в себе.

*Сдавленная грудная клетка*



Сокращает пространство для органов и глубокого дыхания. Ведет к мышечному напряжению в области груди. Уменьшает объем дыхания в грудной клетке и ребрах. Может блокировать позвоночник, ребра и суставы. Вызывает чувства замыкания в себе и тревоги.

*Выступающая грудная клетка*



Вызывает мышечное напряжение между лопатками и в верхней части спины. Затрудняет грудное дыхание. Способствует чувствам высокомерия и гордыни. Создает видимость воображаемой надменности и властности.

*Оптимальное полускручивание спины*



Способствует подвижности грудного отдела позвоночника и ребер. Углубляет грудное дыхание и растягивает мышцы грудной клетки. Приносит устойчивость и является очень центрирующим для ума. Способствует грации и самоуважению.

*Уклончивое скручивание спины*



Неустойчивость и меньше движения в грудном отделе позвоночника. Таз тоже поворачивается. Создает иллюзию движения грудной клетки (типичный рисунок движения у практикующих йогу).

*Сжатое скручивание спины*



Позвоночник не выпрямлен и имеет место недостаток движения в его грудном отделе. Вызывает напряжение в шейной и плечевой областях. Вреден для межпозвоночных дисков. Делает дыхание неглубоким и поверхностным. Ведет к неуклюжести в теле и уме.

## Плечи

*Оптимальные плечи*



Вертикальная поза и расслабленная шея. Идеальное положение плеч и хорошее функционирование плечевых суставов. Расслабленные плечи и свободное дыхание. Дает ощущение легкости и обладает энергизирующим действием.

*Поднятые плечи*





Ведет к напряжению в области плеч и шеи. Неблагоприятное положение для плечевых суставов, может вести к их износу.

#### *Повисшие плечи*

Вызывает мышечное напряжение в области груди. Ограничивает дыхание и препятствует глубокому дыханию. Напряжение шеи и нагрузка на межпозвоночные диски. Ведет к тревоге и уходу в защитную позицию.

## Руки

### *Оптимальная устойчивость рук*



Устойчивая поза и оптимальная нагрузка на плечевые, локтевые и кистевые суставы. Эффективная передача энергии к мышцам рук и плеч.

### *Неустойчивые руки*



Неудовлетворительный перенос энергии между туловищем и руками. Перегрузка суставов и неустойчивость.

*Чрезмерно вытянутые руки*



Чрезмерное растяжение связок и локтей. Неудовлетворительная передача энергии к мышцам рук и туловища. Может вести к различным заболеваниям локтей и плеч (обычная схема позы среди практикующих йогу).

## **Шея**

*Оптимальное положение шеи*



Вес идеально распределен между шейным отделом позвоночника и межпозвоночными дисками. Дыхание может течь свободно и в дыхательных путях нет никакого давления. Плечевые и шейные мышцы оптимально работают без напряжения.

*Сжатая шея*



Диски и позвонки шеи сжаты и испытывают давление. Дыхание короткое и отрывистое. Мышцы шеи и плеч напряжены.

*Чрезмерно растянутый шейный отдел позвоночника*



Очень большая нагрузка на межпозвоночные диски в шее. Шея, как правило, неустойчива. Мышцы горла и плеч напряжены.

## Искусство радостного усилия

Нахождение правильной степени усилия – ключ к получению максимальной пользы от вашей практики йоги. Выражения вроде «Ты можешь быть успешным только если ты работаешь, не жалея сил» являются широко распространенными и характерными для нашего западного целеориентированного общества. С самого раннего детства мы быстро учимся тому, что любовь и признание достаются нам из-за наших внешних достижений. В сутре 1-14 «Йога-сутр» Патанджали говорится:

«Успех достается только тем, кто напряженно и честно работает. Шансы на успех зависят от степени усилий».

В «Йога-сутрах» Патанджали асаны (позы) йоги определяются как имеющие качества *стхирамсукхам асанам*, что примерно переводится как «устойчивость и легкость». Когда мы практикуем йогу, это целостное упражнение физического и умственного осознания. Если мы используем психологическую установку стремления и достижения, принуждая себя к трудной позе йоги, то будем неспособны достигать качества устойчивости и легкости. То, что мы в действительности делаем в таком случае, – это не йога, а физическая гимнастика. Для того чтобы развивать практику йоги, являющуюся здоровой и целительной, необходимо помнить о йогическом подходе и целостных воздействиях на тело, дыхание и ум.

Внимательная практика, выполняемая с правильной степенью усилия, дает нам возможность переживать все удивительные благотворные эффекты йоги. В практике йоги, где для достижения позы используется грубая сила, чрезмерное напряжение заставляет структуру становиться неустойчивой, дыхание – ограниченным, а ум – напряженным. Если мы слишком долго остаемся в этой позе, наши физические силы ослабевают, и баланс нашей энергетической системы нарушается.

Современные исследования силовой тренировки показали, что чрезмерная физическая тренировка вызывает общее уменьшение силы мышц и ослабляет иммунную систему. Поэтому неудивительно, что многие соревнующиеся спортсмены часто подвержены простудам. Интересно, что в своей работе в качестве физиотерапевта я наблюдал,



что у тех, кто занимается очень трудной практикой йоги, часто бывают слабые и сильно укороченные мышцы. Первоначально это меня удивляло, поскольку я ожидал, что гибкие и физически развитые люди будут менее напряженными. Для того, чтобы испытать искусство целостной силовой тренировки, я призываю вас попробовать следующее:

- ▶ Встаньте прямо.
- ▶ Выпрямите правую ногу и поднимите ее вверх.
- ▶ В то же самое время сосредоточивайтесь на мышцах передней стороны своего правого бедра и сокращайте их как можно сильнее. Сокращая мышцы, замечайте, как это усилие действует на ваши дыхание и эмоции. Спустя короткое время позвольте ноге опуститься.
- ▶ Затем делайте то же самое упражнение, как и раньше, но на этот раз улыбайтесь, стараясь поднять свою ногу.
- ▶ Теперь продолжайте улыбаться, задействуя свои мышцы, и ищите чувство расслабления, позволяя ноге работать.
- ▶ Попробуйте оба метода и посмотрите, замечаете ли вы разницу в силе ваших бедренных мышц и качестве вашего дыхания и ума, когда улыбаетесь.

Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения? Практика с расслабленным внутренним отношением помогает нам переживать радостное усилие. Применение этого отношения к нашей практике йоги предлагает нам священный дар целостного благополучия. Я часто вспоминаю, как на меня смотрели неуёмные бодибилдеры в спортивном зале во время моих многочисленных экспериментов с силовыми тренажерами. Они явно считали легкие грузы, с которыми я работал, не соответствующими моему размеру, и побуждали меня использовать более тяжелые. Однако, с йогическим отношением и особыми дыхательными техниками йоги, я удивлялся, как много может давать силовая тренировка, если ум расслаблен и тело не перенапрягается.

Искусство радостного усилия заключается в искреннем и преданном стремлении в определенном направлении, не переусердствуя в этом. Например, если это отношение отсутствует при выполнении растяжки, мы не достигнем максимальной растяжки или увеличенной подвижности, к которой стремимся. Напротив, не поддерживая эти

внутренние качества, мы можем чрезмерно растягиваться или даже травмировать себя. Во всех упражнениях йоги мы можем определять, удалось ли нам найти радостное усилие, обращая внимание на следующие характеристики:

- ▶ Чувствуем ли мы себя гармоничными?
- ▶ Является ли течение нашего дыхания плавным и ненарушенным?
- ▶ Чувствуем ли мы, что задача выполнения упражнения – это что-то, к чему мы подготовлены?
- ▶ Переживаем ли мы физическое и умственное развитие?
- ▶ Чувствуем ли мы радость и открытость?

## **Приспособление практики йоги к вашим собственным нуждам**

Искусство радостного усилия стоит практиковать и в вашей повседневной жизни. Подходите к нему с терпением; для многих людей меньше напрягаться – это совершенно новый образ мышления и действия. С тех пор, как я начал меньше напрягаться в своей жизни, я всегда был более расслабленным, более радостным и более успешным. Глядя на некоторых из самых успешных людей в мире кажется, как будто они не прилагают усилий, но, тем не менее, достигают успеха.

Индивидуальная адаптация практики йоги составляет важную часть традиции индийского учителя йоги Т. Кришнамаচারьи. Внимательно наблюдая и выясняя потребности человека, можно разрабатывать эффективную программу практики. В ней должны учитываться следующие факторы:

- ▶ Возраст.
- ▶ Характер.
- ▶ Телосложение и склад ума.
- ▶ Состояние здоровья.
- ▶ Питание.
- ▶ Стиль жизни.
- ▶ Род занятий.
- ▶ Семейные отношения.
- ▶ Духовная ориентация.
- ▶ Дисциплинированность и готовность практиковать йогу.
- ▶ Потребности и цели.

В индивидуальном обучении йоге опытный йога-терапевт может учитывать все эти факторы. Тем самым для обучающегося возможно достигать высокой степени качества и эффективности в практике йоги.

Регулярные занятия на основе инструкций йога-терапевта создают благоприятные условия для достижения поставленных целей. Йога все больше встраивается в повседневную жизнь, открывая путь к физическому здоровью и ясности ума. Никакая книга по йоге не может

создавать для вас эти оптимальные предпосылки.

### *Развитие практики йоги*

*Виньяса крама* — это испытанная и проверенная концепция из индийской традиции йоги Т. Кришнамачарьи, которая успешно применяется во всем мире многими успешными учителями йоги. *Виньяса крама* означает «разумные поэтапные шаги».

В число элементов программы йоги входят постановка целей, подготовка, введение и баланс. Намерение и постановка целей должны быть реалистичными. Практика должна помогать нам достигать целей небольшими шагами. В своей работе йога-терапевта я придаю большое значение практике с ясной целью и постоянной проверке, соответствует ли эта цель обстоятельствам.

Многие люди приходят в йога-терапию из-за проблем со здоровьем, например, болей в спине. Они в первую очередь думают о самоисцелении. Мы стимулируем способности самоисцеления посредством мягких физических и дыхательных упражнений, а также расслабления и размышления. Как только боль в спине прошла, мы должны укреплять спину. Такие профилактические меры способствуют хорошему здоровью на долговременной основе. Как скоро спина становится более сильной, мы, в конечном счете, хотим выяснять, какие качества ума были бы полезны в текущей ситуации. Теперь центральное место в практике занимают дыхание, самоисследование и медитация.

У многих людей, приходящих в йога-терапию, есть потребность находить собственные ответы на важные вопросы жизни. Часто бывают полезны области здоровья, самоисцеления и духовного развития. Целостные эффекты упражнений йоги часто бывают направлены на многие уровни человека.

### *Три шага: намерение, дыхание и движение*

Намерение и цель упражнения должны быть ясными. В практической части этой книги, в разделах под заголовком «Действие», вы можете видеть, какова цель данного упражнения, и на чем оно сосредоточивается. Если, упражняясь, вы устанавливаете сразу несколько точек сосредоточения, есть риск перенапрячься и ослабить эффект. Однако, сосредоточивая свое внимание очень

целенаправленно, вы будете еще более увеличивать положительные эффекты упражнений. Прежде чем выполнять движение, вы должны установить контакт со своим дыханием. Это приводит вас в настоящий момент и связывает с энергией дыхания. Вы предпринимаете желаемое упражнение, постоянно сосредоточивая свое внимание на дыхании. Эту модель можно применять ко многим ситуациям в жизни. Она прекрасно работает, если вы действуете более осознанным образом.

Например, если вы хотите выразить кому-либо свое мнение, очень полезно ясно осознавать ваше собственное намерение. Если вы тогда осознаете свое дыхание, есть очень хороший шанс, что будете действовать более внимательно. Попробуйте это сами сегодня! И вспоминайте этот опыт, когда будете испытывать чувство напряжения в будущих жизненных ситуациях.

### *Подготовка, введение и баланс*

Для начала мы выбираем упражнение, которое соответствует практике. Подготовительные упражнения уже связаны с целями. Начиная с мягких, мобилизующих упражнений; ваше тело будет вам благодарно, если вы не пытаетесь сразу начинать со стойки на голове или приветствия солнцу.

Осознавайте свое текущее состояние. Уважайте это во время дальнейшей практики. Постепенно продвигайтесь через упражнения небольшими шагами, пока не справитесь с основным упражнением. Например, вы можете начинать с мягких наклонов вперед, прежде чем заканчивать трудным статичным сгибанием вперед, в котором вы можете оставаться сидя.

Динамическое упражнение в йоге служит прекрасной подготовкой к тому, чтобы быть способными дольше оставаться в трудных позах. Современное преподавание йоги все больше сосредоточивается на преодолении. Выполнение трудных упражнений может вести к напряжению, особенно в случае чрезмерных усилий. Поэтому в программу целесообразно включать уравнивающие упражнения.

Обращайте внимание на переходы между упражнениями. Например, переход от стоячих упражнений прямо к упражнениям лежа на спине может заставить человека с низким кровяным давлением чувствовать головокружение и слабость. Или если после медитации вы сразу садитесь в автомобиль, приятное чувство внутреннего парения может

угрожать вашей безопасности. Идеальное создание практики, так называемая *виньяса крама*, соединяет в себе искусство и науку.

### *Адаптация поз и упражнений*

В современной практике йоги упражнения все больше приспособляются к потребностям и предпосылкам жителей Запада. Акробатические номера трудных сгибаний назад практикуются с большей осторожностью или вообще исключаются. Кроме того, многим людям стало ясно, что у европейцев и индийцев очень разные физические данные. Однако есть и последователи направлений йоги, которые не хотят ничего знать об этом. На основании того, что это – «традиционная йога», выполняются упражнения, которые не приспособлены к возможностям практикующих их людей. В моей работе йога-терапевта я часто встречаю людей, которые страдают долговременными травмами в результате занятий йогой. Поэтому мы должны внимательно относиться к тому, какие упражнения для нас подходят, а какие могут быть вредными. В выборе упражнений и инструкций по их выполнению нам могут быть полезны наиболее современные методы преподавания йоги в сочетании с новейшими знаниями анатомии. Таким образом, древнюю науку йоги можно разумно сочетать с западной анатомией.

### *Методы адаптации упражнений*

Есть различные варианты адаптации поз и движений. Если для вас невозможно полностью выполнять данное движение или принимать конечную позу, просто идите в их выполнении настолько, насколько позволяет ваше тело. Обращайте внимание на свои чувства и принимайте свои ограничения. Если упражнение вызывает боль, то это предупреждающий сигнал от вашего тела. В будущем вам следует выполнять это движение только в той степени, пока оно не причиняет боль. Снижая силу укрепляющего или растягивающего движения, а затем постепенно ее увеличивая, вы будете в большей безопасности и будете упражняться более эффективно. Ваше тело будет благодарно вам за ваш сочувственный способ движения. Прислушивайтесь к мудрости своего тела, которая точно говорит вам, что пойдет ему на пользу, а что нет. Вы будете сполна вознаграждены за аккуратные,

мягкие и правильные движения.

### *Практика с мудростью тела*

Чтобы дать вам возможность почувствовать мудрость самого тела, я предлагаю попробовать следующее упражнение. Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол. Возьмитесь обеими руками за заднюю сторону правого бедра.

Выдыхая, подтягивайте ногу к телу, позволяя ступне подниматься от пола, а колену слегка сгибаться. Вероятно, вы почувствуете растяжение мышц на задней стороне бедра. Замечайте ощущение, плотно притягивая ногу к себе. Теперь ослабьте усилие, слегка сгибая ногу, чтобы позволить бедру еще немного подвинуться к телу. Осознавайте, что вы чувствуете в задней части правого бедра. Со следующим выдохом мягко притягивайте ногу еще ближе к телу, чтобы в задней части правого бедра оставалось легкое ощущение растягивания, но без сильного натяжения. При вдохе удерживайте ногу в том же положении. Во время следующего выдоха снова осторожно подтягивайте ногу к себе. Потратьте две или три минуты, чтобы шаг за шагом (*виньяса крама*) входить глубже в упражнение. После того, как вы закончите, поразмышляйте о том, чему научило вас ваше тело. Мы часто достигаем большего, если хотим меньшего.

Эта идея малых шагов (микро-движений) в нашем отношении к растяжке можно использовать и в укрепляющих упражнениях для достижения более глубокого опыта. Этот подход к упражнению становится невероятно важным, когда мы работаем с дыхательными практиками йоги (*пранаямой*).

Тело благодарно, когда мы даем ему пространство и время для переживания чего-то нового; это справедливо и для ума. Секрет жизни, который я был способен найти посредством практики йоги, заключается в том, чтобы открываться этому пространству. Если вы переживаете эту открытость или широту в своих позах, то работаете с самой сутью йоги. Практикуя, прислушивайтесь к своему дыханию. Если мы пребываем в равновесии, течение дыхания будет становиться более размеренным и широким. Если вы чувствуете перенапряжение в позе или во время практики, позвольте себе отдохнуть и, прежде чем продолжать, подождите, пока ваше дыхание снова не станет ровным. Вы можете упрощать упражнения, например, слегка сгибая колени во

время наклона вперед стоя, если ваши подколенные сухожилия тугие. Кроме того, обращайте внимание на скорость, с которой вы движетесь в упражнениях, и замечайте, соответствует ли выбранный темп вашему текущему уровню энергии или уровню энергии, которого вы стараетесь достичь, то есть, стараетесь ли вы достигать спокойного состояния ума, быстро перескакивая от позы к позе или двигаясь между позами медленно и чутко? Никогда не позволяйте никому навязывать вам ритм дыхания, который вам не подходит.

Как правило, в практике йоги целесообразно избегать быстрых движений. Они подвергают вас риску травмы, нарушают дыхание и не дают уму становиться спокойным. Если вам нужна более трудная физическая практика, то вы можете повышать ее интенсивность либо двигаясь медленнее, либо просто замедляя течение дыхания. Используя в качестве своего проводника осознание и внимание, вы будете обнаруживать, что ваше тело ясно показывает, когда оно готово к более трудным позам. Не позволяйте себе руководствоваться желанием достижения внешних целей или сравнением с идеальной формой позы, определенной кем-то другим.

В практике йоги нас больше заботит качество эффекта практики, а не произвольная мера достижения. Внешняя форма позы не является главной целью. Однако наше эго часто будет снова и снова отвлекать нас от более существенных, но менее очевидных целей. Когда мы практикуем с осознанием, это будет неоднократно вести нас глубже в текущий момент. Открывайте бесконечную мудрость своих тела и ума, приспособливая практику йоги к своим собственным нуждам.

Йог – это человек, который встречает меняющиеся обстоятельства с открытым сердцем и ведет себя соответствующим образом в каждой ситуации. Способность приспособливаться к жизни – это отражение открытого сознания.



## Целительная сила дыхательных техник йоги

Дыхание – это врата к физическому здоровью и самоисцелению. Спокойное дыхание прямо ведет вас к спокойствию бытия. Успокоение движения ума – это принадлежащее Патанджали классическое определение ума, которое означает «он дышит».

Вы когда-нибудь задумывались об энергии, которую мы создаем дыханием?

Ненадолго сосредоточьтесь внутри себя. Обращайте внимание на свое дыхание. Прислушивайтесь к нему. Теперь спросите себя, какой энергией управляет дыхание? Задавайте этот вопрос и получайте ответ. Сообщение из внутреннего мира доступно и очень ценно. В йоге наука дыхания носит название *пранаяма*. Это выражение на санскрите (индийском языке ученых людей) можно перевести как «удлинение дыхания». Во многих книгах по йоге оно переводится как «управление дыханием». Мой собственный опыт говорит мне, что оно в меньшей степени относится к управлению и в гораздо большей – к духовному раскрытию, которое дает возможность дыханию становиться более долгим. Когда вы уделяете внимание дыханию, его качество меняется. Эта пассивная форма *пранаямы* составляет важную часть медитации випассана (буддийской медитативной техники) и других форм медитации. В йоге мы сознательно изменяем рисунок нашего дыхания для достижения физического и умственного баланса. В *пранаяме* есть многочисленные техники дыхания, которым лучше всего учиться с опытным учителем йоги. Дыхание настолько могущественно, что им можно и нанести вред здоровью. Я вспоминаю один из моих первых интенсивных курсов йоги, в котором учитель йоги проводил очень интенсивные дыхательные упражнения с длительными задержками дыхания. У многих участников были сильные реакции, как то, неспособность сосредоточиваться и нарушение сна. Как и с физическими упражнениями, в практике *пранаямы* величайшее значение имеет ее индивидуальная адаптация.

### *Удлинение дыхания посредством дыхания горлом*

Одним из самых эффективных методов дыхания в йоге является дыхание горлом, которое иногда называется «горловым дыханием»,

или, на санскрите *удджаи* (произносится «удшай»). Это эффективная техника удлинения и улучшения дыхания. Мы сокращаем голосовую щель в гортани. Это порождает звук, который мы можем слышать. Посредством этого звука мы можем судить о том, является ли наше дыхание долгим и ровным. Мы можем использовать этот метод во всех физических упражнениях, и он помогает нам выполнять наши движения более гармонично.

Дыхание горлом оптимизирует растягивающий и энергизирующий эффект физического упражнения. Оно способствует сосредоточению и полноте внимания.

### *Техника горлового дыхания*

Примите вертикальное сидячее положение. Издавайте горлом звук «ха», как будто вы пытаетесь протаять замерзшее стекло окна. Делая это, открывайте рот. После нескольких повторений закройте рот и несколько раз повторите горловой звук «ха». Теперь вы должны слышать фриктивный звук воздуха в горле. Варьируйте звук, меняя его интенсивность. В начале большинству людей приходится приучать себя к горловому дыханию, но как только вы научитесь этому методу, вам окажется трудно его не использовать. Сначала практикуйте горловое дыхание при выдохе. Спустя некоторое время, вы также можете практиковать горловое дыхание при вдохе. Избегайте делать это с силой. Звук должен быть на таком уровне чтобы человек, сидящий рядом с вами в классе йоги, или тот, с кем вы знакомитесь, мог едва его слышать. Поскольку дело касается повышения качества вашего дыхания, ваши звуки не должны вызывать никакого физического или умственного напряжения. Помните условие радостного усилия.

### *Эффекты «горлового дыхания»*

- ▶ Увеличивает объем дыхания.
- ▶ Укрепляет и расширяет легкие.
- ▶ Очищает гортань и способствует отхаркиванию.
- ▶ Улучшает кровообращение в горле.
- ▶ Повышает потребление кислорода и удаление углекислого газа.
- ▶ Обладает очищающим и зашлачивающим действием.
- ▶ Стимулирует органы пищеварения и выделения.
- ▶ Способствует более эффективному укреплению

и растягиванию тела.

- ▶ Высвобождает мышечное и эмоциональное напряжение.
- ▶ Повышает сосредоточение и благополучие.
- ▶ Стимулирует эндорфины.
- ▶ Связывает с божественной энергией.

Вам не следует практиковать горловое дыхание, если у вас высокое кровяное давление, больное сердце, горячие приливы в период менопаузы или сильная астма. Если вы не уверены, спросите специалиста по йога-терапии и проконсультируйтесь с врачом.

## **Дыхание руководит движением**

В физических упражнениях йоги мы направляем движение, используя горловое дыхание. Дыхание осуществляет движение. Например, когда вы вдыхаете и поднимаете руки, а затем выдыхаете и опускаете руки. Это гарантирует внимательность и оптимальную координацию дыхания и движения. Кроме того, вы страхуете себя от быстрых неосторожных движений, которые могут вести к травме.

Когда мы направляем внимание на грудную клетку при вдохе, вдох помогает растягиванию грудного отдела позвоночника. Когда мы плавно втягиваем нижнюю часть живота при выдохе, это удлиняет нижнюю часть спины, а также укрепляет мышцы живота. Даже если вы уже выучили другую технику дыхания для упражнений йоги, я бы рекомендовал вам попробовать эту технику вдоха и выдоха во время упражнений. Несколько раз поднимите и опустите руки, используя эту технику. Теперь повторите подъем и опускание рук с вашей обычной или какой-то другой техникой дыхания. Какую разницу вы замечаете?

Общая цель йоги — единство тела, дыхания и ума. Выполняя физические упражнения, уделяйте внимание удлинению и улучшению дыхания. Оба эти качества — долгое и совершенное дыхание — оказывают на тело целительное действие. Они дают вам ясность и открывают сердце к тому, что важно.

*«Открывайтесь дыханию, которое в вас течет. Принимайте его всем своим телом. Вы — дыхание. Наблюдайте его.»*

*Позволяйте ему быть и замечайте, как дыхание течет к  
источнику. Оно нескончаемо приходит и уходит.  
Это – вы».*

*Ремо Риттинер*

## Глава 2

# Структурная йога-терапия. Общие указания и рекомендации для практики

### *Планирование и прояснение целей*

Прежде чем приступать к выбору практики йоги, подумайте о том, чего бы вам хотелось достичь. В этой книге вы увидите различные основные темы программы йоги. Выберите одну или больше и испытайте ее, чтобы увидеть, подходит ли она вам. В идеале, вы будете начинать с упражнений для суставов и затем двигаться дальше, пока не дойдете до упражнений для шеи. Если у вас есть физические недуги, имеет смысл регулярно заниматься для их устранения соответствующей практикой йоги в течение четырех – шести недель. Планируйте время дня, когда вы хотите заниматься. Создавайте оазис йоги. Не перенапрягайте себя продолжительностью программы йоги и своими собственными запросами. Для начала, ставьте себе реалистичную цель, например, упражняться 20 минут в день или 3 раза в неделю по 30 минут. Раннее утро – идеальное время для практики, и оно дает вам возможность начинать день с йоги. Находите для себя свое собственное оптимальное время, пробуя разные периоды дня. Будьте гибкими в своем выборе и согласуйтесь со своим окружением. Сейчас даже есть компании, предлагающие специальное помещение для йоги (или гимнастики). Конечно, вы можете делать упражнения йоги и на своем рабочем месте. Никто не будет запрещать вам это делать во время перерывов. На некоторых местах работы допускаются короткие сессии упражнений между периодами работы.

### *Подготовка и вспомогательные средства для практики*

Выберите место, где вам будут как можно меньше мешать. В идеале желательно создать постоянное место для занятий, где у вас будет достаточно пространства. В наши дни предлагаются многочисленные типы ковриков для йоги. Тонкие коврики идеальны для устойчивости, т.е. они не скользят, когда вы выполняете стоячие позы, но они не подходят для упражнений на коленях. Для таких упражнений вам следует иметь шерстяное одеяло, чтобы уменьшить давление на колени.

Вы также можете использовать это одеяло, чтобы укрывать свое тело и сохранять его тепло во время сидячих медитативных поз и заключительного расслабления, когда температура вашего тела может понижаться. Для сидения на полу в вертикальном положении можно использовать подушку или низкую скамеечку. Это делает сидячее положение более удобным и оптимизирует выравнивание позвоночника. Однако, если вам трудно сидеть на полу, вы можете просто сидеть на стуле.

Упражняясь, соблюдайте следующие правила:

- ▶ Если вы испытываете сильную боль, выясните ее причину с врачом.
- ▶ Не упражняйтесь, если вы чувствуете себя больным, или слабым. Давайте своему телу достаточно времени для восстановления, особенно после операций или процедур.
- ▶ При серьезных заболеваниях или сильных умственных недугах следует заниматься только под руководством врача. Найдите опытного йога-терапевта, который будет способен давать вам ясные инструкции для занятий йогой.
- ▶ При беременности целесообразно обсуждать упражнения с йога-терапевтом и акушеркой.
- ▶ Прежде чем начинать, внимательно прочитайте первую главу «Основы йога-терапии» и учитывайте эту информацию в своей практике.

# Последовательности упражнений для суставов

## *Действие практики*

- ▶ Способствует подвижности суставов и мышц.
- ▶ Смазывает суставы и усиливает циркуляцию суставных жидкостей.
- ▶ Обеспечивает разнообразное движение для суставов.
- ▶ Создает условия для выявления и сознательного изменения слабых и напряженных мест в мышцах.
- ▶ Гармонизирует координацию движений тела.
- ▶ Дает возможность течения жизненной энергии – праны.
- ▶ Помогает высвободить глубинные эмоции и блоки.
- ▶ Предотвращает и облегчает боль от артроза.

## 1. Дандасана

### *Действие*

Сгибает и растягивает лодыжки. Вытягивает и укрепляет мышцы голеней и икр

### *Инструкции*

Сядьте прямо, вытянув ноги перед собой. Многим людям оказывается легче держать позвоночник прямым, сидя на подушке.

### *Вдох*



Двигайте ступни и пальцы ног вперед. Это укрепляет мышцы икр.

*Выдох*





Двигайте ступни и пальцы ног назад в направлении тела. Это укрепляет мышцы голеней.

*Повторение:* 8-10 раз. Затем несколько раз покрутите лодыжками справа налево и слева направо.

## **2. Дандасана**

### *Действие*

Растягивает и сгибает колени. Вытягивает и укрепляет передние и задние мышцы бедер

### *Инструкции*

Оставайтесь в вертикальном сидячем положении с вытянутыми ногами. Держите одну ногу руками за заднюю сторону бедра и сгибайте ее.

### *Вдох*



Тяните ногу вперед.  
*Выдох*



Снова сгибайте ногу, держа ее обеими руками за голень и подтягивая к телу.

*Повторение:* 6-8 раз каждой ногой

### **3. Вариант Урдхва Прасарита Падасаны**

#### *Действие*

Вращение тазобедренного сустава внутрь и наружу. Укрепляет глубокие мышцы ягодиц при вращении наружу и внешние мышцы бедер при вращении внутрь.

#### *Инструкции*

Лягте на спину. Вытяните руки вдоль тела. Колени согнуты, ступни расставлены на ширину бедер и помещены близко к ягодицам.

*Вдох*



Поднимайте и вытягивайте правую ногу вверх и наружу. В то же самое время поворачивайте правую ступню наружу.

*Выдох*



Медленно поворачивайте правую ступню внутрь и сосредоточивайтесь на внутреннем вращении тазобедренного сустава

при возвращении.

*Повторение:* 6-8 раз с каждой стороны

#### **4. Супта Баддха Конасана**

*Действие*

Мобилизует таз и нижнюю часть спины. Активирует дно таза и растягивает пах.

*Инструкции*

Лежа на спине сведите вместе подошвы ступней, согнув ноги. Позвольте коленям опуститься наружу.

*Вдох*



Возьмитесь обеими руками за подвздошное крыло (область передней части бедра и таза) и наклоняйте таз вперед. Затем плотно прижимая стопы друг к другу, напрягайте дно таза.

*Выдох*



Наклоняйте таз назад и растягивайте область таза и внутренние стороны бедер.

*Повторение:* 8–10 раз.

## **5. Чакравакасана**

### *Действие*

Мобилизует нижнюю, среднюю и верхнюю части спины. Вытягивает распрямляющие мышцы позвоночника и укрепляет мышцы живота.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Бедра и колени выровнены друг с другом. Кисти рук помещаются слегка впереди плечевых суставов.

*Вдох*



Раскрывайте грудную клетку и слегка поднимайте голову. Шея остается длинной и не сжатой.

*Выдох*



Сперва выгибайте нижнюю часть спины, затем, вдыхая, переходите в исходное положение. Выдыхая, выгибайте среднюю часть спины. Вдыхая, возвращайтесь в исходное положение. Наконец, выдыхая, выгибайте верхнюю часть спины.

*Повторение:* 4 раза всю последовательность.

Примечание: Сильно напрягайте мышцы живота, чтобы мобилизовать позвоночник.

## **6. Чакравакасана**

*Действие*

Растягивает и сгибает бедра. Укрепляет мышцы ягодиц и живота.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Бедра и колени выровнены друг с другом. Кисти рук помещаются слегка впереди плечевых суставов.



*Вдох*



Вытягивайте одну ногу назад. Не поднимайте ее слишком высоко (держите ее горизонтально), чтобы избежать сжатия поясничного отдела позвоночника. Чувство удлинения ноги и растяжки позвоночника более важно, чем высота ноги.

*Выдох*



Выгибайте позвоночник и сгибайте вытянутую ногу. Двигайте колено и лоб по направлению к животу.

*Повторение:* по 8 раз с каждой стороны.

## **7. Ардха Матсиендрасана**

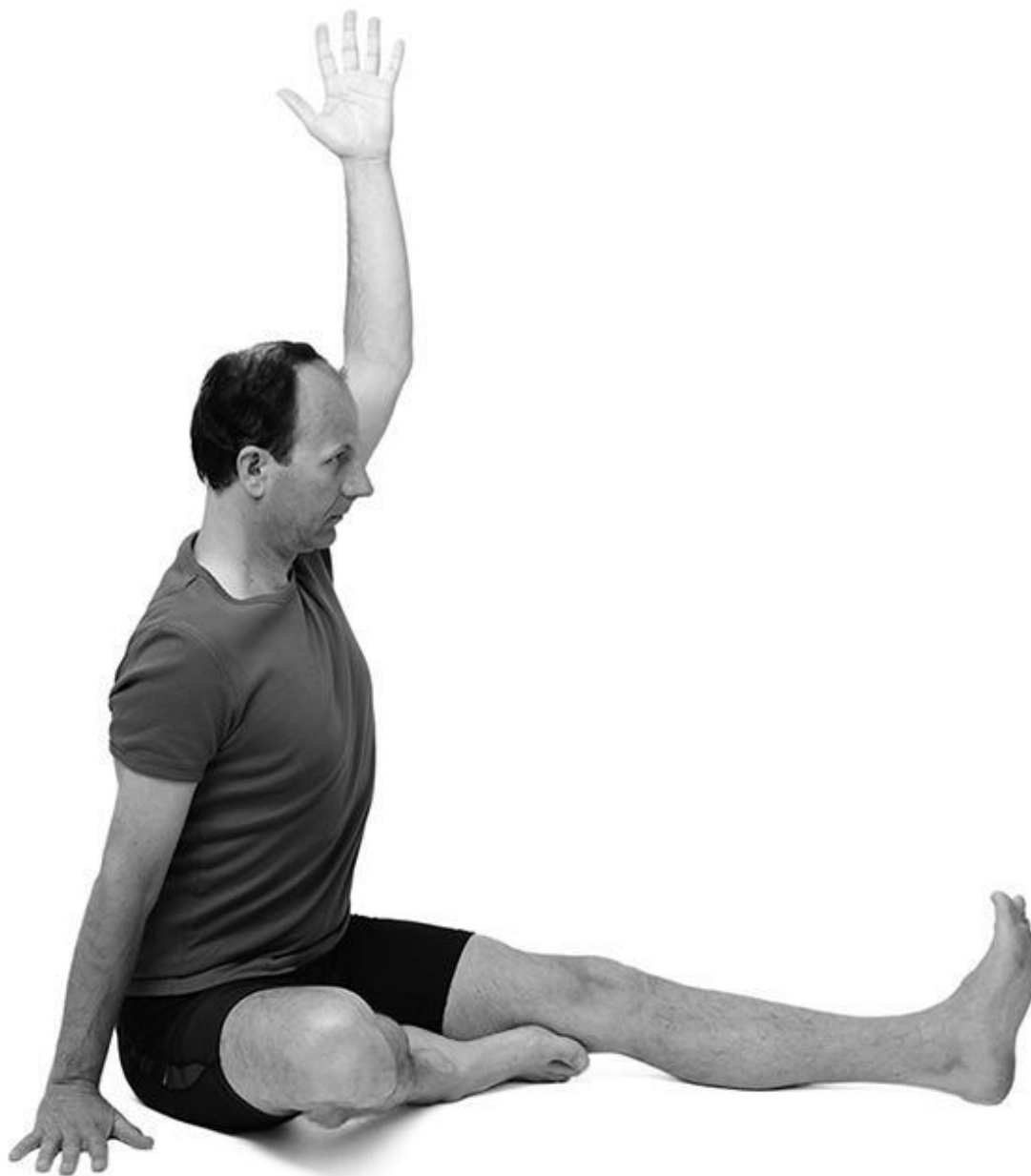
### *Действие*

Вращает позвоночник. Укрепляет глубокие мышцы спины, а также мобилизует грудную клетку и ребра.

### *Инструкции*

Сидя прямо, приставьте правую ступню изнутри к левому колену. Сидите на подушке, чтобы поддерживать оптимальное выравнивание таза и позвоночника.

### *Вдох*



Растягивайте позвоночник, поднимая левую вытянутую руку над головой. Поддерживайте себя, опираясь правой рукой на пол.

*Выдох*



Поворачивайте тело направо и переносите левую руку на правое колено. Правая рука остается на полу.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны

*Примечание:* Поворачиваясь, держите позвоночник как можно прямее. Раскрывайте ребра и грудную клетку. Таз остается в стабильном положении, и скручивание осуществляется в грудном отделе позвоночника.

## **8. Дандасана**

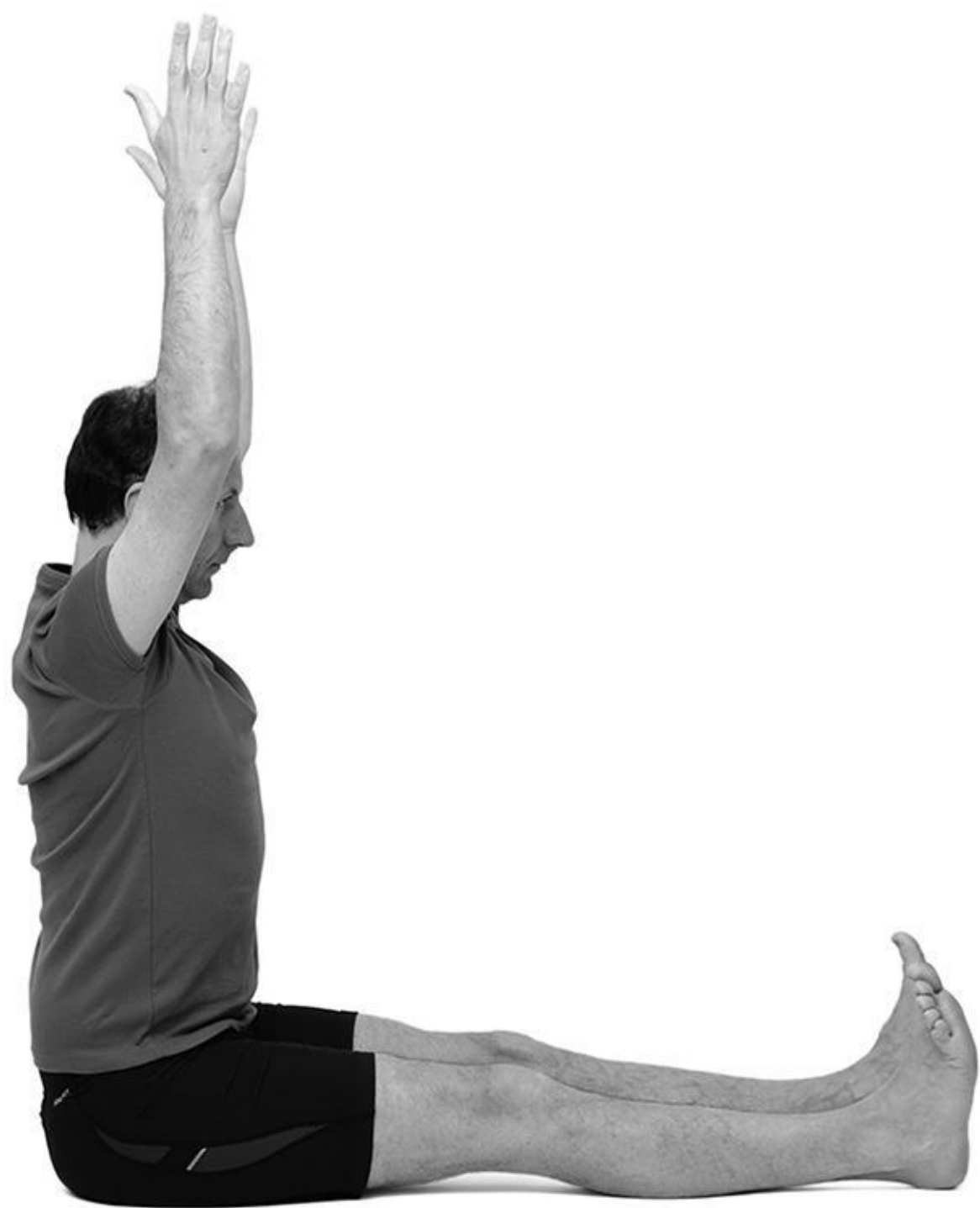
### *Действие*

Укрепляет глубокие мышцы спины и растягивает боковые стороны тела.

### *Инструкции*

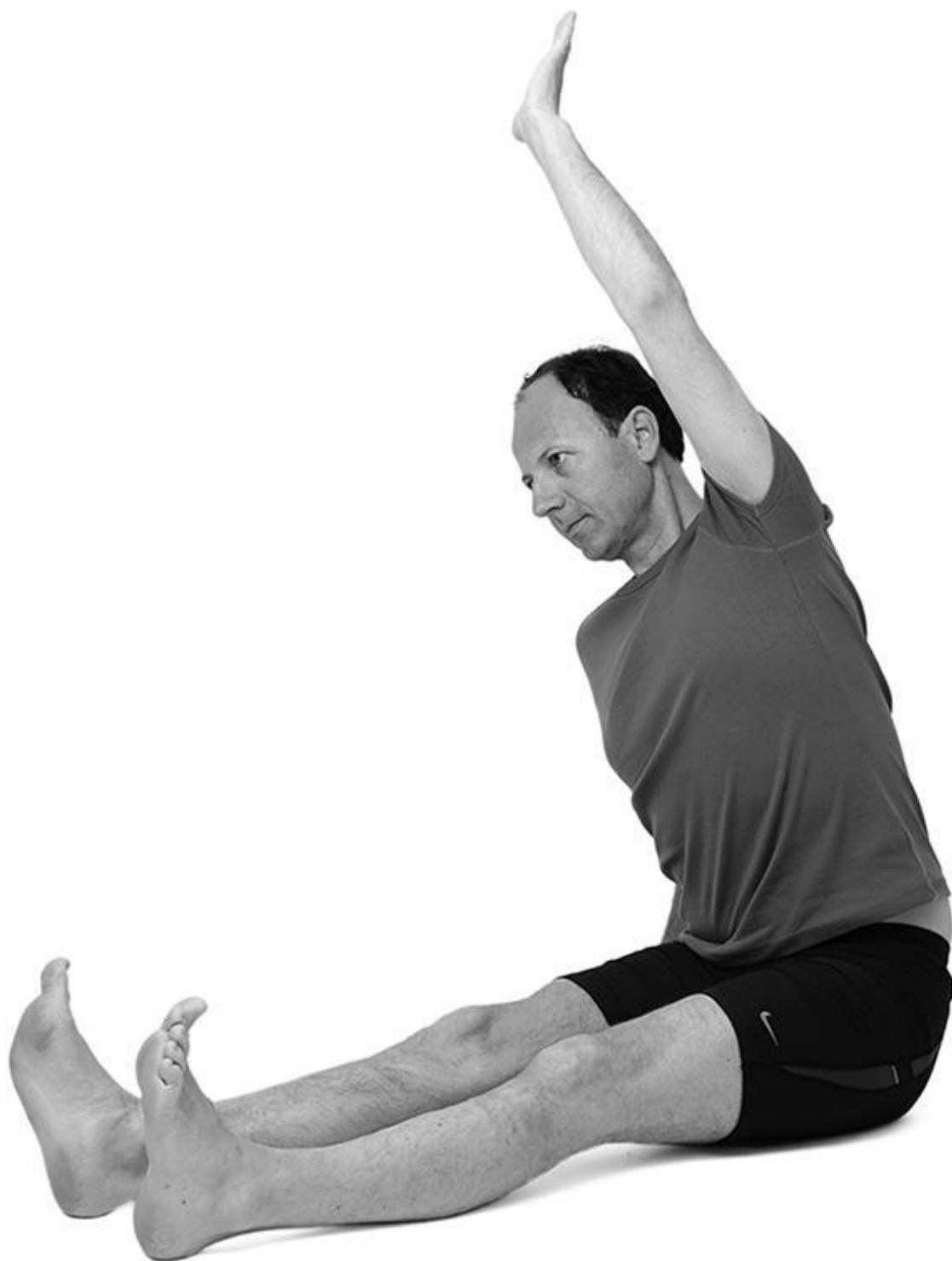
Оставайтесь в вертикальном сидячем положении с ногами, вытянутыми перед собой.

Вдох



Вытягивайте обе руки над головой, держа позвоночник прямым.

*Выдох*



Слегка сгибайтесь в правую сторону, избегая сжимать правую сторону тела, удерживая позу слишком долго. Положите правую руку на пол для



опоры, оставив левую руку вытянутой над головой.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны

*Примечание:* Если у вас проблемы со спиной, сгибайтесь в сторону лишь чуть-чуть, чтобы не вызывать дискомфорта.

## **9. Ваджрасана**

*Действие*

Растягивает и сгибает запястья. Делает запястья подвижными.

*Инструкции*

Сядьте на корточки. Эта поза может быть легче с использованием подушки. Вытяните руки вперед на высоте плеч. Чтобы в этом упражнении не напрягались плечи, дышите чуть менее медленно и выполняйте движения быстрее.

*Вдох*



Двигайте пальцы вверх, широко их расставляя.  
*Выдох*



Сгибайте запястья, двигая пальцы вниз.

*Повторение: 6 раз.*

## **10. Ваджрасана**

*Действие*

Растягивает и сгибает локти. Мягко укрепляет бицепсы.

*Инструкции*

Сядьте на корточки. Эта поза может быть легче с использованием подушки. Вытяните руки вперед на высоте плеч.

*Вдох*



Тяните руки вперед, держа их ладонями вверх.

*Выдох*



Сгибайте руки и локти и кладите руки на плечевые суставы.

*Повторение:* 8-10 раз.

## **11. Вариант Тадасаны**

### *Действие*

Растягивает и сгибает плечевые суставы. Укрепляет мышцы грудной клетки, плечи и широкие мышцы спины.

### *Инструкции*

Примите стоячее положение, расставив ступни на ширину плеч.

*Вдох*



Вытягивайте обе руки вперед над головой, повернув их тыльными сторонами кистей наружу.

*Выдох*





Опускайте обе руки, а затем тяните вытянутые руки назад.

*Повторение:* 8–10 раз.

## **12. Вариант Тадасаны**

### *Действие*

Разведение и сведение лопаток. Укрепляет дельтовидные мышцы, мышцы грудной клетки и боковые реберные мышцы.

### *Инструкции*

Положите обе руки на две дельтовидных мышцы в области плечевых суставов.

*Вдох*



Двигайте локти наружу и назад. Раскрывайте грудную клетку и  
втягивайте лопатки по направлению друг к другу.

*Выдох*



Сводите локти вместе перед грудью и разводите лопатки в стороны друг от друга.

*Повторение:* 8–10 раз

### **13. Вариант Тадасаны**

*Действие*

Вращает внутренние и внешние плечевые суставы. Мобилизует плечевые суставы и ребра. Укрепляет мышцы лопаток и грудной клетки.

*Инструкции*

Продолжайте стоять прямо, вытянув руки вдоль тела.

*Вдох*



Поднимайте руки в стороны, сгибая локти. Поворачивайте плечи наружу, держа ладони открытыми и повернутыми вперед. Сдвигайте лопатки по направлению друг к другу, раскрывая реберную клетку.

*Выдох*





Двигайте плечевые суставы внутрь, а предплечья и кисти вниз.

*Повторение:* 8–10 раз.

#### **14. Сиддхасана**

*Действие*

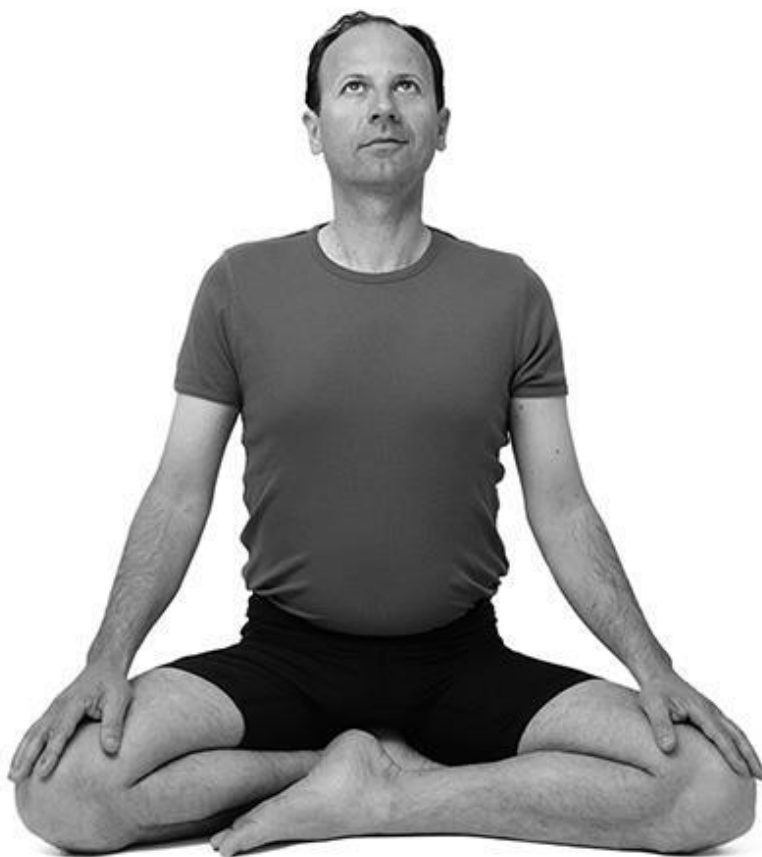
Мобилизует, растягивает и укрепляет шею.

*Инструкции*

Примите сидячее положение со скрещенными ногами. Возможно, вы захотите сидеть на подушке или на стуле, чтобы держать позвоночник как можно прямее.

Повторение: 6 раз каждую последовательность.

*А. Вдох*



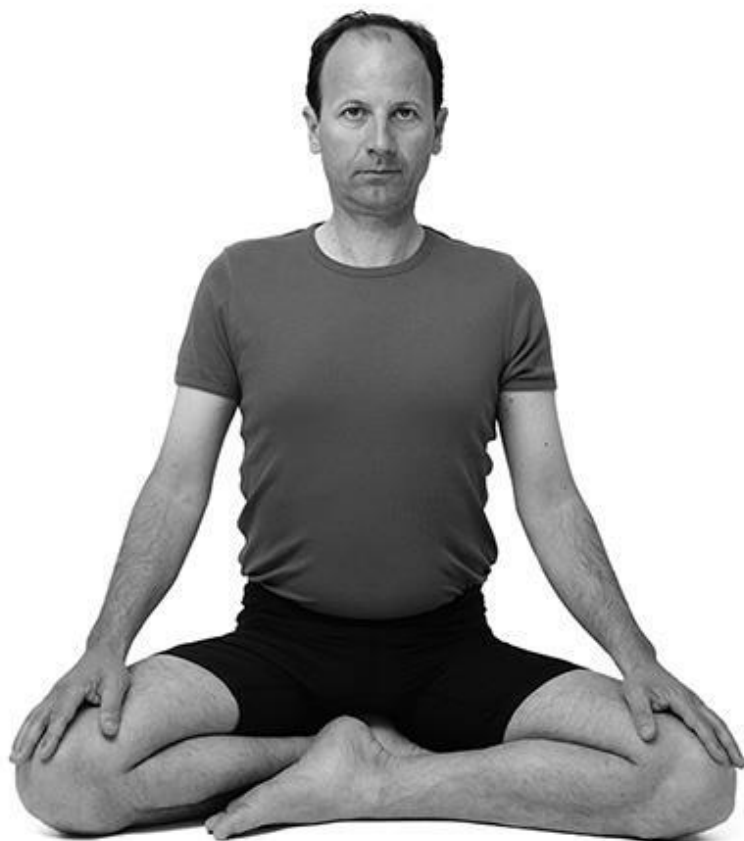
Слегка поднимайте голову и подбородок.

*А. Выдох*



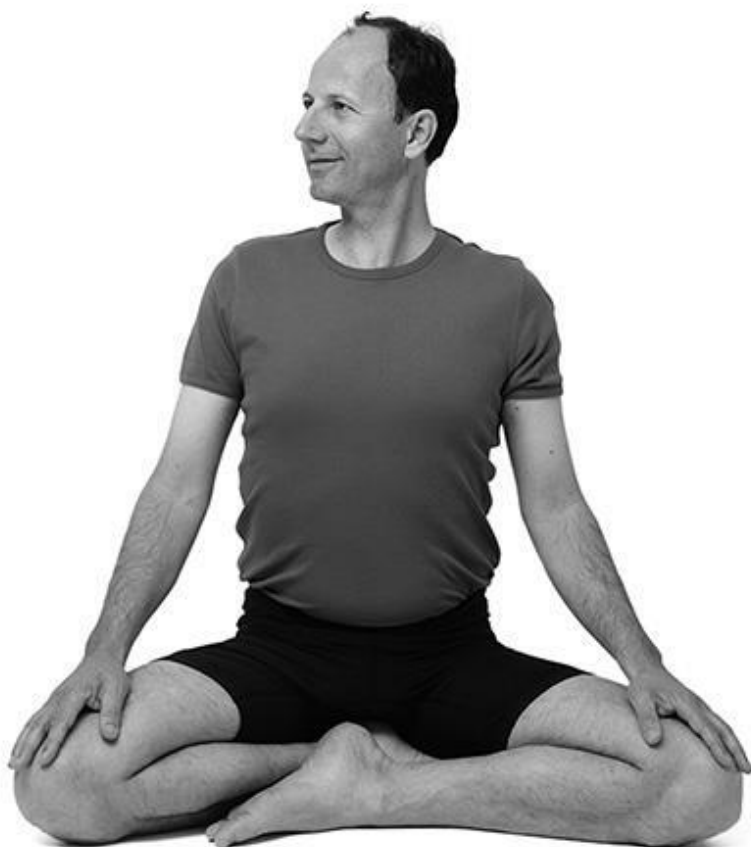
Опускайте голову и подбородок.

*Б. Вдох*



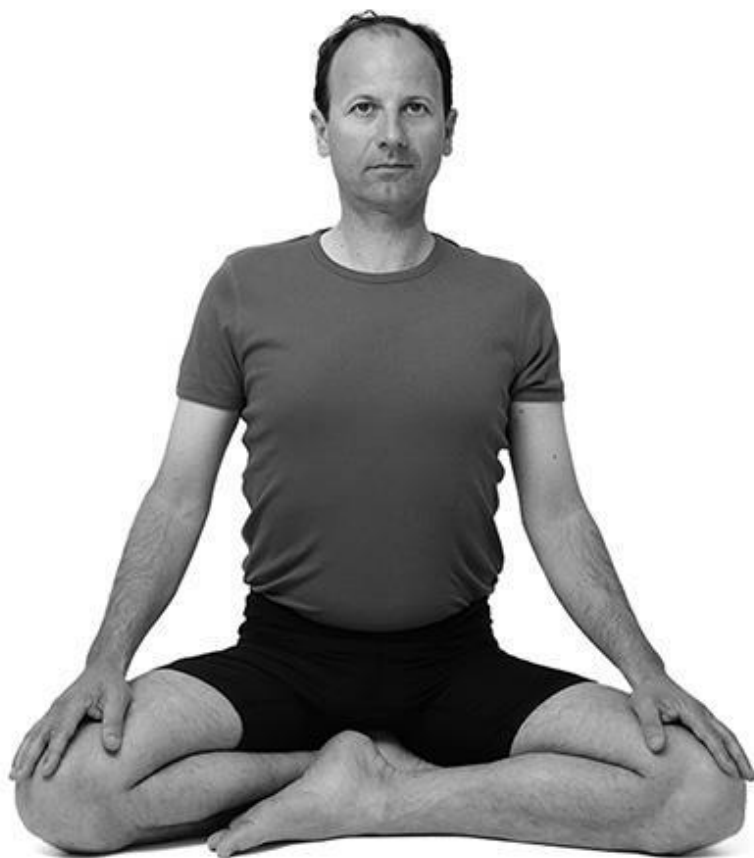
Вытягивайте шею в естественную кривую.

*Б. Выдох*

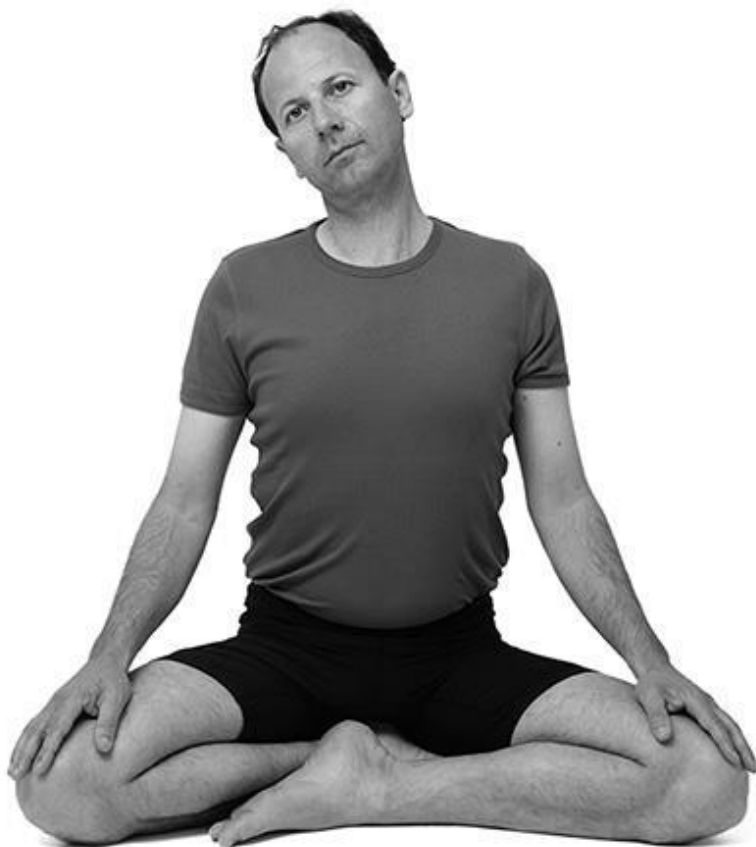


Поворачивайте голову направо. При вдохе возвращайте голову в центральное положение, и при следующем вдохе поворачивайте ее налево.

*В. Вдох*



Вытягивайте шею в естественную кривую.  
*В. Выдох*



Наклоняйте голову в правую сторону. Вдыхая, возвращайте голову в центральное положение, и, выдыхая, наклоняйте ее в левую сторону.

*Примечание:* Делайте упражнения очень медленно и позволяйте дыханию вести движения.

## Здоровые ступни и устойчивость (анатомия/теория)

*Архитектор скажет вам, что конструкция здания зависит от прочного фундамента. Если основание слабое или не может выдерживать нагрузку, возникают проблемы во всем здании. На шатком основании невозможно строить ничего устойчивого.*

Точно так же, разнообразные боли и недуги, вроде проблем с коленями и болей в спине или головных болей, можно проследить к основанию тела – ступням.

Наши ступни несут нас по жизни. Подсчитано, что в течение своей жизни мы проходим расстояние, в 4-5 раз превышающее окружность земного шара (около 185000 км). Это чудо анатомии – ступня – дает нам, людям, возможность свободно ходить, бегать и прыгать. Ступня, включающая в себя 28 костей, 31 сустав, 107 связок и сухожилий и 20 собственных мышц, развилась в сложную конструкцию, которая позволяет нам приспосабливаться, без помех преодолевая даже самую неровную поверхность. Попросту говоря, ступня является самой тяжело нагруженной частью тела.

*К ее самым важным многофункциональным задачам относятся:*

- ▶ Смягчение шага.
- ▶ Поддержание равновесия.
- ▶ Активное перемещение.
- ▶ Балансирование на неровной местности.

Как и в случае руки, длинные мышцы ступни, идущие вниз от нижней части бедра, действуют как сухожилия. Мышцы для этого сухожилия находятся в нижней части бедра. Есть также короткие мышцы ступни. Они подразделяются на:

- ▶ Мышцы в области большого пальца.
- ▶ Мышцы в подушечке мизинца.
- ▶ Мышцы в области середины ступни.



► Мышцы подъёма.

Еще одной очень важной анатомической структурой является *fascia plantaris*, или сухожильная пластина. Это самый нижний слой стопы. Эта сухожильная пластина может терять свою эластичность. В повседневной терапевтической работе эта хроническая перегрузка часто проявляется в форме плантарного фасциита (воспаления подошвенного сухожилия) или пяточной шпоры. Интересно, что ограничения подвижности подошвы часто могут идти рука об руку с укороченными мышцами икры (так называемыми седалищно-бедренными мышцами), а также с искривлением (гиперлордозом) в поясничном и шейном отделах позвоночника (нередко трудно поддающимся терапии).

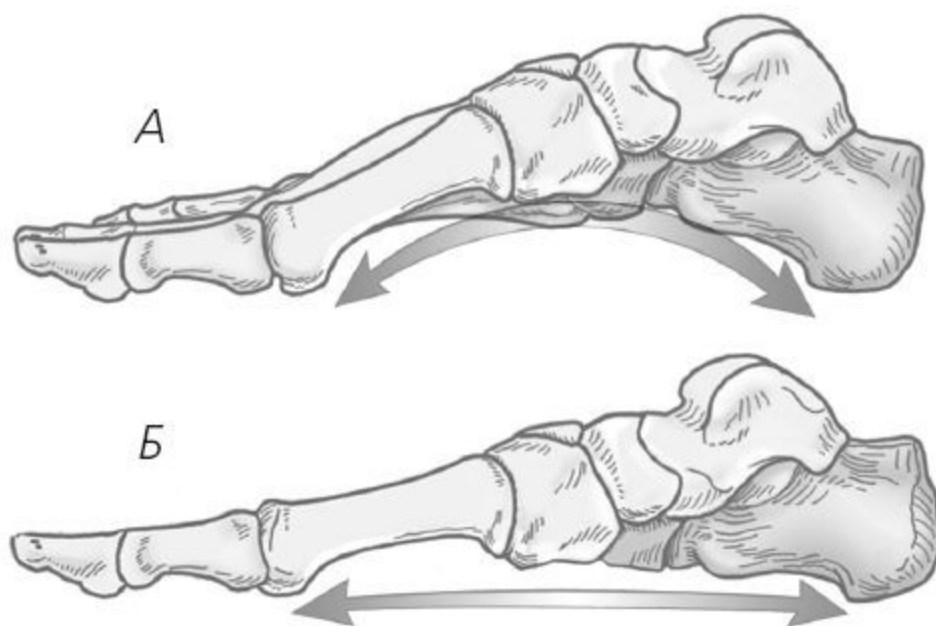


Рис. 1. А: Здоровый подъем стопы от срединной части; Б: Ослабленный подъем стопы от срединной части.

Из-за этих слабых мест в соединительной ткани могут возникать различные недуги и деформации стопы. Дефекты в лодыжках из-за связок, мышц и сухожилий, которые слишком слабы и/или укорочены,

могут оказывать длительное воздействие на структурную форму стопы.

Наследственные факторы и неблагоприятные воздействия цивилизации, например, излишний вес, неподходящая обувь, недостаток упражнений, плохая почва, асфальтовые дороги, способствуют этим проблемам. Неправильное выравнивание ступни можно определить по подметкам обуви. Взгляните на состояние ваших подметок, в особенности, на различия между правой и левой. В психосоматике есть много образов, связанных со ступнями. *«Твердо стоя на земле обеими ступнями»* и *«снова на ногах»*—это лишь два примера. К разнообразным проблемам относятся:

Косая стопа, опущение свода стопы и плоские ступни (или их комбинация), разные деформации пальцев ног (такие, как молоткообразные пальцы, полая или когтеобразная стопа, сумки на внешней стороне большого пальца и т. д.), а также пяточные шпоры и боли в сухожильной пластине (т. е. апоневрозе стопы).

### Примеры



*Рис. 2. А: здоровая стопа; Б: Плоская стопа; В: Полая стопа; Г: Косая стопа*

### *Опущение свода стопы (pes planus)*

Опущение свода стопы – предвестник плоскостопия. Продольный подъем начинает проседать (при плоскостопии он полностью опущен). Причинами являются слишком слабые мышцы и связки в ступне. Это приводит к чрезмерному растяжению связочного аппарата и к слабости продольного подъема и к травмам от перетруженности. Нередко человек с таким недугом может быть неспособен вставать на цыпочки. Это ведет к наминам, мозолям, воспалениям в оболочечно-связочном аппарате. Кроме того, это может вызывать повреждение коленей, бедер и позвоночника, а также другие проблемы.

### *Косая стопа (pes valgus)*

При кривой стопе кости середины ступни (внутренние кости лодыжки /кости лодыжки) соскальзывают внутрь в область лодыжки из-за слабости мышцы и связок. Подметки обуви такого человека часто более сношены с внутренней стороны, чем с наружной.

### *Плоскостопие (pes planavalgus)*

Плоскостопие представляет собой сочетание двух вышеописанных проблем и часто рассматривается в практике как развившееся сходным образом. Оно тоже может вести к проблемам в областях за пределами стопы (коленях, бедрах и позвоночнике и т.д.)

### *Hallux valgus (сумка на наружной стороне большого пальца ноги)*

*Hallux* означает большой палец ноги, а *valgus* — шишка. Эта проблема (называемая бурситом большого пальца ноги) обычно вызывается вывернутой наружу стопой и может влиять на всю статику переднего отдела стопы. Первая кость середины стопы нестабильна и направлена внутрь, а большой палец смещается в сторону мизинца. Конец первой кости середины стопы выдается внутрь. В этом месте стопа шире всего, и здесь обычно жмет обувь. Кожа и находящиеся под ней сумки подвергаются механическому давлению, и результатом может быть артроз.

### *Вывернутая стопа*

Расхождение плюснефаланговых суставов вызывает уплощение или скос поперечного свода стопы. Теперь весь вес тела приходится на пять маленьких суставов. Результатом становится постоянная боль и хроническая перегрузка. Неправильная статика стоп и боль при хождении меняют всю статику ног. Это, в свою очередь, ведет к болезненному напряжению мышц ног и спины.

## **Предпосылки здоровья ступней**

Сбалансированные взаимоотношения мышц с точки зрения силы и гибкости мышц стопы и ноги. В йоге неправильная нагрузка на стопы может быть особенно заметна в стоячих позах. Здесь, для начала, может быть очень полезно сознательное выполнение упражнений с профессиональной помощью, поскольку здоровое, естественное положение ступней, в конечном счете, влияет на всю ось ног и тела. Достаточные и осторожные упражнения, нормальный вес тела и частые прогулки босиком, а также подходящая обувь – вот основные предпосылки для естественной нагрузки на ступню с гармонично тренированной стопой, которая опирается на четыре точки. К счастью, йогой занимаются босиком!

### *Свод стопы*

Опора на четыре точки означает развитие гармоничного, сильного и гибкого подъёма стопы между подушечками большого пальца и мизинца, а также изнутри и снаружи лодыжки, так чтобы при стоянии и ходьбе весь вес тела мог равно распределяться на четыре точки.

### *Визуализация*

Представьте себе, что под подушечками большого пальца и мизинца, а также с внешней и внутренней стороны лодыжки находятся четыре

«шины», дающие возможность устойчивой балансировки. При стоянии и ходьбе продольный и поперечный своды стопы действуют подобно системе подвески. Если соединительные ткани (связки, сухожилия и мышцы) слабы, арка стопы уплощается и подвеска подвергается риску.

#### *Постановка целей в практике йоги*

- ▶ Направление восприятия и внимания на наши ступни.
- ▶ Подвижность суставов стопы и пальцев.
- ▶ Сильные и гибкие мышцы стопы и ноги.
- ▶ Здоровая, сильная и ровная ось нога-тело.
- ▶ Оптимальная нагрузка стопы путем соблюдения правила четырех точек опоры.

# Программа йоги для плоскостопия и опущения свода стопы

## *Действия*

- ▶ Осознание оптимальной нагрузки стопы по трем точкам.
- ▶ Укрепляет продольные мышцы свода стопы.
- ▶ Повышает подвижность лодыжек и пальцев ног.
- ▶ Растягивает и укрепляет мышцы ног.
- ▶ Стимулирует кровообращение в ступнях и ногах.
- ▶ Обосновывает и центрирует ум.
- ▶ Глубокое расслабление и улучшенный выдох.

## **1. Дандасана**

### *Действие*

Повышает подвижность лодыжек и укрепляет мышцы ступней.

### *Инструкции*

Сядьте прямо, вытянув ноги перед собой. Возможно, вам окажется легче это делать, сидя на подушке.

### *Вдох*



Двигайте ступни от себя.  
*Выдох*



Двигайте ступни и пальцы ног по направлению к телу.

*Повторение:* 8-10 раз, затем несколько раз повертите ступнями внутрь и наружу.

## **2. Чакравакасана**

*Действие*

Укрепляет и растягивает мышцы задней стороны ноги и ягодицы.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Бедра и колени выровнены. Кисти рук лежат на полу чуть впереди плечевых суставов.



*Вдох*



Поднимайте грудину и вытягивайте правую ногу позади себя.

*Выдох*



Ставьте вытянутую ногу обратно на пол, выгибайте вверх нижнюю часть спины и переходите в положение сгибания вперед с согнутыми предплечьями.

*Повторение:* 10 раз для каждой ноги.

### **3. Эка Пада Уштрасана**

#### *Действие*

Растягивает сгибающие мышцы бедра, задние стороны ног и нижнюю часть спины. Укрепляет продольные своды стоп и растягивает голени и мышцы задней части стопы.

#### *Инструкции*

Встаньте на колени и выдвиньте правую ступню по полу на один шаг вперед. Колено и лодыжка должны быть выровнены. Положите руки на пол.

#### *Вдох*



Понимайте вытянутые руки над головой и раскрывайте грудную клетку. В то же самое время поднимайте от пола все пальцы правой ступни.

*Выдох*



Сгибайте вперед верхнюю часть тела и как можно дальше вытягивайте переднюю ногу. Прижимайте правую пятку к полу, выдвигая ее вперед. Затем ставьте все пальцы обратно на пол.

*Повторение:* 8 раз для каждой ноги, оставаясь в растяжке в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Выходя из позы, растягивайте нижнюю часть спины, чтобы избежать ее сжатия. Если вы чувствуете боль в спине, то сгибание вперед может быть слишком резким. В этом случае приспособливайте его, слегка сгибая ногу вперед и уменьшая наклон вперед.

#### **4. Тадасана**

##### *Действие*

Оптимальная нагрузка веса на ступни, укрепляет мышцы стопы и способствует равному распределению веса.

##### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер. Осознавайте четыре точки нагрузки на стопу.

*Вдох*



Поднимайте пятки от пола и вытягивайте руки в стороны и вверх до высоты плеч. Затем поворачивайте кисти ладонями вверх.

*Выдох*



Поворачивайте верхнюю часть тела направо и смотрите на раскрытую правую ладонь. Таз остается в стабильном положении и

поворачивается как можно меньше.

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Старайтесь приподнимать все пальцы ног. Раскрывайте грудную клетку, оставляя лопатки в их естественном положении и избегайте сгибать плечи вверх, что вызывает напряжение.

## **5. Виньяса Вирахадрасана, Паршва Уттанасана и Уттхита Триконасана**

### *Действие*

Исправляет плоскостопие и опущение сводов стопы, укрепляет мышцы ног и бедер, а также раскрывает грудную клетку и бока.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ноги на ширину бедер. Поворачивайте правое бедро наружу, чтобы правая ступня стояла под углом 45 градусов (к плоскости тела – *пер.*) Затем сделайте большой шаг вперед левой ногой. Обе ноги вытянуты.

*А. Вдох*





Вытягивайте обе руки над головой, затем слегка поднимайте грудину.

*Б. Выдох*



Сгибайтесь вперед и, если можете, прижимайте живот к левому бедру. Положите обе руки на пол по бокам от ступни. Чтобы приспособиться к этому, если у вас укороченные мышцы ноги, можно немного сгибать левую ногу и класть руки на голень.

*В. Вдох*



Поднимайте верхнюю часть тела и вытягивайте руки в стороны на высоте плеч. Сгибайте левое колено, держа его выровненным с лодыжкой.

*Г. Выдох*



Сгибайте верхнюю часть тела вперед и кладите левую руку на голень. Правая рука вытянута вверх. Поворачивайте голову направо и

вверх и смотрите на правую кисть. Снова растягивайте левое колено.

*Повторение:* 4-6 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Не делайте эту последовательность упражнений, если вы страдаете острой болью в спине или шее.

## **6. Бхагиратхасана**

*Действие*

Укрепляет мышцы ног и ступней и улучшает равновесие и сосредоточение.

*Инструкции*

Встаньте прямо и перенесите вес тела на правую ногу.

*Вдох*



Поднимите левую ногу и поставьте подошву левой ступни на внутреннюю сторону правого бедра. Поднимите руки в стороны и вверх и сведите вместе кисти над макушкой головы. Фиксируйте глаза на точке сосредоточения.

*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение 6-8 циклов дыхания с каждой стороны.

*Примечание:* Чтобы приспособиться, вы можете практиковать эту позу у стены, опираясь на нее спиной и ягодицами.

## **7. Медитативная ходьба**

### *Действие*

Высвобождает напряжение мышц стопы и делает более подвижными суставы стопы и пальцев ноги. Обосновывает и центрирует ум.

### *Инструкции*

Встаньте, поставив ступни на ширину бедер. Соедините ладони рук перед грудиной.

### *Вдох*



Делайте небольшой шаг вперед, вытягивая правую ногу и ставя ее с пятки.

*Выдох*





Выворачивайте правую ступню наружу и затем поднимайте левую пятку с пола.

*Вдох*



Осторожно ставьте левую пятку на пол и продолжайте в этой чередующейся последовательности.

*Повторение:* 2-3 минуты.

*Примечание:* Двигайтесь медленно и переживайте ходьбу, уделяя наибольшее внимание и осознание ступням.

## **8. Самастхити**

### *Действие*

Оптимальная нагрузка на ступни посредством сосредоточения на четырех точках. Дает вам прочную основу и центрирует ум.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер. Сведите ладони рук перед грудиной. Осознавайте четыре точки – подушечки большого пальца и мизинца ноги и внутреннюю и внешнюю стороны пятки. Представляйте себе, что вы стоите на четырех шинах, на которые равномерно распределен ваш вес. Вдыхайте и выдыхайте полностью осознанно, и осознавайте действие на ступни.



*Повторение:* Оставайтесь в этом положении в течение одной минуты

## **9. Адхо Мукха Сванасана**

*Действие*

Растягивает икры, задние стороны ног и нижнюю часть спины.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки, поставив обе руки чуть впереди плечевых суставов.

*Выдох*



Поднимайте ягодицы вверх, поднимайте колени от пола и растягивайте позвоночник со слегка согнутыми коленями. Сгибайте нижнюю часть спины и растягивайте ее вдоль, наклоняя таз вперед.

*Вдох*



Вытягивайте ногу и тянитесь пяткой к полу. Чтобы избежать чрезмерного растяжения связок, не доставайте пяткой прямо до пола, даже если это возможно.

*Повторение; 6-8 раз для каждой ноги.*

*Примечание:* Это упражнение является слишком сильным, если у вас чувствительная нижняя часть спины. В качестве альтернативы, стоя прямо, положите руки на стену и делайте шаг назад одной ступней. Прижимайте заднюю ступню к полу и чувствуйте растяжку икроножных мышц.

## 10. Урдхва Прасарита Падасана

### *Действие*

Энергезирует, растягивая задние части ног и стимулируя течение венозной крови в ногах.

### *Инструкции*

Лежите на спине, раздвинув ноги на ширину бедер. Возьмитесь обеими руками за заднюю часть правого бедра и тяните правую ногу вверх.

### *Вдох*



Прикладывайте противодействие между руками и ногой, и тяните ее по направлению к телу. Затем одновременно вытягивайте и энергезируйте правую ногу.

### *Выдох*





Снимайте давление и тяните правую ногу ближе к телу.

*Повторение:* 6 циклов дыхания для каждой ноги.

*Примечание:* Чтобы приспособливаться, вы можете слегка сгибать правое колено. Легкое вздрагивание ног – это признак высвобождения мышечного напряжения.

## **11. Шавасана**

### *Действие*

Расслабляет тело и успокаивает ум посредством удлиненного выдоха

### *Инструкции*

Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела ладонями вверх. Закройте глаза. Сознательно удлиняйте выдохи и расслабляйте мышцы ног. Вы

можете позволять вдоху течь свободно.



*Повторение:* Оставайтесь в этом положении 2-4 минуты.

*Примечание:* Если у вас болит спина, кладите ступни так, чтобы нижняя часть спины плоско лежала на полу. Или кладите под колени скатанное одеяло, и вытягивайте обе ноги вперед.

## Здоровые колени и устойчивость (анатомия / теория)

Коленный сустав – это самый большой сустав в нашем теле. Он состоит из трех компонентов – бедра (*condylifemoris*), голени (*condyli tibalis*) и коленной чашечки (*patella*). Этот сустав, в первую очередь, представляет собой поворачивающееся шарнирное сочленение, которое, помимо сгибающих, растягивающих и качающихся движений согнутого колена, также дает возможность поворотных движений (вращения). Неравномерность (инконгруэнтность) этой относительно большой области сочленения уравнивается менисками. С одной стороны, колено стабилизируется окружающими мышцами, идущими от бедра и голени, а с другой стороны – капсульно-связочным аппаратом (крестообразными связками, внутренними и внешними связками и окружающей коленной суставной сумкой).

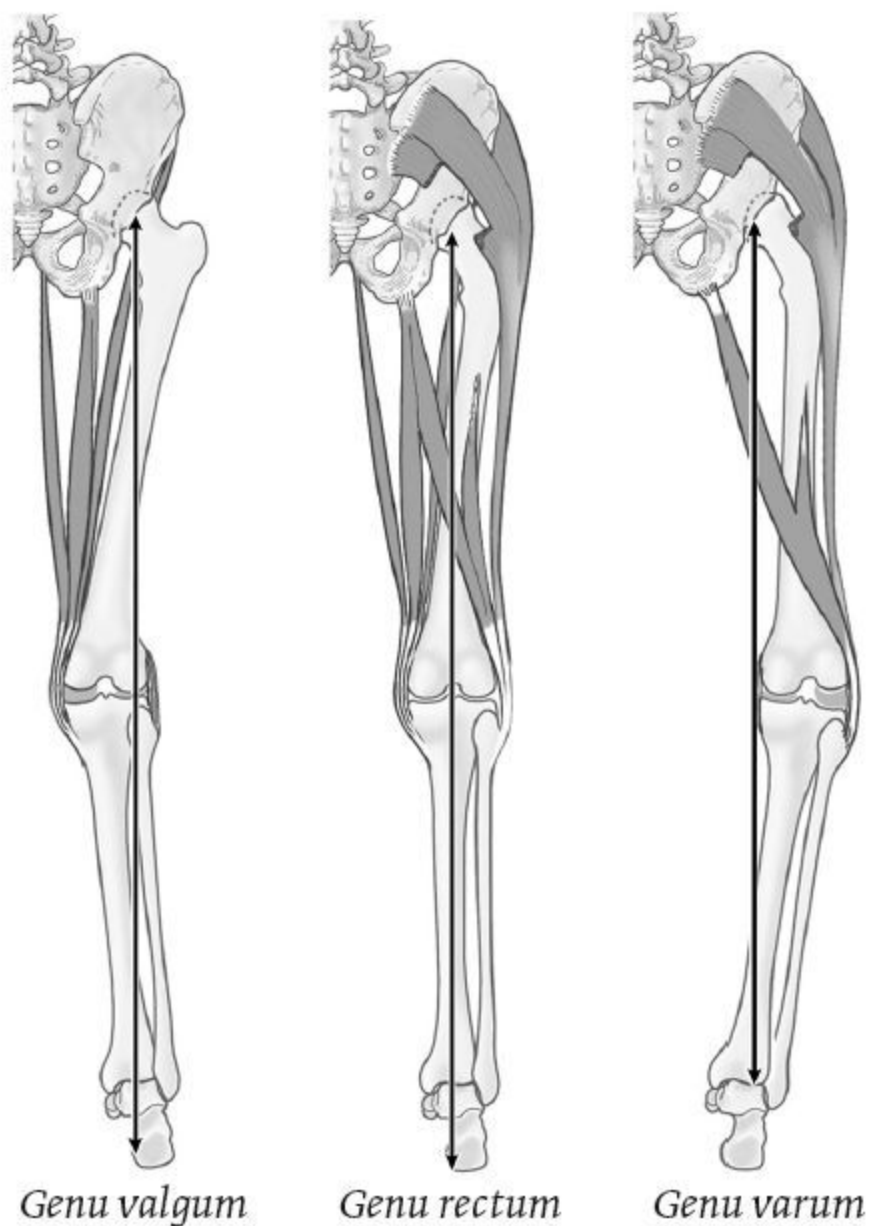
В вытянутом состоянии колено очень устойчиво. Однако в согнутых положениях оно имеет тенденцию быть неустойчивым.

### *Мышцы, идущие от бедра*

- ▶ Передняя сторона бедра, «портняжная» мышца (*quadriceps femoris* и *sartorius*)
- ▶ Задние мышечные тяжи (*ишиокрычальные* мышцы / подколенные сухожилия)
- ▶ С внешней стороны, сухожильная полоса напрягающей мышцы *fascia lattaе* и
- ▶ Внутренние мышцы бедра (приводящие мышцы)

### *Мышцы, идущие от голени*

От задней стороны голени, двуглавые мышцы икры (*gastrocnemius*), а также мышцы *plantarius* и *popliteus*.



При нормально сформированном колене (*genu rectum*) воображаемый перпендикуляр проходит через середину головки бедра, середину коленного сустава, а его продолжение – через середину пяточной кости. Когда имеется отклонение от этого перпендикуляра, идущее наружу, это ведет к Х-образной форме (вальгусная деформация коленных суставов, колени, вывернутые внутрь), а отклонение, идущее внутрь, ведет к О-образной форме (варусная деформация коленных суставов, саблевидные ноги).

При коленях, вывернутых внутрь, часто имеет место чрезмерная нагрузка на внутренние сухожилия, внешние мениски и внешние суставные поверхности бедра и голени. При коленях, вывернутых внутрь, в сомкнутой стоячей позе внутренние стороны коленей имеют тенденцию касаться друг друга, тогда как внутренние стороны лодыжек не соприкасаются. При саблевидных ногах нагрузке подвергаются внешние сухожилия, внутренние мениски и покрытые хрящом внутренние суставные поверхности коленных суставов. При сведении ног невозможно свести вместе внутренние стороны коленей. Помимо этого, при саблевидных ногах невозможно полностью вытягивать ноги или выполнять соединяющее вращение, которое так важно для устойчивых коленей.

Часто можно видеть чрезмерно растянутые колени (в йоге – в стоячих позах). Это также может быть связано со слабостью фасций, соединительных тканей и мышц или с привычной плохой осанкой.

*Хорошо известны следующие цитаты из психосоматики: «Мои колени стучат» и «быть на коленях». Колени – суставы моего тела, которые я преклоняю или сгибаю, но с помощью которых я также могу стоять, гордо выпрямившись. Они—мера моей гибкости, негибкости и смирения, а также моей стойкости в поддержании моего статуса и положения».*

### *Боль*

Наиболее распространенным диагнозом является артроз коленного сустава/гонартроз, при котором повреждается хрящевой слой коленей. Позднее это может вести к общему воспалению, болям и сниженной подвижности. Также распространено повреждение менисков и связок. Оно может иметь много причин.

### *Предпосылки для свободных от болей и здоровых коленей*

Хорошее взаимодействие мышечных цепей, дающее возможность плавных и экономных последовательностей движений. Это означает, что передние, внутренние и внешние мышечные цепи должны быть

гармонично сбалансированы (в отношении растяжения и энергии) Для функциональной оси ноги важно положение стопы (распределение веса на четыре точки) как основа для правильного положения колена. Тем не менее, предпосылкой для устойчивой оси колена также являются хорошо выровненные и подвижные суставы таза и бедра. Если мышечная цепь не сбалансирована, это может нарушать геометрию сустава/ось ноги. Йога-терапия улучшает или даже восстанавливает функциональное взаимодействие мышечных цепей.

### *Цели практики йоги*

- ▶ Сбалансированное отношение между силой и подвижностью мышц колена, ступни и бедра.
- ▶ Сильные выпрямляющие мышцы спины.
- ▶ Устойчивость колена в разных положениях.
- ▶ Здоровая коленная ось (отвесная линия, проходящая посередине между тазобедренным суставом, коленным суставом и пяточной костью).
- ▶ Расслабленные, гибкие сгибатели бедра.
- ▶ Энергичный вдох способствует растяжке коленных суставов икреплению бедренных мышц.

# Программа йоги для болей в колене

## *Действия*

- ▶ Корректирует смещение в коленном суставе.
- ▶ Корректирует смещение оси ноги (вывернутые колени).
- ▶ Укрепляет мышцы ног и ягодиц.
- ▶ Стабильность и устойчивость в коленях.
- ▶ Укрепляет мышцы нижней части спины и внешние мышцы бедер.
- ▶ Стимулирует кровообращение.
- ▶ Укрепляет разгибающие мышцы спины.
- ▶ Высвобождает напряжение в сгибающих мышцах бедра.
- ▶ Улучшает устойчивость таза.
- ▶ Увеличивает объем дыхания при вдохе.

## **1. Урдхва Прасарита Падасана**

### *Действие*

Увеличивает подвижность коленных суставов и растягивает ногу.

### *Инструкции*

Лягте на спину. Согните ноги и поставьте ступни на пол, подтянув их к ягодицам.

### *Выдох*



Обеими руками тяните правое колено к груди. Если это движение вызывает боль в колене, держите правое колено обеими руками и выполняйте движение только в том диапазоне, где оно не вызывает боли.

*Вдох*



Поднимайте обе руки вертикально и вертикально вытягивайте вверх правую ногу.

*Повторение: 8 раз для каждой ноги.*

## **2. Вариант Урдхва Прасарита Падасаны**

*Действие*



Укрепляет мышцы бедер, растягивая сгибающие мышцы. Корректирует неправильное положение таза путем выравнивания мышечных дисбалансов.

*Инструкции*

Держитесь обеими руками за заднюю часть правого колена и подтягивайте его к груди. Левая нога вытянута и согнутая ступня направлена наружу под углом 45 градусов.

*Выдох*



Поднимайте вытянутую ногу примерно на 1 метр от пола.

*Вдох*



Медленно опускайте вытянутую ногу и удерживайте ее в пяти сантиметрах от пола.

*Повторение:* 6-8 раз для каждой ноги.

*Примечание:* Если упражнение слишком сурово для нижней части спины, не опускайте ногу слишком далеко.

### **3. Чакравакасана**

#### *Действие*

Укрепляет мышцы задней части бедра и ягодицы.

#### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки, располагая бедра и колени на одной линии.

Положите руки на пол немного впереди плечевых суставов.

#### *Вдох*



Вытягивайте правую ногу назад и сгибайте ступню.  
*Выдох*



Сгибайте правую ногу и подтягивайте пятку к ягодице.

*Повторение:* 8-10 раз для каждой ноги.

*Примечание:* Поднимайте вытянутую ногу назад, чтобы избежать сжатия нижней части спины. Акцентируйте длину нижней части спины.

#### **4. Вариант Эка Пада Уштрасаны**

*Действие*

Растягивает сгибающие мышцы бедра. Растягивает и укрепляет разгибающие мышцы спины.

*Инструкции*

Встаньте на колени и поставьте правую ступню на пол перед собой. Колено и лодыжка должны находиться на одной линии.

*Вдох*



Поднимайте вытянутые руки над головой и раскрывайте грудную клетку. Перемещаете лобковую кость немного вверх, удлиняя нижнюю часть спины.

*Выдох*



Выдвигайте верхнюю часть тела вперед и кладите обе руки на левое бедро над коленом. Затем растягивайте правый пах. Следите за тем, чтобы не искривлять нижнюю часть слишком сильно, слегка поднимая лобковую кость.

*Повторение:* 8-10 раз для каждой ноги, оставаясь во втором положении в течение трех циклов дыхания.

## **5. Тадасана и Ардха Уткатасана**

*Действие*

Исправляет неправильную нагрузку на суставы ступней и коленей и укрепляет мышцы бедер и ягодиц.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

*Вдох*



Поднимайте вытянутые руки над головой, одновременно поднимая пятки от пола.



*Выдох*



Сгибайте обе ноги и отводите ягодицы назад. Ставьте пятки обратно на пол, а руки кладите на внешние стороны бедер. Убедитесь, что вы не выдвигаете колени слишком далеко вперед (перегрузка). Удерживайте свой вес на четырех точках стоп, не наклоняя их внутрь или наружу.

*Вдох*



Поднимайте вытянутые руки над головой, сосредоточиваясь на энергизации бедер.

*Повторение:* 6 раз, оставаясь в третьей позиции в течение трех циклов дыхания.

## **6. Прасарита Падоттанасана**

### *Действие*

Растягивает задние стороны ног, внутренние стороны бедер и нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, расставив ноги больше, чем на ширину плеч. Установите расстояние между ногами, так чтобы вы могли ощущать в них сильное растяжение.

### *Вдох*



Поднимайте руки в стороны и над головой и растягивайте позвоночник.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед с растянутой спиной и поворачивайте верхнюю часть тела направо, кладя руки на пол (перед правой ногой – *пер.*)

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны, каждый раз оставаясь (во второй позиции – *пер.*) в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Для адаптации этого упражнения вы можете слегка сгибать ноги при наклоне вперед и класть руки на голени. Если у вас болит спина, сгибайтесь лишь слегка, поддерживая себя руками на

бедрах.

## **7. Вариант Уттхита Эка Падангустхасаны**

*Действие*

Укрепляет мышцы ступней и бедер.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

*Выдох*



Сгибайте правое колено и поднимайте его до высоты паха.  
Соединяйте ладони перед грудиной.

*Вдох*





Вытягивайте правую ногу как можно более горизонтально и разводите руки в стороны на высоте плеч.

*Повторение; 8 раз каждую ногу.*

*Примечание:* Старайтесь, чтобы ваш позвоночник оставался вертикальным. Если вам трудно удерживать равновесие, вы можете опираться спиной о стену. Если вы чувствуете острую боль в коленях, выполняйте упражнение сидя на стуле.

## **8. Вариант Ардха Чандрасаны**

*Действие*

Укрепляет внутренние мышцы бедра и ноги. Помогает чувству равновесия и устойчивости таза.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ноги на ширину бедер. Поверните правое бедро на 45 градусов наружу и сделайте правой ногой шаг назад. Положите обе ладони на сиденье стула.

*Вдох*



Поднимайте правую ногу и одновременно поднимайте правую руку в сторону. Затем поворачивайте позвоночник и голову направо. Поворачивайте правую ногу внутрь со ступней, направленной вниз.

*Выдох*



Одновременно опускайте правую руку и правую ногу. Ставьте правую ступню на пол. Снова кладите правую ладонь на стул.

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны, оставаясь в первой позиции в течение трех циклов дыхания.

## **9. Шалабхасана**

### *Действие*

Укрепляет мышечную систему, мышцы задней стороны бедер, ягодиц и разгибающие мышцы спины.

### *Инструкции*

Лягте на живот, повернув голову направо, согнув колени и вытянув руки вдоль тела.

### *Вдох*



Поднимайте переднюю часть тела от пола, вытягивая руки в стороны.

Одновременно вытягивайте обе ноги назад.

*Выдох*



Опускайте верхнюю часть тела, поворачивайте голову в сторону и сгибайте ноги. Снова кладите руки вдоль тела.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Если у вас проблемы со спиной, поднимайте только одну ногу. Если это упражнение для вас слишком сурово, практикуйте легкую позу кобры.

## **10. Апанасана**

*Действие*

Уравновешивающая поза, которая расслабляет и растягивает нижнюю часть спины.

*Инструкции*

Лежа на спине, поставьте ступни на пол близко к ягодицам. Держите колени руками.

*Выдох*



Тяните руками колени к груди.

*Вдох*



Вытягивайте руки и ноги вверх, приводя их в вертикальное положение.

*Повторение: 8 раз.*

### **11. Вариант Супта Прасарита Падангустхасаны**

*Действие*

Растягивает и укрепляет мышцы задней и внутренней стороны бедер.

Повышает подвижность таза и укрепляет его дно.

*Инструкции*

Лягте на спину, вытянув ноги вверх и держась руками за внутренние стороны бедер.

*Вдох*



Поднимайте ноги вверх и разводите их в стороны. Используйте руки, чтобы прилагать противодействие и напрягать дно таза.

*Выдох*

Расслабляйте дно таза и снимайте противодействие. Позволяйте ногам расслабляться и опускаться наружу.

*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение восьми циклов дыхания, затем возвращайте ноги в исходное положение.

*Примечание:* Держите лопатки и крестец на полу, а шею — вытянутой. Если это трудно, кладите одеяло под затылок.

## **12. Шавасана**

*Действие*

Расслабляет ноги и область паха.

*Инструкции*



Лежа на спине, вытяните ноги в стороны и положите руки вдоль тела. Дышите осознанно, сосредоточиваясь на области таза, и оставайтесь в этом положении 3-5 минут.

*Примечание:* Если у вас проблемы со спиной, ставьте ступни так, чтобы спина плоско лежала на полу, либо кладите скатанное одеяло под вытянутые колени.

## Здоровые бедра и свобода движения (анатомия/теория)

Переход четвероногих к прямохождению связан с высокими требованиями, предъявляемыми гравитацией к статической и динамической грузоподъемности бедер. Это также означает, что мышцы нижних конечностей значительно мощнее мышц верхних частей тела. Каждой ноге приходится стабилизировать, держать и перемещать большой вес. Для содействия вертикальному положению тела важно хорошее состояние бедренных мышц (в особенности, разгибателей). Хорошее выравнивание ступней, коленей, бедренных суставов и таза (и, разумеется, также позвоночника, плечевого пояса и головы) должно обеспечивать их рациональное и гармоничное взаимоотношение с точки зрения направления тяготения. Бедренный сустав дает возможность подвижности по всем трем осям движения:

- ▶ **Горизонтальной оси** сгибания и разгибания ног (сгибания и вытягивания ног)
- ▶ **Сагиттальной оси** отведения и приведения ног (разведения и сведения ног).
- ▶ Продольной оси внутреннего и внешнего вращения ног (поворачивания ног внутрь и наружу).

**Бедренный сустав** (*articulatio coxae*) представляет собой сочленение между вертлужной впадиной таза (*acetabulum*) и соседней шаровидной головкой бедренной кости (*caput femoris*). Бедренный сустав заключен в очень плотно облегающую суставную сумку. Усиленные сумкой связки – одни из самых прочных в человеческом теле. Например, *подвздошно-бедренная* связка имеет прочность на разрыв около 350 кг. (это самая прочная связка в теле). Часть связки диагонально проходит через суставную сумку таким образом, что она расслабляется при сгибании и стягивается в форму винта при напряжении (разгибании).

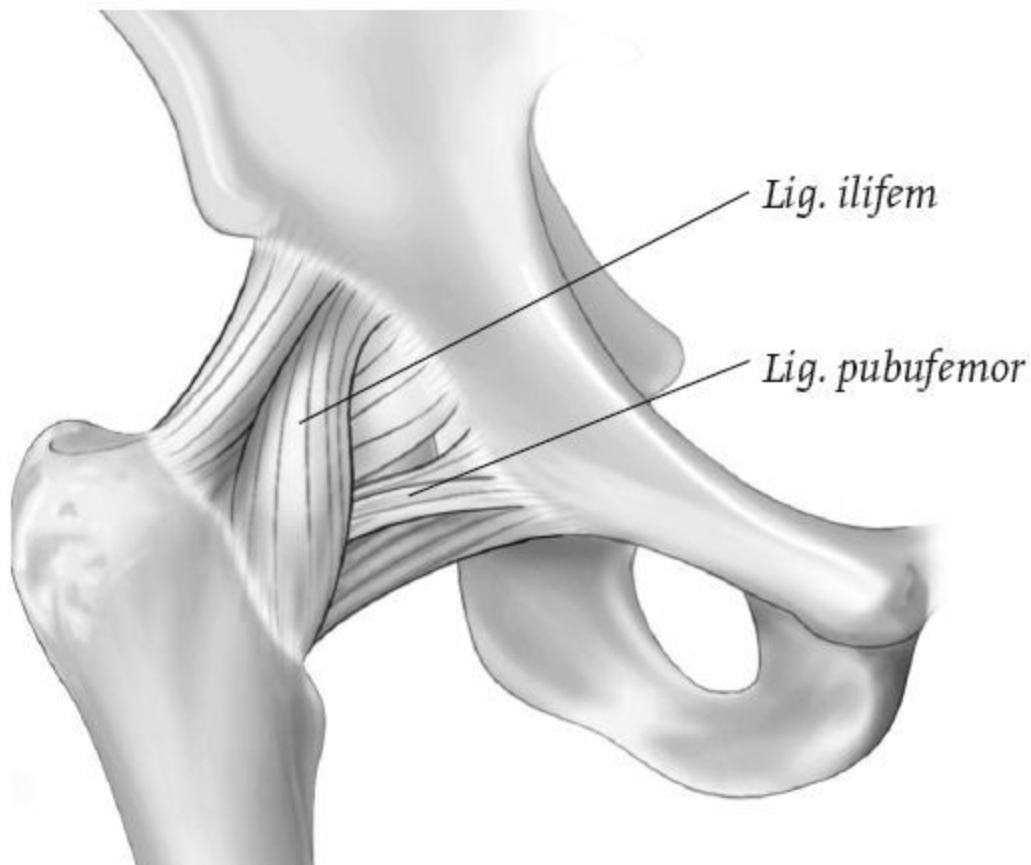


Рис. 4. Стягивание связок тазобедренного сустава

Поскольку тазобедренный сустав должен передавать энергию от верхней части тела к ногам, большое значение имеет положение или угловое расположение обоих компонентов сустава. Вследствие высокой нагрузки с возрастом увеличивается риск артроза (изнашивания суставов). Большая свобода движения достигается с помощью шейки бедренной кости, но это также может вести к вероятности переломов (особенно, в старости, т.е. переломов шейки бедра). Здесь также следует упомянуть угол шейки бедренной кости (угол CCD). Угол шейки бедра у взрослого человека составляет около 126-ти градусов. Если угол существенно меньше, чем 126 градусов, это называется *соха vara* (варусной деформацией тазобедренного сустава), а если он больше, чем 126 градусов, это называется *соха valga* (вальгусной деформацией тазобедренного сустава). Вальгусная деформация обычно ведет к саблевидным ногам (*genu varum*), а

варусная деформация – к Х-образному искривлению ног (*genu valgum*) (см. Анатомия колена). Следовательно это показывает, как значимо положение сустава влияет на результирующую статику (здесь, коленей и ступней).

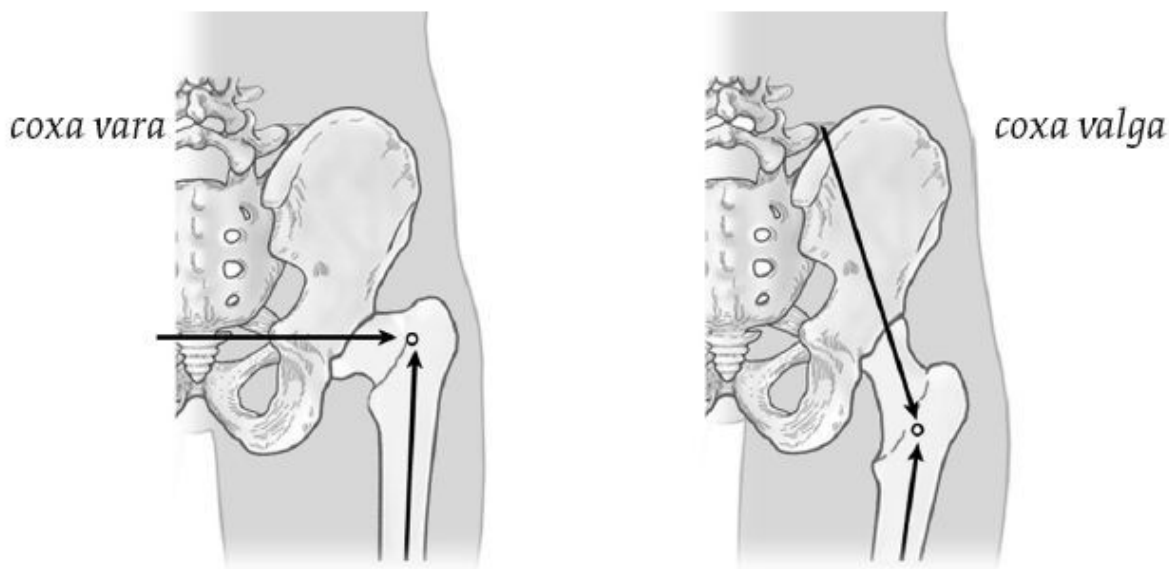
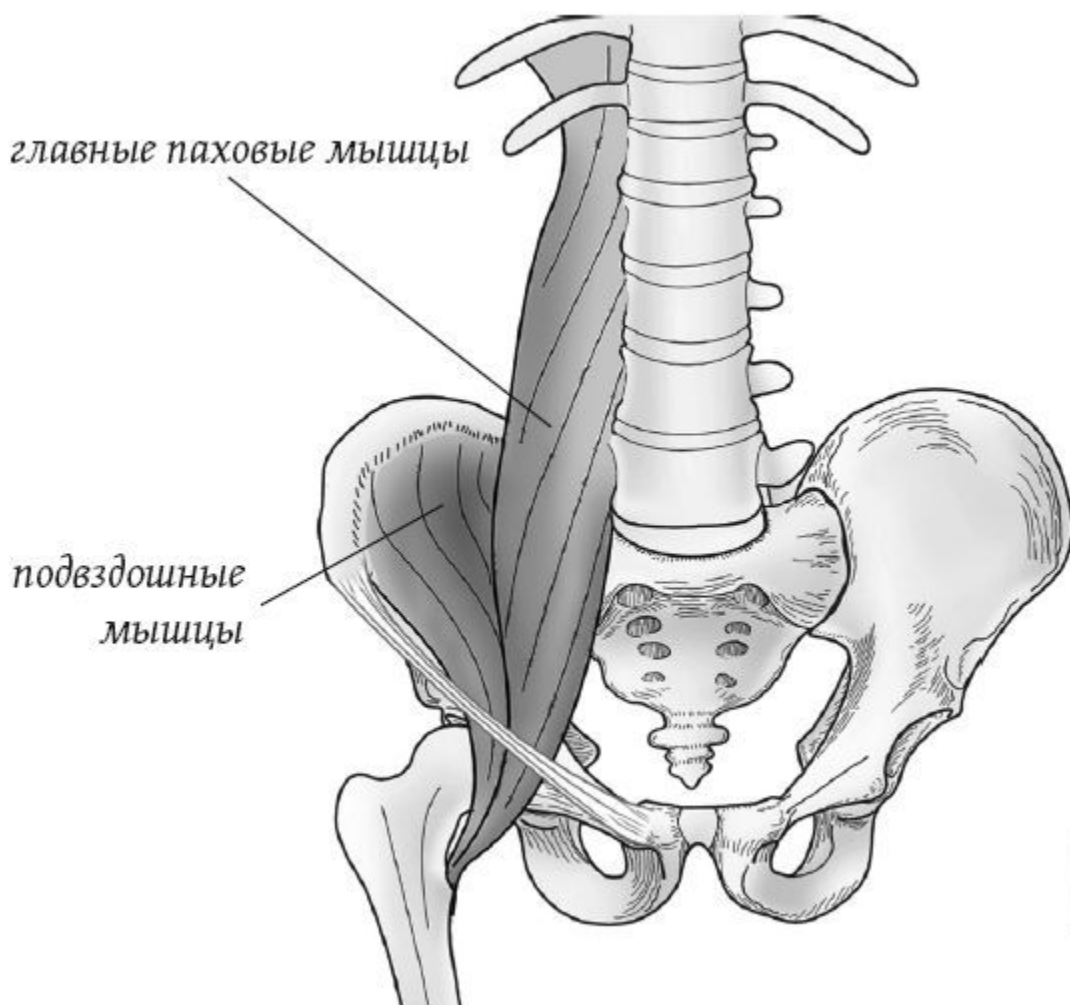


Рис. 5. Баланс и устойчивость

Тазобедренный сустав имеет очень мощные мышцы и, благодаря благоприятному направлению костей, является чрезвычайно устойчивым суставом. Однако, прямохождение на двух ногах также несет с собой значительные проблемы равновесия. Стояние в принципе представляет собой изменчивое положение, в котором мы представляем себе, что не «обладаем» равновесием, но должны достигать его снова и снова. В этом участвуют и так называемые «проприоцепторы» (рецепторы, находящиеся в сухожилиях, мышцах и суставах). Они составляют часть нашей глубокой чувствительности и постоянно важны.

*Самые важные мышцы бедер*

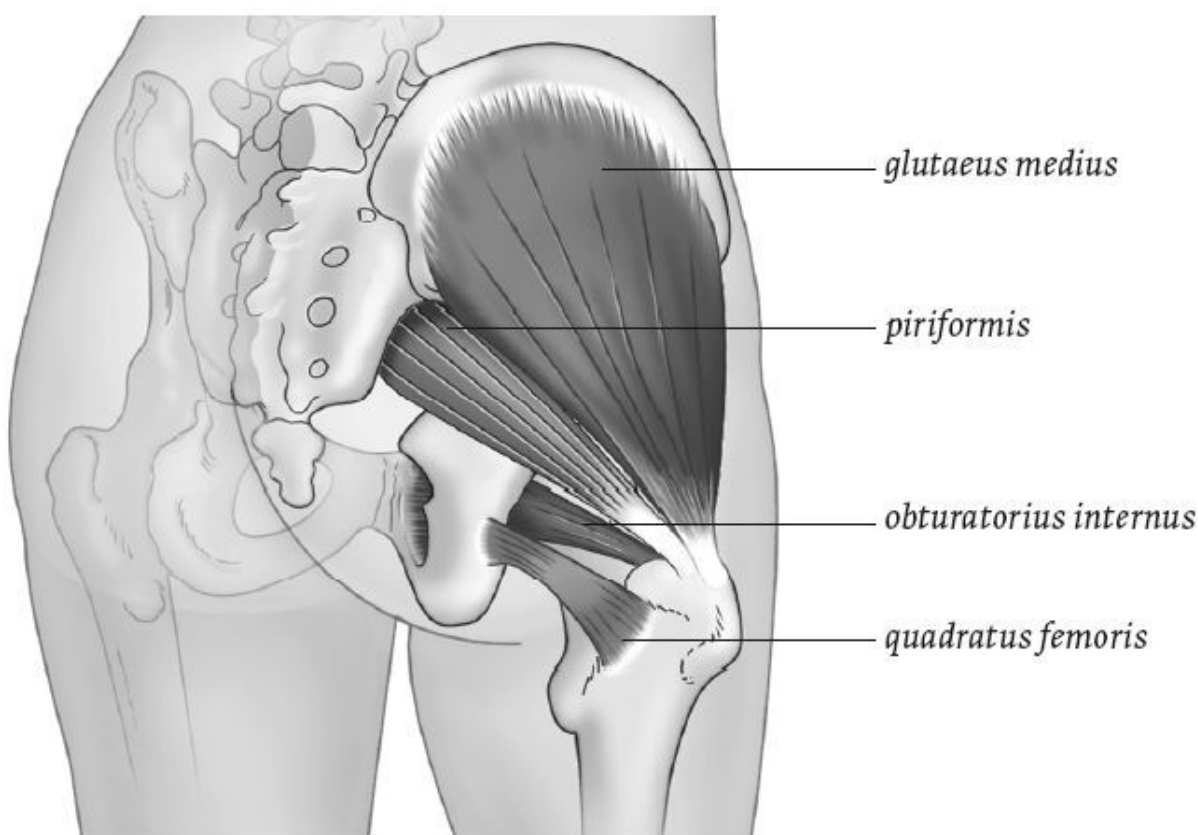
**Сгибающие мышцы** (флексоры) – это подвздошные (*iliacus*) мышцы и главные паховые мышцы (*psoas major*), которые вместе образуют *подвздошно-поясничные* мышцы.



*Рис. 6. Подвздошно-поясничная мышца: состоящая из подвздошной мышцы и главной паховой мышцы*

Еще одной важной мышцей является прямая бедренная мышца (*rectus femoris*). Это одна из мощных четырехглавых мышц, которая также может сгибать тазобедренный сустав и растягивать коленный сустав. Кроме того, сгибанию бедер помогает и портняжная (*sartorius*) мышца. Это самая длинная мышца человеческого тела.

К **растягивающим мышцам** (разгибателям) также относятся большие мышцы ягодиц (*gluteus maximus*, самые мощные мышцы человека), и мышцы седалищно-бедренной (*ischiofemoral*) группы (мышцы *biceps femoris caput longum*, *semimembranosus* и *semitendinosus*). Если, например, парализованы мышцы *gluteus maximus*, то невозможно вставать с корточек или подниматься по ступенькам. Средние и малые мышцы ягодиц (*gluteus medius* и *minimus*) являются **отводящими мышцами** ног. В то же время они также поддерживают внутреннее и внешнее вращение ног. При слабости этих мышц таз наклоняется в сторону свободной ноги. Результатом становится хромающая походка. Напрягающие мышцы *tensor fascia latae* непрерывным, сильным и прочным покровом соединительной ткани и подвздошно-большеберцовой полосы (*tractus iliotibialis*) обеспечивают внешнюю устойчивость.



За приведение (сведение) ног, следующее за их отведением (разведением), ответственны пять мышц, известные как группа

приводящих мышц (*adductor longus*, *adductor brevis*, *adductor magnus*, *gracilis* и *pectineus*). **Внутренние вращающие мышцы** действуют от функционирования *gluteus medius* и *minimus*, а также *tensor/oscia latae* и *adductor magnus*. Все ягодичные мышцы (поверхностные и глубокие), которые идут от таза и тянутся к бедренной кости (*trochanter major*), а также все внутренние мышцы бедра (все приводящие мышцы, кроме *gracilis*) ответственны за наше **вращение**.

*Наши таз, ноги и бедра образуют единое целое и дают нам движущую силу для жизни и передвижения. Поэтому мои бедра решают, каким я буду в жизни – полным энергии, уверенности и течения жизни, или осторожным, нерешительным и негибким. Выражения «Будь уравновешенным» и «Сохраняй равновесие» явно отражают связь тела, ума и души.*

### *Предпосылки для здоровых бедер*

Сбалансированное отношение между подвижностью и силой для всех мышц вокруг области бедер. При правильной статике ступней и коленей возможно функциональное выравнивание бедер и тела. Тугие бедра означают большую нагрузку для спины, коленей и других областей тела. Если разделить стоящее тело на две части – переднюю и заднюю – то обе они должны иметь практически одинаковый объем. Должно быть сбалансированное отношение устойчивости и гибкости соединительной и мышечной ткани.

Разнообразные движения тазобедренных суставов очень важны. Обычно используются только сгибание и разгибание, но как шаровое сочленение тазобедренный сустав может делать гораздо больше. Вращение, разведение и сведение точно так же важны для благополучия бедер, как сгибание и разгибание.

## **Цели практики йоги**

- ▶ Ослабление и растяжка тугих и укороченных мышц бедер и ног.
- ▶ Сбалансированный радиус движения в тазобедренном суставе во всех направлениях и разнообразие движений.
- ▶ Мощные и гибкие мышцы вокруг области бедер.
- ▶ Расслабленная и мощная нижняя часть спины.
- ▶ Сбалансированное отношение между обоими подвздошными крылышками (областями перед бедром) и устойчивый подвздошный сустав, который достаточно подвижен.
- ▶ Хорошее выравнивание оси ноги от лодыжки и колена до тазобедренного сустава.



# Программа йоги для здоровых и подвижных бедер

## *Действия*

- ▶ Повышает подвижность тазобедренных суставов.
- ▶ Растягивает задние, внутренние и внешние стороны бедер.
- ▶ Снимает напряжение различных суставов бедер и ягодиц.
- ▶ Улучшает подвижность подвздошно-крестцовых сочленений.
- ▶ Снимает напряжение нижней части спины и помогает ее подвижности.

## **1. Вариант Апанасаны**

### *Действие*

Растягивает и сгибает тазобедренные суставы. Растягивает нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Лягте на спину, положив руки вдоль тела.

*Вдох*



Поднимайте обе руки и вытягивайте их за голову.

*Выдох*



Возьмитесь обоими руками за правое колено и подтягивайте его к груди.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

## **2. Вариант Урдхва Прасарита Падасаны**

*Действие*

Увеличивает внутреннее и внешнее вращение, а также подвижность тазобедренных суставов

*Инструкции*

Лежите на спине, вертикально вытянув верх правую ногу.

*Вдох*



Отводите правую ногу наружу и одновременно поворачивайте правую ступню носком наружу.

*Выдох*



Медленно поворачивайте правую ступню внутрь и перемещайте правую ногу внутрь.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

Примечание: Выполняйте упражнение поворота ступней внутрь и наружу очень медленно, чтобы тазобедренный сустав испытывал как можно большее движение.

### **3. Виньяса Урдхва Прасарита Падасана и Супта Прасарита Падангустхасана**

*Действие*

Растягивает задние, внутренние и внешние стороны ног (отводящие и приводящие мышцы бедер).

*Инструкции*

Продолжайте лежать на спине и согните правую ногу. Поставьте правую ступню на пол рядом с ягодицей.

*Вдох*



Вытягивайте правую ногу вверх. Держите ее обеими руками за заднюю сторону бедра.

*Выдох*



Притягивайте вытянутую правую ногу к телу. Если вы не можете держать ее вытянутой, слегка сгибайте колено.

*Вдох*



Отводите вытянутую правую ногу направо, держа ее за бедро правой рукой.

*Выдох*



Перемещайте правую ногу внутрь в левую сторону, держась левой рукой за внешнюю сторону правого бедра.

*Повторение: 8 раз с каждой стороны.*

#### **4. Эка Пада Уштрасана**

##### *Действие*

Растягивает сгибатели бедра и бедренные мышцы. Удлиняет позвоночник.

##### *Инструкции*

Встаньте на колени и сделайте шаг вперед правой ногой. Колени и лодыжки должны находиться на одной линии.

##### *Вдох*



Поднимайте обе руки над головой, вытягивая позвоночник. Удлиняйте мышцы левого паха и бедра. Слегка приподнимайте лобковую кость, оставляя нижнюю часть спины длинной.

*Выдох*



Переносите внимание на переднюю ногу и слегка поворачивайте верхнюю часть тела направо, кладя обе руки на правое бедро над коленом.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Избегайте создавать слишком большую впадину в спине, слегка поднимая лобковую кость при выдохе.

## **5. Адхо Мукха Сванасана**

*Действие*



Растягивает задние стороны ног и нижнюю часть спины.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки, положив обе руки на пол чуть впереди линии плеч.

*Выдох*



Двигайте ягодицы вверх и наклоняйте таз вперед, затем вытягивайте обе ноги. Если мышцы ног слишком короткие, вы можете адаптировать позу, слегка сгибая ноги.

*Вдох*



Возвращайтесь на четвереньки.

*Повторение:* 6 раз и оставайтесь в позе собаки в течение 3-4 циклов дыхания.

*Примечание:* В позе собаки пятки не обязательно должны быть на полу. Важнее поддерживать длину нижней части спины при растяжке.

## **6. Ардха Падма Уттанасана**

*Действие*

Улучшает вращение тазобедренного сустава наружу.

*Инструкции*

Встаньте прямо и положите правую стопу на левое бедро.

*Вдох*



Поднимайте обе руки вверх и двигайте правое колено наружу.  
*Выдох*



Медленно и осторожно сгибайтесь как можно дальше вперед. Упражнение не должно вызывать никакой боли с внутренней стороны правого колена. В ином случае, сгибайте колено наружу лишь слегка.

*Повторение:* Оставайтесь во второй позиции в течение шести циклов дыхания и постепенно входите в позу глубже.

*Примечание:* Чувствуйте, одинакова ли подвижность обоих бедер при вращении наружу.

## **7. Прасарита Падоттасана**

### *Действие*

Растягивает мышцы задних и внутренних сторон бедра. Улучшает подвижность таза и нижней части спины.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ноги чуть шире плеч. Ступни должны быть повернуты на 45 градусов наружу.

### *Вдох*



Вытягивайте обе руки вверх и в стороны.

*Выдох*



Медленно сгибайтесь вперед посередине вытягивая нижнюю часть спины и поворачивайте верхнюю часть тела к правой ноге. Кладите руки по бокам правой ступни.

*Повторение:* 8 раз в каждую сторону.

*Примечание:* Если вам трудно вытягивать ноги, слегка сгибайте колени. Если у вас проблемы со спиной, сгибайтесь вперед только наполовину, поскольку сильное сгибание вперед увеличивает давление

на передние диски.

## **8. Тадасана**

### *Действие*

Растягивает отводящие и приводящие мышцы. Укрепляет мышцы наружных сторон бедра и ноги.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

### *Вдох*





Поднимайте согнутую правую ногу, держа колено правой рукой. Двигайте правое колено наружу, одновременно вытягивая левую руку в левую сторону.

*Выдох*



Двигайте правое колено налево и держите правое колено левой рукой. Вытягивайте правую руку направо.

*Повторение:* 6-8 раз в каждую сторону и оставайтесь в позе поворота в течение 3 циклов дыхания.

*Примечание:* Стоящая нога остается вытянутой (стабильное колено). При вдохе раскрывайте грудную клетку.

## **9. Эка Пада Раджакапотасана**

### *Действие*

Растягивает сгибатели бедра и глубокие мышцы ягодицы, которые идут над седалищным нервом. Растягивает приводящие мышцы.

### *Инструкции*

Встаньте на правое колено, вытянув левую ногу позади себя. Подвиньте правое колено вправо. Руки остаются на полу.

### *Вдох*



Поднимайте грудину вверх, вытягивайте руки и немного поднимайте голову.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед. Кладите лоб на пол, одновременно вытягивая руки вперед.

*Повторение:* 6 раз в каждую сторону, оставаясь в растяжке в течение четырех циклов дыхания.

*Примечание:* Это упражнение может быть болезненным, если у вас проблемы с коленями. В таком случае, подтягивайте колени к средней линии и уменьшайте поворот бедра наружу в тазобедренном суставе. При растягивании позвоночника во время вдоха избегайте сжатия нижней части спины.

## **10. Джатхара Паривритти**

### *Действие*

Растягивает внешние мышцы бедра вплоть до колена, мышцы живота и ребер, а также грудинно-ключично-сосцевидные мышцы, которые поворачивают голову.

### *Инструкции*

Лягте на спину, поставив ступни на пол близко к ягодицам. Вытягивайте руки в стороны, ладонями вверх. Поворачивайте колени направо. Вытягивайте левую ногу в сторону правой кисти. Поворачивайте голову влево. Тяните левую ступню правой рукой. Оставайтесь на каждой стороне в течение шести циклов дыхания.



*Примечание:* Лопатки должны оставаться на полу. Если вы чувствуете напряжение в шее, можете класть под затылок одеяло и уменьшать поворот головы.

## **11. Вариант Гомукхасана**

### *Действие*

Растягивает отводящие и приводящие мышцы. Мобилизует и двигает бедра во вращении внутрь.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки и скрестите колени, поставив правое колено перед левым. Разводите ступни в стороны и опускайте ягодицы на пол между пятками.

### *Выдох*



Осторожно сгибайтесь вперед и оставайтесь в этом положении. Опирайтесь руками на пол для поддержки. Оставайтесь на каждой стороне в течение шести циклов дыхания.



*Примечание:* При выполнении этой позы вам может оказаться легче сидеть на полу на подушке. Будьте осторожны, если у вас проблемы с коленями. Этого упражнения следует избегать, если у вас искусственные тазобедренные суставы.

## **12. Джану Ширшасана**

### *Действие*

Растягивает и балансирует нижнюю часть спины и бедра.

### *Инструкции*

*Сядьте* прямо, вытянув левую ногу. Согните правую ногу, положив ее пятку на внутреннюю сторону левого бедра.

### *Вдох*



Вытягивайте обе руки над головой, удлиняя позвоночник.  
*Выдох*

Сгибайтесь вперед с согнутой левой ногой и кладите кисти рук на пол.

*Повторение: 6 раз в каждую сторону.*

### **13. Сиддхасана**

*Действие*

Расслабляет бедра. Во время выполнения упражнения следите за своим дыханием и воздействием на ваш ум.

*Инструкции*



Сядьте на подушку. Положите правую пятку близко к подушке, а левую ступню перед правой. Распрямляйте таз и позвоночник. Оставайтесь в этой позе 2-3 минуты.

*Примечание:* Если эта сидячая поза оказывается для вас трудной, вы можете сидеть скрестив ноги или на стуле.

# Программа йоги для здоровых и сильных бедер

## *Действия*

- ▶ Улучшает подвижность тазобедренных суставов.
- ▶ Стабилизирует бедра.
- ▶ Укрепляет мышцы ягодиц и дно таза.
- ▶ Укрепляет передние и задние стороны бедер.
- ▶ Растягивает и укрепляет сгибающие и разгибающие мышцы бедра.
- ▶ Укрепляет мышцы нижней части спины и живота.
- ▶ Оптимизирует положение таза и устойчивость нижней части спины.
- ▶ Способствует устойчивости и равновесию.

## **1. Вариант Урдхва Прасарита Падасаны**

### *Действие*

Укрепляет сгибающие мышцы бедренного сустава посредством растяжки. Укрепляет мышцы бедра. Уравновешивает неправильное положение таза и различие в длине ног.

### *Инструкции*

Лягте на спину, поставив ступни близко к ягодицам. Возьмитесь руками за правое колено и тяните его по направлению к туловищу. Вытяните левую ногу, повернув ее ступню наружу под углом 45 градусов.

### *Выдох*



Поднимайте вытянутую левую ногу примерно на метр от пола.  
*Вдох*



Снова опускайте левую ногу до высоты около 5 см. от пола.

*Повторение:* 6-8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если упражнение вызывает боль в коленях или спине, вы можете класть вытянутую ногу на пол и слегка поднимать ее при выдохе.

## **2. Вариант Супта Прасарита Падангустхасаны**

*Действие*

Укрепляет мышцы внутренней стороны бедра и дна таза.

*Инструкции*

Лягте на спину, вытянув обе ноги вверх. Разведите ноги широко в стороны.

*Вдох*



Положите руки на внутренние стороны бедер и давите на ноги. Одновременно оказывайте противодействие ногами и напрягайте дно таза, напрягая мышцы между седалищными костями.

*Выдох*

Снимайте давление рук и раздвигайте ноги еще шире. Делая это, расслабляйте мышцы дна таза. Повторяйте это 6-8 раз.

### **3. Вариант Чакравакасаны**

*Действие*

Растягивает и сгибает бедра. Укрепляет мышцы ягодиц и живота.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Бедра и колени должны быть на одной линии. Руки лежат на полу чуть впереди линии плеч.

*Вдох*



Вытягивайте правую ногу назад.

*Выдох*





Скругляйте нижнюю часть спины и подтягивайте правое колено по направлению ко лбу.

Повторение: 6-8 раз для каждой ноги.

Примечание: Не поднимайте вытянутую ногу слишком высоко, чтобы избежать сжатия нижней части спины.

#### **4. Виньяса Тадасана и Ардха Уткатасана**

*Действие*

Укрепляет мышцы ягодиц, бедер и разгибающие мышцы спины.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

*Вдох*



Вытягивайте руки вперед и вверх над головой. Одновременно  
понимайте пятки от пола.

*Выдох*



Сгибайте обе ноги и отводите ягодицы назад. Ставьте пятки обратно на пол и кладите руки на боковые стороны бедер. Старайтесь не выставлять колени слишком далеко вперед (перенапряжение) и ставить ступни с равным давлением на четыре точки, не изгибая их внутрь или наружу.

*Вдох*



Снова вытягивайте руки над головой. Равномерно распределяйте вес по четырем точкам ступней и напрягайте дно таза.

*Повторение:* 6-8 раз.

## **5. Вариант Вирахадрасаны**

*Действие*

Укрепляет мышцы ягодиц и ног, а также нижнюю часть спины. Стабилизирует бедра.

*Инструкции*

Оставайтесь в стоячем положении со ступнями, расставленными на ширину бедер.

*Вдох*



Вытягивайте правую ногу вперед до высоты таза. Левая стоящая нога остается как можно более вытянутой. Вытягивайте руки в стороны. Держите позвоночник как можно более прямым.

*Выдох*



Сгибайте туловище вперед до горизонтального положения и вытягивайте правую ногу назад. Руки направлены вперед.

*Повторение:* 6-8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если вам оказывается трудно удерживать равновесие, вы можете опираться одной рукой на стену. Старайтесь держать таз стабильным и не наклонять его слишком далеко в сторону или вперед.

## **6. Ардха Чандрасана**

### *Действие*

Укрепляет мышцы внешней стороны бедра и ноги. Обеспечивает стабильность и равновесие бедра.

### *Инструкции*

Из стоячего положения сделайте большой шаг вперед левой ногой.



*Выдох*



Сгибайтесь вперед и поворачивайте туловище направо. Затем поднимайте правую ногу в сторону до горизонтального положения. Опирайтесь левой рукой на подставку и вытягивайте правую руку вверх. Голова обращена в сторону правой кисти.

*Повторение:* Оставайтесь на каждой ноге в течение шести циклов дыхания.

*Примечание:* Чтобы упростить упражнение, вы можете сперва сгибаться вперед при выдохе, а затем поднимать правую ногу в сторону при вдохе. Если у вас чувствительная шея, поворачивайте

голову вверх лишь слегка.

## **7. Уттанасана**

*Действие*

Растягивает мышцы нижней части спины и ягодиц.

*Инструкции*

Оставайтесь в стоячем положении со ступнями, расставленными на ширину бедер.

*Вдох*



Вытягивайте руки в стороны и над головой.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед, слегка сгибая колени и опуская руки вниз по бокам. Затем кладите ладони на пол.

*Повторение:* 6-8 раз.

*Примечание:* Если у вас болит спина, сгибайтесь вперед лишь наполовину, а также сгибайте ноги. Опускайте руки по бокам и кладите ладони на бедра.

## **8. Виманасана**

### *Действие*

Укрепляет задние стороны бедер и глубокие мышцы ягодиц и нижней части спины.

### *Инструкции*

Лягте на живот и согните ноги. Положите руки по бокам рядом с плечами.

### *Вдох*



Поднимайте верхнюю часть тела и бедра от пола. Вытягивайте обе ноги широко в стороны. Вытягивайте руки в стороны перед телом. Напрягайте дно таза.

### *Выдох*



Сгибайте ноги и возвращайте туловище и бедра на пол. Опускайте руки и кладите ладони рядом с плечевыми суставами.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Если упражнение слишком трудно для нижней части спины, делайте его только одной ногой. В этом упражнении важно приподнимать туловище больше, чем ноги. Если нижней части тела будет неудобно на коврике, вы можете использовать сложенное одеяло.

## **9. Двипада Питхам**

### *Действие*

Укрепляет мышцы бедер, ягодиц и нижней части спины.

### *Инструкции*

Лягте на спину. Поставьте ступни на ширину бедер близко к ягодицам.

### *Вдох*



Поднимайте таз и позвоночник. Одновременно заводите вытянутые руки вверх и за голову, напрягая дно таза.

*Выдох*



Медленно возвращайте тело в исходной положение, ложась на спину. Затем возвращайте назад руки и притягивайте колени к груди обеими руками.

*Повторение: 8-10 раз.*

## **10. Навасана**

*Действие*

Укрепляет прямые мышцы живота, сгибатели бедренных суставов и мышцы бедер.

*Инструкции*

Сядьте прямо, поставив ступни близко к ягодицам. Положите ладони на пол рядом с ягодицами.

*Вдох*



Вытягивайте обе ноги вперед и вверх, одновременно вытягивая руки вперед и вверх. Спина остается длинной и вытянутой.



*Выдох*



Сгибайте обе ноги и опускайте руки. Кладите ладони на пол. Вся спина должна оставаться как можно более длинной.

*Повторение:* 10-12 раз, оставаясь в первой позиции в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Если вы чувствуете боль в спине, ставьте одну ступню на пол и делайте упражнение только одной ногой. Избегайте слишком большого скругления нижней части спины, держа позвоночник как можно более вытянутым.

## 11. Упависта Конасана

### *Действие*

Растягивает нижнюю часть спины и дно таза. Стабилизирует таз, а также тазобедренные суставы.

### *Инструкции*

Сидите на полу, широко раздвинув ноги. Выпрямляйте таз и позволяйте позвоночнику принимать его естественную криволинейную форму.

### *Вдох*



Сгибайте правое колено и вытягивайте руки в стороны и над головой.

*Выдох*



Слегка поворачивайте верхнюю часть тела направо и сгибайтесь вперед к правой ноге. Если возможно, кладите живот на правое бедро и кладите ладони на пол.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если вы не способны сохранять оптимальное выравнивание таза, вам следует сидеть на подушке. Старайтесь растягивать нижнюю часть спины при сгибании вперед, оттягивая крестец назад и вниз.

## **12. Сиддхасана**

*Действие*

Укрепляет и расслабляет дно таза. Растягивает тазобедренные суставы, удлиняет дыхание и центрирует ум.

*Инструкции*

Сидите на подушке в своей предпочтительной медитативной позе.

*Вдох*



Напрягайте дно таза и при этом следите за ощущением в тазобедренных суставах.

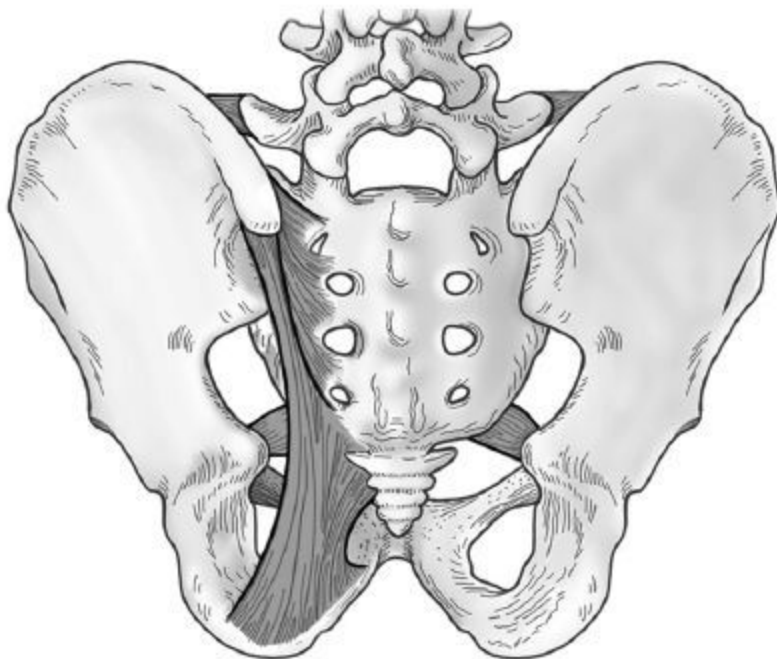
*Выдох*

Расслабляйте дно таза и наблюдайте ощущение в тазобедренных суставах. Сознательно удлиняйте вдох и выдох, пока не достигнете своего предела. Спустя 5-7 минут замечайте воздействие на свой ум.

## Здоровый таз и естественная поза (анатомия / теория)

*«Человеческое развитие из четвероногого существа в двуногое означало переориентацию тела из горизонтального положения в вертикальное. Таз является центром тела и играет ключевую роль в процессе становления тела вертикальным». (1)*

Наш таз состоит из *ossa coxae* (бедренных костей), *os sacrum* (крестца) и *os coccygis* (копчика). Бедренные кости (*ossa coxae*) состоят из трех слившихся костей – лобковой кости (*os pubis*), подвздошной кости (*os ileum*) и седалища (*os ischii*). Спереди тазовое кольцо закрыто сочленением лобковой кости (*symphysis pubica*). Сзади крестец (*os sacrum* = священные кости) соединяет обе бедренные кости своими сильными связками. Сверху вес вертикального туловища равномерно распределяется по тазу посредством крестца. Крестец «висит» обеими своими суставными поверхностями в захватах обеих бедренных костей. Подвздошнокрестцовое сочленение (ISJ) фиксируется очень сильными связками, дающими минимальную возможность движения. Стабильность при одновременной ограниченной гибкости являются важными параметрами для здорового ISJ!

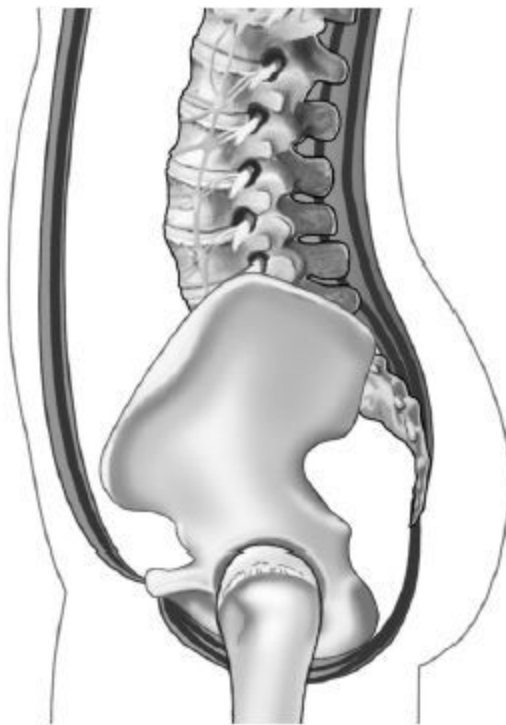


*Рис. 8 Вид таза сзади: ясно виден сильный связочный аппарат*

Нестабильность связочных аппаратов или слишком тугие мышцы нередко ведут к блокировкам ISJ, которые являются частой причиной люмбаго. По существу, движение и вес тела стремятся натягивать связки, а не передавать давление обоим бедренным костям. Результат представляет собой своего рода рессорную систему. Снизу вес при стоянии и хождении равномерно передается на ноги через оба тазобедренных сустава. При сидении вес туловища покоится на обоих седалищных буграх (*tuber ishiadicum*).

Позвоночник, таз и ноги соединяются сильными мышцами. При хождении и стоянии положение таза существенно влияет на прямизну позвоночника, баланс, и потому на всю позу. Эти мышцы ответственны за нашу способность ходить и стоять прямо даже при смещенном центре тяжести тела. Подвижность и устойчивость поэтому являются самыми важными характеристиками. Вот почему люди, например, не наклоняются в сторону при подъеме свободной ноги во время ходьбы. Даже в предположительно покоящемся вертикальном стоячем положении между тазом, тазобедренными суставами и нижней частью спины постоянно курсируют небольшие

импульсы, несущие сигналы для ориентации и сохранения вертикального положения. Таз имеет форму воронки и служит для поддержания органов и внутренностей (матки, мочевого пузыря, яичников, кишечника и т. д.). Внизу конструкцию довершают мышцы тазового дна, тем самым поддерживая органы нижней части тела и вес органов брюшной полости. Тазовое дно относится к части мышц, которые окружают содержимое брюшной полости. Они действуют совместно, а также в противовес (как синергисты и антагонисты) с мышцами живота и диафрагмы.



*Рис. 9. Прямой таз. Это возможно благодаря функциональному сотрудничеству между мышцами живота, дна таза и спины*

Важные мышцы, влияющие на положение таза:

а) Приходящие от тела:

Прямые, диагональные и поперечные мышцы живота, глубокие мышцы брюшной стенки (*quadratus lumborum* и *psoas major* и *minor*),

от спины – длинные мышцы спины (*erector spinae*);

б) Мышцы, соединяющие таз и ноги: мышцы ягодиц (*gluteii*), мышцы подвздошной кости (*iliacus*, вместе с *psoas*=*iliopsoas*), *rectus femoris* мышц передней стороны бедра, а также приводящие и отводящие мышцы бедра и задние седалищно-бедренные мышцы;

в) Мышцы дна таза.

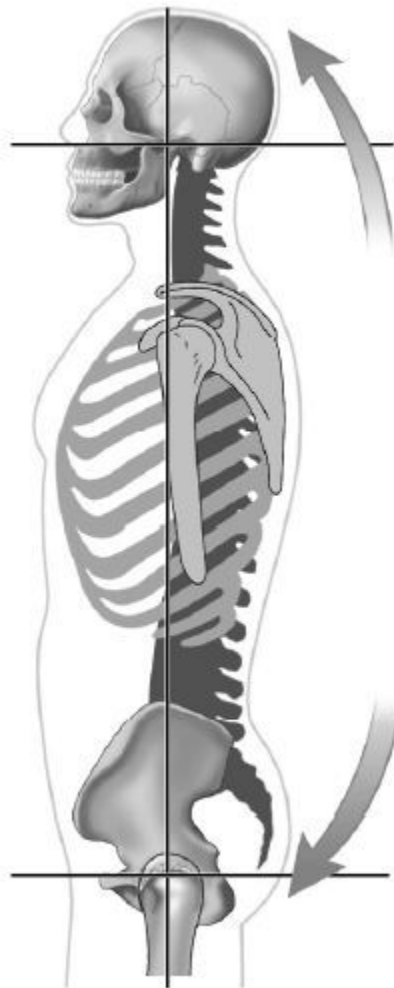


Рис. 10. Функциональная длина позвоночника в контексте вертикальности таза и черепа

Таз образует соединение между ногами и телом. Благодаря вертикальности позвоночника люди смогли подняться над животными,



стать высшими и повысить свою способность к выживанию. «Иметь спинной хребет» (перен. «иметь твердый характер – *пер.*) также означает иметь опору и устойчивость. Темы, рассматриваемые здесь, включают в себя обоснованность и укорененность людей, а также развитие смелости и силы в конфликтах, связанных со стрессом и угрожающими ситуациями.

### *Предпосылки для энергичного таза и здоровых подвздошнокрестцовых суставов.*

Сбалансированное отношение силы для всех мышц, окружающих таз. Следовательно, мышцы, приходящие из верхней части тела, мышцы, натянутые между тазом и ногами, внутренние мышцы дна таза и глубокие мышцы ягодиц должны иметь сбалансированное отношение силы и подвижности друг с другом. Взаимодействие между силой и гибкостью позволяет «центру нашего тела» – тазу – находить требуемое равновесие.

### *Цели практики йоги*

- ▶ Осознание и сознание дна таза.
- ▶ Энергичное дно таза, то есть, расслабленные и сильные мышцы дна таза.
- ▶ Устойчивые и подвижные подвздошно-крестцовые суставы.
- ▶ Подвижные и устойчивые тазобедренные суставы вместе со всеми окружающими бедренными мышцами.
- ▶ Сильные и растянутые мышцы ягодиц.
- ▶ Сильные мышцы туловища (живота и нижней части спины).
- ▶ С физиологической точки зрения, оптимальная прямизна таза и нижней части спины.
- ▶ Устойчивые, функциональные и правильно ориентированные оси ног.

# Программа йоги для энергичного таза и здоровых подвздошно-крестцовых суставов

## *Действия*

- ▶ Улучшает подвижность нижней части спины, таза и подвздошно-крестцовых суставов.
- ▶ Растягивает и укрепляет мышцы дна таза.
- ▶ Укрепляет и растягивает внешние и глубокие мышцы ягодиц.
- ▶ Укрепляет мышцы внутренних и внешних сторон бедер.
- ▶ Растягивает и укрепляет мышцы на задней стороне бедер.
- ▶ Улучшает подвижность тазобедренных суставов в разных направлениях движения.
- ▶ Укрепляет и растягивает мышцы нижней части спины.
- ▶ Высвобождает мышечные и эмоциональные напряжения.

## **1. Вариант Супта Баддха Конасаны**

### *Действие*

Повышает подвижность суставов таза и бедер.

### *Инструкции*

Лягте на спину и поставьте правую ступню близко к ягодице.

### *Вдох*



Вытягивайте обе руки в стороны, кладя обе кисти на пол на уровне плечевых суставов. Одновременно двигайте правое колено наружу в правую сторону.

*Выдох*



Взявшись обеими руками за внешнюю часть правого колена, тяните согнутую правую ногу диагонально налево.

*Повторение: 8-10 раз для каждой ноги.*

## **2. Супта Баддха Конасана**

*Действие*

Раскрывает таз и укрепляет дно таза.

*Инструкции*

Лежа на спине с согнутыми ногами, разверните колени наружу и соедините подошвы ног.

*Вдох*



Вытягивайте руки в стороны и над головой и прижимайте подошвы ног друг к другу. Это будет расслаблять дно таза.

*Выдох*



Кладите руки снова вдоль тела и сводите колени. Теперь ноги опять согнуты и обе ступни стоят на полу.

*Повторение:* 10–12 раз.

### **3. Вариант Сукхасаны**

*Действие*

Мобилизует таз, бедра и подвздошно-крестцовые суставы.

*Инструкции*

Примите сидячее положение. Согните правую ногу и колено назад. Правая голень и задняя часть правой стопы вытянуты вдоль правого бедра. Положите подошву левой ступни на внутреннюю часть правого бедра.

*Вдох*



Держите таз обеими руками и наклоняйте его вперед. Одновременно напрягайте дно таза.

*Выдох*



Наклоняйте таз назад и втягивайте внутрь стенку живота.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Возможно, вы предпочтете сидеть на подушке, чтобы держать таз прямым.

## **5. Вариант Сукхасаны**

### *Действие*

Вращение бедра внутрь и укрепление глубоких и внешних мышц ягодицы.

### *Инструкции*

Примите сидячее положение. Согните левую ногу и колено назад. Отодвиньте правое колено в сторону и положите подошву правой ступни на внутреннюю сторону левого бедра. Держите левую бедренную кость левой рукой.

### *Вдох*





Поворачивайте таз и левое бедро внутрь, удлиняйте позвоночник и раскрывайте ребра.

*Выдох*



Возвращайте таз и бедра в исходное положение.

*Повторение:* 8-10 в каждую сторону.

*Примечание:* Вы можете захотеть сидеть на подушке, чтобы выпрямлять таз. Если у вас гиперлордоз (кривизна спины), при выдохе напрягайте дно таза.

## **5. Ардха Уттанасана**

### *Действие*

Укрепляет мышцы ягодиц и ног, а также разгибающие мышцы спины.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер. Выдыхая, согнитесь вперед со слегка согнутыми коленями и вытянутой спиной.

### *Вдох*



Вытягивайте руки в стороны и наполовину выпрямляйтесь с вытянутой спиной. Вы также можете вытягивать ноги.

*Выдох*



Снова сгибайтесь вперед со слегка согнутыми коленями и кладите руки на голени.

*Повторение: 8-10 раз.*

*Примечание:* Если упражнение слишком трудно для нижней части спины, вы можете адаптировать его, не сгибаясь так далеко вперед в исходном положении.

## **6. Вирабхадрасана**

### *Действие*

Растягивает позвоночник и область паха, а также укрепляет внешние мышцы бедер, мышцы ног и живота.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер. Поверните левую ногу наружу, чтобы ступня была направлена наружу под углом 45 градусов. Затем сделайте большой шаг вперед правой ногой и согните правое колено. Левая нога вытянута.

### *Вдох*



Поднимайте обе руки вперед и над головой и раскрывайте грудную клетку. Растягивайте паховую область задней ноги и мышцы живота, мягко отводя крестец вниз.

*Выдох*





Поднимайте левую ногу и тяните левое колено ко лбу. Скругляйте верхнюю часть тела и держите обоими руками левое колено.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если вам оказывается трудно балансировать на одной ноге, вы можете делать упражнение у стены.

## **7. Эка Пада Раджакапотасана**

### *Действие*

Растягивает глубокие мышцы ягодиц. Это удлиняет и ослабляет грушевидную мышцу, идущую над седалищным нервом.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки и подтяните правое колено вперед на ширине плеча. Правая пятка диагонально лежит под левым пахом. Правая половина ягодиц находится в воздухе.

### *Выдох*



Сгибайте верхнюю часть тела вперед и доставайте лбом до пола. Вдыхая, напрягайте мышцы дна таза и ягодицы, а при выдохе растягивайте мышцы ягодицы.

*Повторение:* Оставайтесь на каждой стороне в течение шести циклов дыхания.

*Примечание:* Упражнение не должно вызывать никакой боли в колене и менисках. Если перемещать согнутое колено внутрь, это уменьшает нагрузку на колено.

## **8. Виманасана**

### *Действие*

Укрепляет глубокие мышцы ягодиц, которые важны для стабильности подвздошно-крестцовых суставов, а также нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Лягте на живот, положив руки вдоль тела и повернув голову набок.

### *Вдох*



Одновременно поднимайте верхнюю часть тела и разведенные ноги. Поднимайте руки в стороны до линии плеч. Поворачивайте ступни

наружу.  
*Выдох*



Одновременно опускайте на пол верхнюю часть тела и согнутые ноги.

Поворачивайте голову в сторону и снова кладите руки вдоль тела.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Если это упражнение слишком трудно для нижней части спины, делайте его только одной ногой.

## **9. Вариант Апанасаны**

### *Действие*

Расслабляет и растягивает нижнюю часть спины, мобилизует таз и растягивает внутренние части бедер.

### *Инструкции*

Лягте на спину и поставьте ступни на пол на ширине бедер.

*Вдох*



Держите колени обеими руками и поднимайте ступни от пола, в то же время разводя колени, чтобы раскрывать таз.

*Выдох*



Тяните оба колена к груди.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Старайтесь, чтобы лопатки оставались на полу, а шея была вытянутой.

## **10. Джатхара Паривритти**

### *Действие*

Растягивает и укрепляет мышцы внешних сторон бедер, ягодиц и диагональные мышцы живота.

### *Инструкции*

Лягте на пол и положите правую ногу поперек левой. Руки вытянуты в стороны. Выдыхая, двигайте оба колена направо, а голову налево.

*Вдох*



Прижимайте ноги друг к другу. Затем одновременно растягивайте и энергизируйте внешние мышцы ягодиц и бедер (энергизация посредством растягивания). При выдохе каждый раз снимайте противодействие.

*Повторение:* Оставайтесь на каждой стороне в течение 6-8 циклов дыхания.

*Примечание:* Если вы испытываете боль в спине, поворачивайтесь в сторону лишь слегка. Если вы чувствуете боль в шее, поворачивайте голову в сторону лишь слегка.

## **11. Упависта Конасана**

*Действие*

Растягивает дно таза и нижнюю часть спины. Стабилизирует таз и бедра.

*Инструкции*

Примите сидячее положение. Ноги широко раздвинуты, колени согнуты. Таз прямой.

*Вдох*





Вытягивайте обе руки вперед и над головой и напрягайте дно таза.  
*Выдох*



Слегка поворачивайте верхнюю часть тела направо и сгибайтесь вперед к правой ноге. Если возможно, кладите живот на правое бедро, а руки по бокам от правой ступни. Растягивайте мышцы нижней части спины и дна таза.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Если вам оказывается трудно держать таз прямым при вдохе, сидите на подушке.

## **12. Шавасана**

### *Действие*

Расслабляет ягодицы, крестец и нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Лежите на спине, поставив ступни на ширину бедер. Двигайте обе колени внутрь, чтобы их внутренние стороны соприкасались.

### *Выдох*



Расслабляйте нижнюю часть спины и область подвздошно-крестцовых суставов, находящихся рядом с крестцом. Вдох должен оставаться свободным, а выдох следует сознательно продлевать.

*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение 3-5 минут.

## Нижняя часть спины и выравнивание позвоночника (анатомия / теория)

Позвоночник является центральной осью тела. Он представляет собой двойную S-образную структуру и имеет как статическую, так и динамическую природу. Благодаря вертикальной позе *homo sapiens*, развивалось разделение между поясничным отделом позвоночника и крестцом.



Рис. II. Осевой скелетный позвоночник, вид сбоку  
(Из книги «Йога для хорошего здоровья»)

Эту пояснично-крестцовую область можно очень легко перетрутить, и как результат, это часто проявляется в виде боли в нижней части спины. Поясничный отдел позвоночника состоит из пяти позвонков и их межпозвоночных дисков. Тела этих позвонков больше остальных позвонков, поскольку нижняя часть позвоночного столба вместе с дисками и мышцами несет на себе весь вес верхней части тела. Вертикальный характер человеческого позвоночника означает, что он должен быть способен нести и смягчать повседневные нагрузки, а также компенсировать добавочные асимметричные напряжения или продолжительные периоды нагрузки (вроде долгого сидения). Статичные позы в нашей повседневной жизни или даже повторяющиеся движения в некоторых видах спорта (гольф, теннис и т.д.) тоже могут создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Один способ разбора структуры поясничного отдела позвоночника заключается в том, чтобы считать ее состоящей из двух групп мышц – мышц живота и спины. Однако другой способ ее рассмотрения, более полезный с терапевтической точки зрения, состоит в том, что мы называем общими и местными группами мышц.

### *Общая мускулатура*

Внешняя или общая система включает себя вертикальные брюшные мышцы (*rectus abdominis*), диагональные брюшные мышцы (*obliquus externus + internus*) и длинные выпрямляющие мышцы спины (*erector spinae*). Эти мышцы, как правило, являются длинными, сильными, поверхностными и идут между грудной клеткой и тазом. Главная функция этих мышц – регулировать движение и выравнивание позвоночника.

### *Местная мускулатура*

Мышцы внутренней, или местной системы – короткие, располагаются глубже в теле и непосредственно соединяются с телами отдельных позвонков. Особенно важную роль в местной системе играют поперечные брюшные мышцы (например, *transverse abdominis*) и жилистые мышцы вдоль позвоночника (такие, как *multifidi*). Они окружают позвонки и прикрепляются как зажимы, защищая секции

позвоночника от сильных сдвигающих нагрузок. Со структурной точки зрения, местные мышцы не способны влиять на движение или выравнивание позвоночника. Они действуют как своего рода мини-корсеты (сегментные стабилизаторы) и ответственны, главным образом, за стабильность позвоночника. Зачастую у людей, страдающих от болей в нижней части спины, *multifidi* не может справиться с требованиями поддержания соответствующей позы. Эти небольшие мышцы сравнительно быстро атрофируются, что означает, что они теряют массу и в результате им больше не хватает силы, чтобы в достаточной мере стабилизировать поясничный отдел позвоночника.

Действие мышц ног и таза на нижнюю часть спины. Таз служит основанием позвоночного столба. Точнее, нижняя часть спины непосредственно соединяется с тазовой чашей через крестец. Причина тазово-поясничной взаимосвязи состоит в том, что позвоночник поднимается непосредственно из крестцовой впадины. На положение таза также влияют мышцы ступней, поясничного отдела позвоночника, подвздошной кости (тазовой кости) и ног. Последние включают в себя внутренние и внешние мышцы ног (отводящие и приводящие мышцы), а также передние и задние мышцы ног (четырёхглавые мышцы и подколенные сухожилия). Например, и укороченные подколенные сухожилия, и хронически сокращенные брюшные мышцы могут вести к уплощенному поясничному отделу позвоночника. Это создает асимметричное давление на межпозвоночные диски, что может вести к сдавливанию передней стороны связок, вызывая боль и неустойчивость.

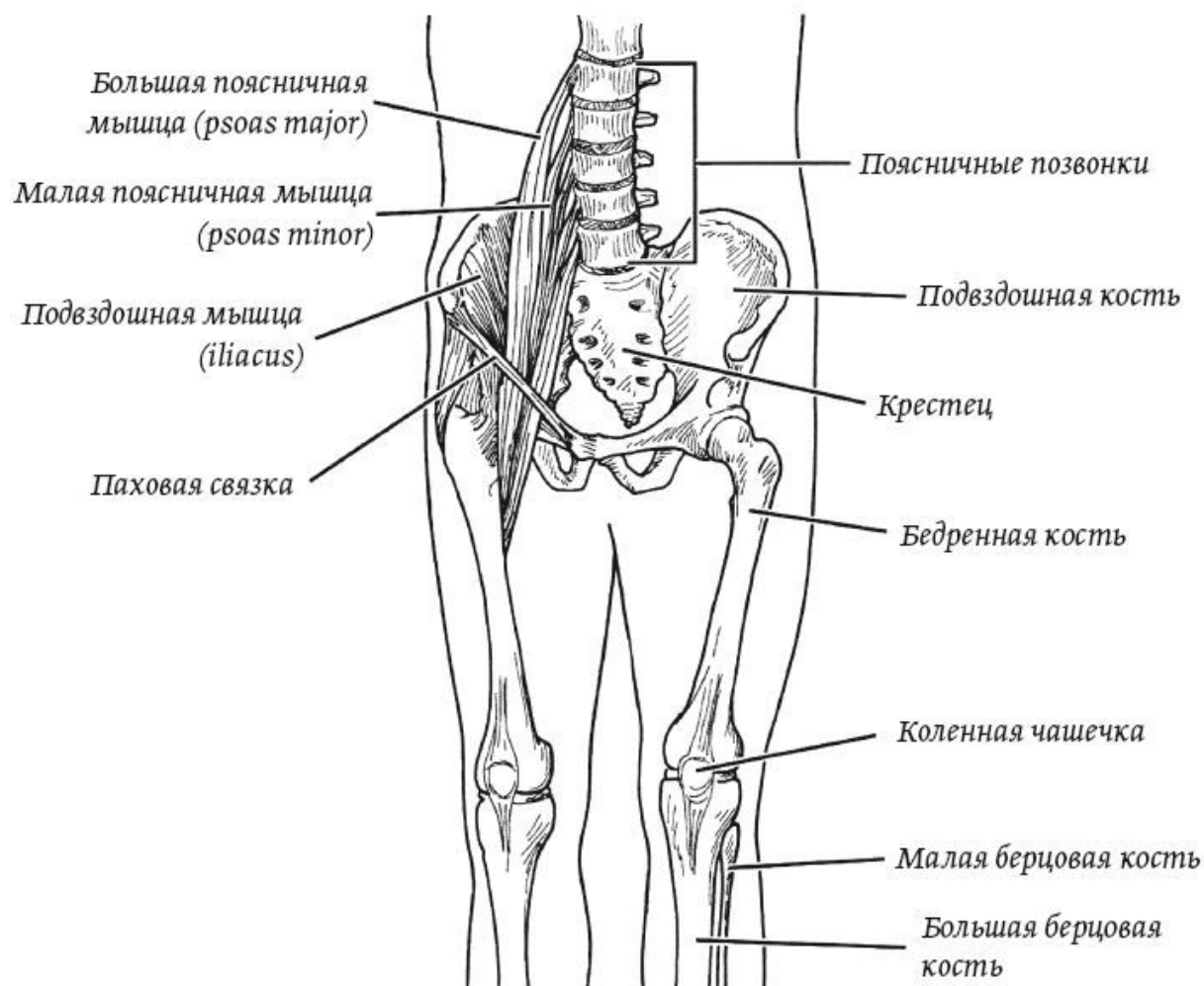


Рис. 12. Подвздошная кость как перемычка между туловищем и бедрами (Из книги «Йога для хорошего здоровья»)

Также весьма распространены укороченные мышцы передней стороны бедра / паха вблизи прикрепления к тазу (*iliopsoas & rectus femoris*). В нынешнем современном мире у многих из нас эти мышцы укорачиваются из-за длительного пребывания в сидячей позе (за рабочим столом, в автомобиле, за едой и т.п.) К несчастью, это укорачивание часто начинается в раннем детстве, и по мере того, как мы становимся старше, может вести к хроническим и многосторонним проблемам. *Iliopsoas* не видны на поверхности, и потому не слишком хорошо известны вне терапевтической среды. Однако, они имеют фундаментальное значение для выравнивания и стабилизации

позвоночника, поскольку обеспечивают непосредственную связь между мышцами верхней части тела и ног. Когда эти мышцы укорочены, таз наклоняется вперед при стоянии или хождении. Это создает чрезмерный изгиб поясницы или провислую спину. Этот дисбаланс мышечного напряжения опять же ведет к асимметричным нагрузкам на позвонки и межпозвоночные диски. Это может вести к сдавливанию задней стороны дисков поясничного отдела, вызывающему боль. Внутренние и внешние мышцы бедер, ягодиц и дна таза оказывают столь же большое влияние на тазово-поясничную область, как и ранее упоминавшиеся мышцы ног. Диафрагма и дно таза также являются крайне важной парой мышц для построения и поддержания здоровой спины. Они функционально связаны с другими мышцами, ответственными за стабилизацию поясничного отдела позвоночника таким образом, что заставляют нас думать о совместной активации всего набора мышц, а не сосредотачиваться на вкладках отдельных мышц. Помимо сложной структурной системы, мы также работаем с живыми, дышащими людьми. В этом подходе к терапии мы не можем оставлять без внимания взаимосвязь с дыханием. Напротив, чтобы действительно стабилизировать нижнюю часть спины, необходимо интегрировать дыхание с совместной активацией пяти групп мышц, а именно, мышц дна таза, *multifidi*, *iliopsoas*, поперечных брюшных мышц и диафрагмы. Все эти компоненты действуют синергически, стабилизируя позвоночный столб. Понятие естественной кривизны, или лордоза, нередко путают с гиперлордозом, или провислой спиной. Естественная кривизна необходима для избегания проблем в нашей повседневной жизни. Это возможно только когда мы способны поддерживать структурно сбалансированную систему. Однако в наше время в повседневной жизни нормой часто становится дисбаланс. У многих людей эти проблемы ведут к плохой осанке и мышечному дисбалансу (т.е. провислой спине, тугой нижней части спины или приобретенному сколиозу). Последние, опять же, могут вести к структурному износу, как то ограниченному диапазону движения малых позвоночных сочленений, разорванным или выпирающим дискам, смещению межпозвоночных дисков, раздражению нервов.



*«Позвоночник – это физическая и духовная опорная структура. Он поддерживает и защищает меня во всех ситуациях жизни. Без него я бы развалился». Проблемы в поясничном отделе позвоночника нередко отражают психологические конфликты вроде беспокойства и неуверенности, независимо от того, носят ли они материальный или эмоциональный характер. В народном языке спина и ее негибкость символизируют больше, чем костную структуру тела.*

*«Поддерживать кого-либо; наносить предательский удар (в спину); быть несгибаемым (или непоколебимым); быть в безвыходном положении».*

### *Предпосылки для здоровой нижней части спины*

На архитектуру человеческого тела следует смотреть как на архитектуру устойчивого здания, то есть, на то, как оно построено снизу доверху (основание/стопы/ноги/таз/позвоночник / плечевой пояс/шейный отдел позвоночника / голова). Так, например, проблемы в нижней части спины иногда можно проследить к структурным нарушениям в ступнях, коленях или тазе. Из-за взаимосвязанности мышц, используемых для выполнения сложных движений, боль, проявляющаяся от одной физической проблемы, может ощущаться в совершенно другом месте тела, например, в нижней части спины.

### *Цели*

Йога-терапия занимается созданием гибкости и стабильности в мышцах для того, чтобы создавать пространство в пассивных структурах (позвоночнике, межпозвоночных дисках, нервах и т.д.). Перепрограммирование бессознательных привычек дыхания в более осознанное и расслабленное дыхание, также известное как осознание дыхания, имеет фундаментальное значение для выработки плавного и расслабленного движения.

### **Вытягивание и удлинение поясничного отдела позвоночника**

- ▶ Растягивание бедренных мышц-сгибателей.
- ▶ Удлинение и расслабление мышц живота и спины.

- ▶ Гармоничное взаимодействие между силой и гибкостью в мышцах ног, таза и туловища.
- ▶ Сознательное и гармоничное дыхание.
- ▶ Обучение у здоровых движений и поз.

# Программа йоги для расслабленной нижней части спины

## *Действия*

- ▶ Растягивает сгибающие мышцы бедер и паховые мышцы.
- ▶ Укрепляет и расслабляет мышцы дна таза.
- ▶ Растягивает и расслабляет брюшные мышцы.
- ▶ Мобилизует и растягивает нижнюю часть спины.
- ▶ Укрепляет мышцы ягодиц и разгибающие мышцы спины.
- ▶ Растягивает и распрямляет позвоночник.
- ▶ Растягивает внутренние и задние стороны ног.
- ▶ Укрепляет мышцы ног и живота.
- ▶ Растягивает внешние мышцы бедер и глубокие мышцы ягодиц.
- ▶ Осознание естественной кривизны и здорового движения в нижней части спины.
- ▶ Растянутый выдох и глубокое расслабление.

## **1. Вариант Шавасаны**

### *Действие*

Растягивает позвоночник и укрепляет дно таза. Расслабляет мышцы нижней части спины.

### *Инструкции*

Лягте на спину, вытянув правую ногу, и согните левую ногу, поставив ее ступню на пол. Положите руки вдоль тела ладонями вверх.

### *Вдох*



Давите правой пяткой на пол и напрягайте дно таза. Слегка сгибайте правое колено вытягивайте правую руку над головой.

*Выдох*



Возвращайте правую руку назад и позволяйте нижней части спины лежать на полу. Снова вытягивайте правую ногу.

*Повторение: 8 раз с каждой стороны.*

## **2. Супта Бадха Конасана**

*Действие*

Растягивает область паха. Укрепляет мышцы дна таза и глубокие мышцы ягодиц.

*Инструкции*

Лежа на спине, соедините подошвы ног и разведите колени в стороны.

*Вдох*



Прижимайте подошвы ног друг к другу, активируя дно таза. Одновременно вытягивайте обе руки над головой.

*Выдох*



Кладите кисти рук на пах и расслабляйте дно таза. Еще больше разводите колени.

### 3. Вариант Джатхара Паривритти

#### *Действие*

Растягивает внешние мышцы бедер и глубокие мышцы ягодиц. Растягивает диагональные брюшные мышцы и боковые реберные мышцы.

#### *Инструкции*

Лягте на спину и приставьте правую ступню к ягодице.

#### *Вдох*



Держите правое колено снаружи и тяните его влево, используя левую руку.

#### *Выдох*



Обеими руками тяните правое колено к правой стороне груди.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

#### **4. Эка Пада Уштрасана**

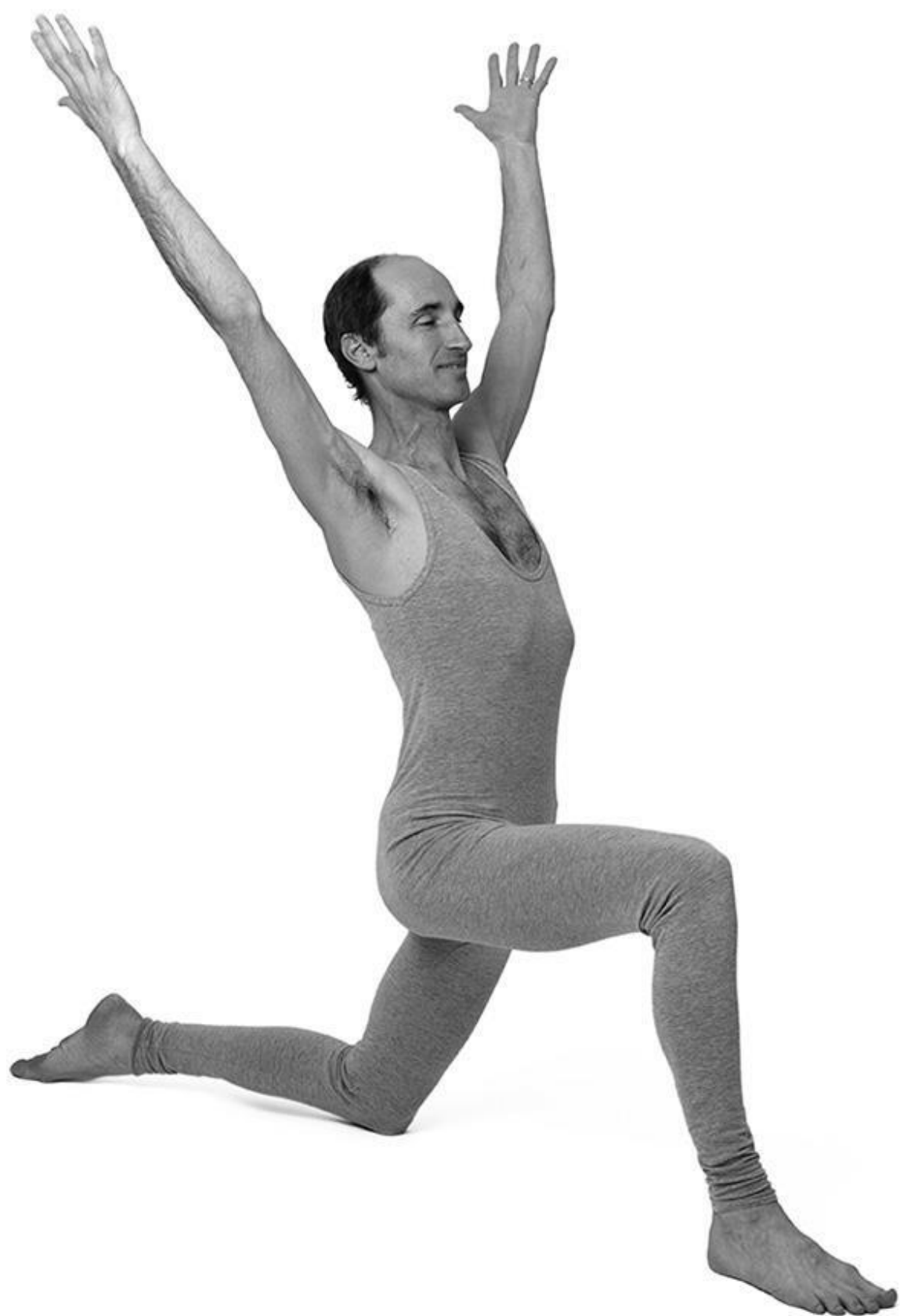
*Действие*

Растягивает сгибающие мышцы бедер и брюшные мышцы.  
Укрепляет глубокие разгибающие мышцы спины и позвоночник.

*Инструкции*

Встаньте на колени. Сделайте правой ногой шаг вперед так, чтобы ее голень стояла вертикально.

*Вдох*





Поднимайте обе руки в форме V над головой и растягивайте позвоночник. Поднимайте грудину и раскрывайте грудную клетку.

*Выдох*



Поворачивайте верхнюю часть тела направо, и кладите левую руку на правое колено, а правую руку на крестец.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* При растягивании обеспечивайте естественную кривизну, но избегайте чрезмерного сгибания в нижней части спины. Убедитесь, что вы не наклоняете таз вперед во время растяжки. Активируйте брюшные мышцы и держите таз прямо. Чувствуйте растяжку в сгибающих мышцах тазобедренного сустава и мышцах бедра.

## **5. Вариант Чакравакасана**

### *Действие*

Растягивает позвоночник и укрепляет мышечную цепочку: задняя сторона бедра, ягодицы и мышцы спины.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Бедра и колени должны находиться на одной линии. Положите ладони на пол чуть впереди линии плеч.

### *Вдох*



Вытягивайте правую ногу горизонтально назад.

*Выдох*



Скругляйте нижнюю часть спины и подтягивайте правое колено к лбу, чтобы активировать мышцы живота.

*Повторение:* 8-10 раз для каждой ноги.

*Примечание:* Не поднимайте ногу слишком высоко, чтобы избежать сжатия области низа спины. Уделяйте больше внимания растягиванию нижней части спины.

## **6. Виньяса Тадасана и Ардха Уттана**

*Действие*

Растягивает и укрепляет нижнюю часть спины.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

*Вдох*



Поднимайте пятки от пола и вытягивайте руки спереди над головой.  
*Выдох*



Опускайте пятки и переходите в сгибание вперед с согнутыми коленями. Кладите живот на бедра, а ладони (если сможете) на пол.  
*Вдох*



Слегка поднимайте голову, вытягивайте позвоночник и поднимайте верхнюю часть тела до половины, вытягивая руки в стороны. Если можете, вытягивайте ноги. Затем, выдыхая, возвращайтесь во вторую позицию и при вдохе – обратно в исходное положение



*Повторение:* 6 раз и в конце оставайтесь во второй позиции в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Если вы испытываете боль в спине, сгибайтесь вперед лишь слегка и кладите ладони на бедра. Третью позицию можно просто исключить.

## **7. Вирахадрасана и Ардха Паршва Уттанасана**

### *Действие*

Растягивает верхние сгибающие мышцы тазобедренного сустава и укрепляет разгибающие мышцы спины. Вытягивает нижнюю часть спины и задние стороны бедер. Укрепляет мышцы бедер.

### *Инструкции*

Стоя прямо, поверните левую ногу наружу, чтобы ступня была повернута наружу под углом 45 градусов. Затем сделайте правой ногой большой шаг вперед. Направляйте оба бедра вперед и сгибайте правую ногу.

### *Вдох*



Сплетите пальцы рук и поднимайте руки над головой ладонями  
вверх.

*Выдох*



Наполовину сгибайтесь вперед с вытянутым позвоночником и кладите руки на голень передней вытянутой ноги.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если сгибание вперед причиняет боль, делайте движение только до того этапа, когда еще нет боли.

## **8. Прасарита Падоттанасана**

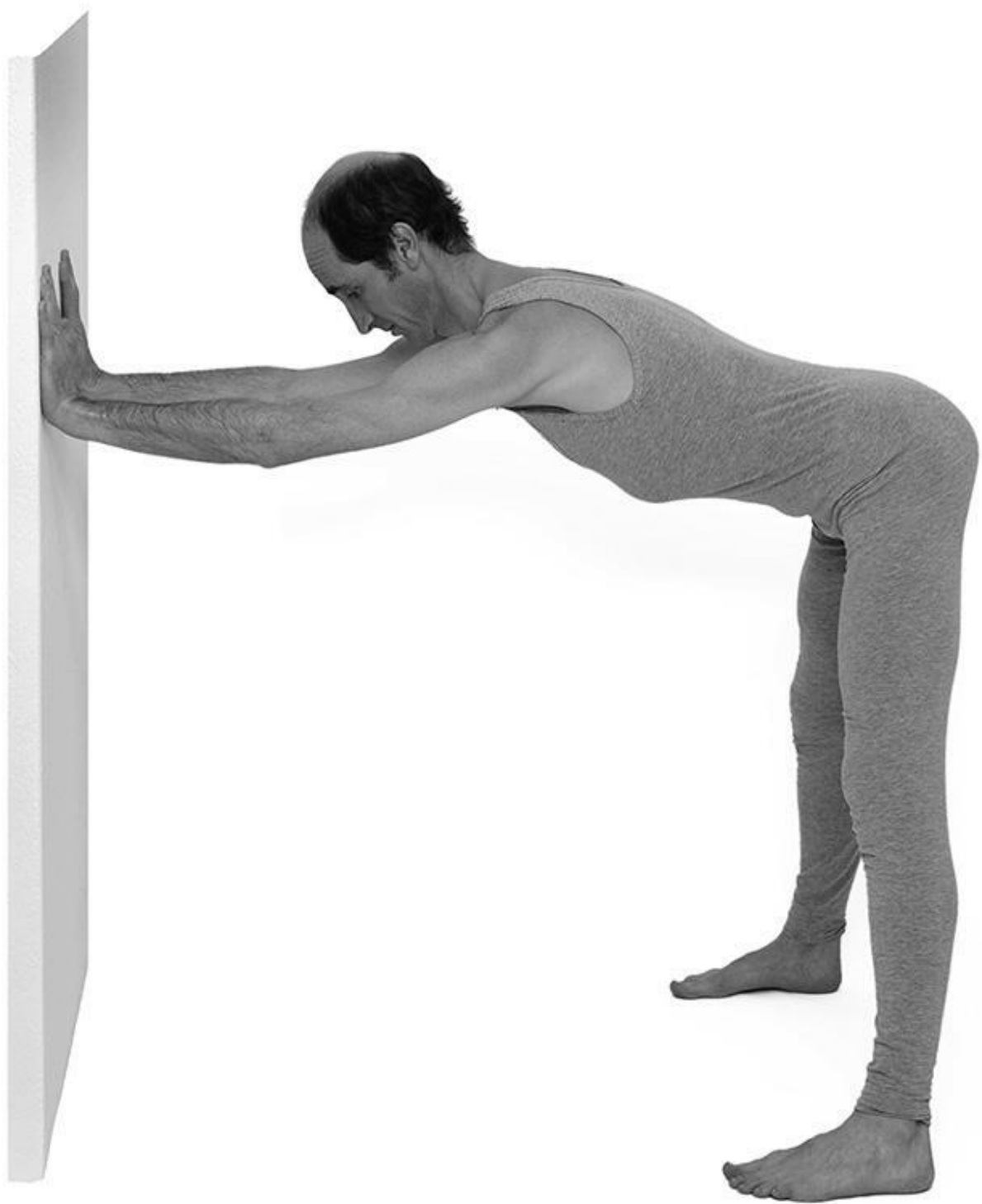
### *Действие*

Растягивает мышцы внутренних сторон бедер и нижней части спины. Растягивает позвоночник и укрепляет нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Встаньте перед стеной и упритесь в нее ладонями. Широко расставьте ноги, затем наполовину согнитесь вперед.

### *Вдох*



Поднимайте голову и верхнюю часть тела с вытянутым позвоночником. Раскрывайте грудную клетку. Ладони остаются прижатыми к стене.

*Выдох*



Опускайте верхнюю часть тела с вытянутым позвоночником в горизонтальное положение и растягивайте задние и внутренние стороны бедер.

*Повторение:* 8-10 раз, оставаясь во второй позиции в течение трех циклов дыхания.

## **9. Чакравакасана**

### *Действие*

Односторонняя растяжка и мобилизация нижней части спины. Снимает напряжение в нижней части спины и ягодицах.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки, держа бедра и колени на одной линии. Поставьте правое колено примерно на 10 см впереди левого колена. Положите ладони на пол чуть впереди плечевых суставов.

### *Вдох*



Раскрывайте грудную клетку. Шея остается длинной, а нижняя часть спины имеет естественную кривизну.

*Выдох*



Округляйте нижнюю часть спины и растягивайте ее. Активируйте брюшные мышцы и втягивайте пупок по направлению к позвоночнику.

*Повторение: 8-10 раз с каждой стороны.*

## **10. Двипада Питхам и Апанасана**

*Действие*

Укрепляет и растягивает спину и ягодицы.

*Инструкции*

Лягте на спину и поставьте ступни на ширине бедер близко к ягодицам.

*Вдох*





Одновременно поднимайте таз и разводите руки в стороны.  
Раскрывайте грудную клетку.

*Выдох*



Снова опускайте спину и ягодицы на пол и обеими руками притягивайте правое колено к груди.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

## **11. Апанасана**

*Действие*

Растягивает нижнюю часть спины и ягодицы. Более глубокий, более долгий выдох и расслабление нервной системы с глубокими звуками.

*Инструкции*

Лежа на спине, подтяните ступни вверх и держите колени обоими руками.

*Вдох*



Тяните руки и колени от груди.

*Выдох*



Медленно притягивайте колени снова к груди. Одновременно издавайте глубокий звук «уух».

*Повторение: 10 раз.*

## **12. Шавасана**

### *Действие*

Расслабляет нижнюю часть спины и область живота. Углубленное дыхание и расслабление нервной системы. Сосредоточение внимания посредством слежения за дыханием.

### *Инструкции*



Лежите на спине, положив руки вдоль тела. Потратьте минуту, чтобы осознать нижнюю часть спины. Затем в течение трех-пяти минут наблюдайте движение брюшной стенки.

Примечание: Если спина болит, ставьте ступни близко к ягодицам так, чтобы нижняя часть спины плоско лежала на полу. Если так будет удобнее для нижней части спины, кладите под колени скатанное одеяло и вытягивайте ноги вперед.

# Практика йоги для сильной нижней части спины

## *Цели*

- ▶ Увеличивает подвижность в нижней части спины.
- ▶ Стабилизирует мышцы нижней части спины и поддерживает естественное выравнивание позвоночника.
- ▶ Растягивает мышцы бедер и сгибающие мышцы тазобедренных суставов.
- ▶ Укрепляет ягодицы и глубокие мышцы спины.
- ▶ Укрепляет дно таза.
- ▶ Увеличивает емкость дыхания и поступление кислорода.
- ▶ Энергизирует и укрепляет тело, дыхание и ум.

## **1. Урдхва Прасарита Падасана**

### *Действие*

Удлиняет и растягивает спину и подколенные сухожилия.

### *Инструкции*

Лежа на спине, поднимите ноги с согнутыми коленями от пола. Позвольте рукам лежать вдоль тела ладонями вниз.

### *Вдох*



Поднимайте обе руки прямо вверх и опускайте их на пол за головой. Одновременно поднимайте обе ноги в вертикальное положение. Растягивайте позвоночник, вытягиваясь руками и ногами.

*Выдох*



Тяните руками оба колена к груди.

*Повторение: 8-10 раз.*

## **2. Урдхва Прасарита Падасана**

*Действие*

Растягивает задние стороны ног и низ спины.

*Инструкции*

Лягте на спину и плоско поставьте ступни на пол, согнув колени.  
Положите руки по бокам.

*Вдох*



Поднимайте руки вверх и кладите их на пол за голову и одновременно вытягивайте правую ногу вверх.

*Выдох*





Положите руки на заднюю стороны правого бедра и мягко тяните выпрямленную ногу к телу.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

### **3. Эка Пада Уштрасана**

#### *Действие*

Растягивает передние стороны бедер и сгибающие мышцы тазобедренного сустава. Раскрывает грудную клетку и ребра.

#### *Инструкции*

Встаньте на колени и поставьте правую ступню на пол перед собой. Колено должно находиться прямо над лодыжкой. Согните левое колено и вытяните руки назад, взявшись за левую ногу где-нибудь над лодыжкой. Мягко тяните левую ступню в сторону ягодиц.

#### *Вдох*

Активируйте мышцы дна таза и правого бедра. Пусть дыхание растягивает грудную клетку.

*Выдох*

Выдвигайте пах немного вперед, не создавая чрезмерного изгиба поясницы. Растягивайте левое бедро.



*Повторение:* Оставайтесь на каждой стороне в течение шести циклов дыхания.

*Примечание:* Выдыхая, слегка поднимайте лобковую кость, эффективно растягивая пах. Это также помогает стабилизировать и защищать нижнюю часть спины. Если вставание на колени вызывает боль в коленной чашечке, может подкладывать одеяло под заднее колено. Если этого недостаточно, кладите голень задней ноги на пол и позволяйте рукам висеть вдоль тела.

#### **4. Виньяса Тадасана и Ардха Уткатасана**

*Действие*

Укрепляет ягодицы, бедра и выпрямляющие мышцы спины.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

*Вдох*



Поднимайте вытянутые руки вверх и над головой.

*Выдох*



Сгибайте оба колена, позволяя ягодицам опускаться. Переносите руки на внешние стороны бедер. Старайтесь, чтобы колени продолжали находиться над лодыжками.

*Вдох*



Поднимайте обе вытянутые руки над головой, оставляя нижнюю часть тела в том же положении. Уделяйте внимание тому, чтобы колени

находились над лодыжками, и равномерно распределяйте вес по ступням. Задействуйте мышцы дна таза.

*Повторение:* 6 раз, оставаясь во второй позиции в течение трех циклов дыхания. Оставайтесь в конечной позиции в течение трех циклов дыхания.

## **5. Вариант Вирабхадрасаны**

### *Действие*

Укрепляет выпрямляющие мышцы позвоночника. Посредством вытягивания, укрепляет поперечные мышцы живота и сгибающие мышцы бедер.

### *Инструкции*

В стоячем положении поверните левую ступню на 45 градусов наружу. Слегка приподнимите левую пятку от пола. Сделайте большой шаг, поставив правую ступню вперед и согните правую ногу.

### *Выдох*





Слегка поворачивайте верхнюю часть тела и позвоночник направо. Растягивайте сгибающую мышцу левого бедра и поперечные мышцы живота.

*Повторение:* Оставайтесь на каждой стороне в течение шести циклов дыхания.

*Примечание:* Уделяйте тщательное внимание естественной кривизне нижней части спины и оптимальному вытягиванию позвоночника.

## **6. Виньяса Вирахадрасана и Паршва Уттанасана**

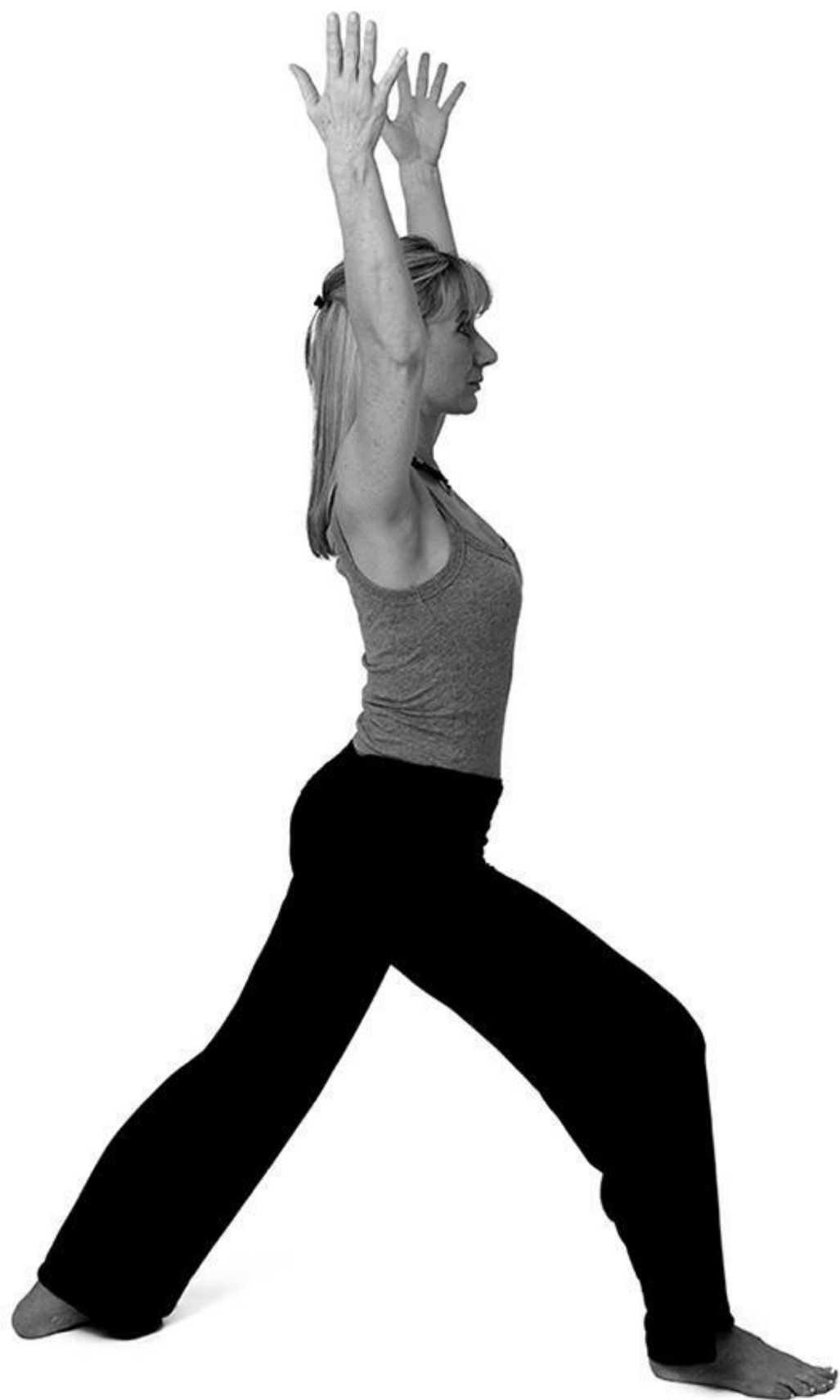
### *Действие*

Растягивает и укрепляет нижнюю часть спины и ягодицы. Мобилизует и стабилизирует нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Используйте то же исходное положение, что и в прошлом упражнении. На этот раз ставьте правую ступню примерно на 15 см дальше вперед и позволяйте левой пятке касаться пола.

### *Вдох*



Поднимайте прямые руки в стороны и над головой ладонями друг к другу.

*Выдох*



Наклоняйтесь вперед, выпрямляйте правую ногу и сгибайте тело вперед. Если возможно, кладите кисти на пол по обе стороны от правой ступни. Если руки не могут легко доставать до пола при прямой передней ноге, сгибайте ее, пока вы не сможете удобно касаться пола.

*Вдох*



Сперва поднимайте грудь и голову, вытягивая позвоночник. Затем поднимайте верхнюю часть тела на половину пути к стоячему положению, вытягивая руки широко в стороны на высоте плеч.

*Повторение: 6 раз в каждую сторону.*

*Примечание:* Чтобы избежать потенциального перенапряжения спины, сгибайтесь вперед лишь настолько, насколько удобно для вашего тела.

## **7. Уттанасана**

### *Действие*

Растягивает и расслабляет нижнюю часть спины для поддержания равновесия.

### *Инструкции*

Продолжайте стоять со ступнями на ширине бедер.

### *Вдох*



Поднимайте вытянутые руки вперед и над головой.

*Выдох*



Наклоняйтесь вперед, слегка сгибая колени, и кладите ладони на пол. Если это для вас невозможно, кладите руки на голени.

*Повторение: 8-10 раз.*

## **8. Бхуджангасана**

*Действие*

Укрепляет глубокие выпрямляющие мышцы спины.

*Инструкции*

Лягте на живот, положив кисти рук рядом с плечевыми суставами.

Голову положите на пол, повернув ее в одну сторону.

*Вдох*



Используя силу спины, слегка поднимайте голову и грудь. При этом должно быть небольшое давление на руки.

*Выдох*





Оставайтесь в принятом положении.

*Вдох*

Поднимайтесь немного выше.

*Повторение;* Оставайтесь в третьей позиции в течение 4-6 циклов дыхания.

*Примечание:* Не поднимайте себя выше, используя руки. Находите естественную кривизну и удлиняйте позвоночник. Уважайте свои пределы и следите за дыханием.

## **9. Ардха Шалабхасана/Виманасана**

*Действие*

Укрепляет мышцы спины и глубокие мышцы ягодиц.

*Инструкции*

Продолжайте лежать на животе. Положите руки вдоль тела. Голова лежит на полу и повернута в одну сторону.

*Вдох*



Одновременно поднимайте голову, грудь, правую ногу и левую руку.  
*Выдох*



Опускайте грудь и кладите левую руку вдоль тела. Поворачивайте голову направо.  
*Вдох*



Одновременно поднимайте грудь, левую ногу и правую руку.  
*Выдох*



Опускайте грудь и кладите правую руку вдоль тела. Поворачивайте голову налево.

*Вдох*



Одновременно поднимайте голову, грудь и обе ноги, разводя их в стороны. Вытягивайте руки вперед, оставляя плечи расслабленными.

*Выдох*



Опускайте тело и ноги. Кладите руки вдоль тела, поворачивайте голову направо и опускайте ее на пол.

*Повторение: 6 раз всю последовательность.*

## **10. Апанасана**

*Действие*

Растягивает нижнюю часть спины и ослабляет мышцы шеи.

*Инструкции*

Лягте на спину, поставив ступни на пол на ширину бедер и подняв колени.

*Вдох*



Поднимайте ступни от пола и держите колени обеими вытянутыми руками.

*Выдох*



Тяните оба колена к груди.

*Повторение:* 10 раз *Примечание:* При вдохе удерживайте лопатки на полу и двигайте колени вперед. Если это сжимает вашу шею, кладите под затылок сложенное одеяло.

## **11. Навасана**

*Действие*

Укрепляет прямые мышцы живота и мышцы шеи.

*Инструкции*

Лежите на спине, согнув колени и поставив ступни на пол на ширине бедер и близко к ягодицам.

*Выдох*



Медленно поднимайте от пола верхнюю часть тела и вытягивайте руки прямо вперед. Держите шею длинной, подтягивая грудину к подбородку. Плотнo прижимайте ступни к полу.

*Вдох*



Опускайте верхнюю часть тела, пока затылок не будет примерно в 5 см. от пола. Руки остаются вытянутыми вверх.

*Повторение:* 10-12 раз.

*Примечание:* Если шее неудобно, выдыхая, кладите ладони под затылок, чтобы уменьшить напряжение шеи.

## **12. Вариант Джатхара Паривритти**

*Действие*

Укрепляет диагональные мышцы живота и глубокие разгибающие мышцы спины. Мобилизует ребра и растягивает межреберные мышцы.

*Инструкции*

Лежа на спине, вытяните руки в стороны под углом чуть меньше 90 градусов, повернув их ладонями вверх. Двигайте колени вправо и вытягивайте ноги.

*Выдох*



Одновременно поднимайте от пола верхнюю часть тела и обе ноги и поднимайте вытянутые ноги вертикально. Тяните левую руку в правую сторону.

*Вдох*





Снова опускайте обе ноги, не кладя их на пол. Затем кладите обратно на пол верхнюю часть тела, голову и левую руку. Прижимайте тыльную сторону кисти к полу, чтобы стабилизировать положение.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если у вас боли в спине или смещение дисков, это упражнение слишком сурово. Чтобы уменьшить нагрузку на нижнюю часть спины, выполняйте упражнение с согнутыми коленями.

### 13. Сиддхасана

#### *Действие*

Выпрямляет позвоночник и усиливает вдох.

#### *Инструкции*

Примите сидячее положение со скрещенными ногами. Сидите на подушке, чтобы обеспечить возможность оптимального выравнивания таза и позвоночника.

*Bdoox*



В первой фазе вдыхайте от ключицы к груди и ненадолго задерживайте дыхание. Во второй фазе вдыхайте от груди к пупку и ненадолго задерживайте дыхание. В третьей фазе вдыхайте вниз до дна таза и ненадолго задерживайте дыхание.

*Повторение:* 3-5 минут.

*Примечание:* Если вам не хватает дыхания, у вас затрудненное дыхание, высокое кровяное давление или проблемы с сердцем, то вам не подходит это трехфазное упражнение. В таком случае просто немного удлиняйте вдох и избегайте перенапряжения.

## Боковое смещение позвоночника /сколиоз (анатомия / теория)

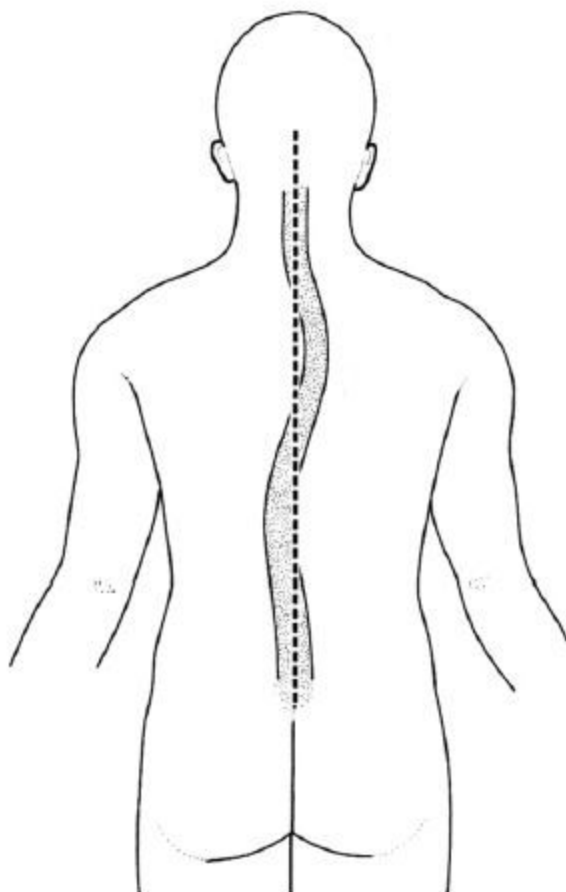
Наш позвоночник образует ось шеи и тела. Он включает в себя от 33-х до 34-х позвонков, из которых 24 движутся друг относительно друга. Они организованы в 7 шейных, 12 грудных и 5 поясничных позвонков вместе с соответствующими дисками, связками и мышцами.



Рис 13. Осевой скелетный позвоночник, вид сбоку (из: Кравцов «Энергетическая йога»)

Копчик содержит от 3-х до 5-ти редуцированных копчиковых позвонков (остатки хвоста позвоночных животных). Сбоку видны пять типичных кривых в форме двойной S-образной кривой. Их образуют неподвижный (окостеневший) крестцовый кифоз и состоящий из трех подвижных секций поясничный лордоз, грудной кифоз и шейный лордоз. Сзади позвоночник похож на столб. Можно видеть отдельные отклонения в форме слабо выраженных боковых смещений в определенных пределах, но они пока еще не свидетельствуют о болезни (патологии).

Термин «сколиоз» (от греческого *scolios* = кривой) означает, прежде всего, боковой изгиб позвоночника, который больше не может быть полностью выпрямлен, но который всегда связан с изгибом в теле позвонка. Примерно в 80% случаев сколиоза причины неизвестны (так называемый идиопатический сколиоз).



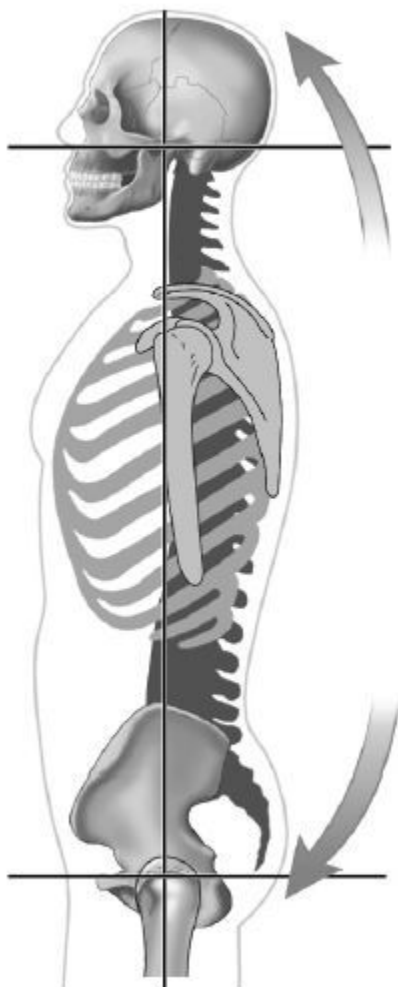
*Рис. 14. Сколиоз: боковое смещение в нижней или верхней области спины*

В отношении остальных 20%, причиной могут быть мышца, кость или какие-то неврологические заболевания. Одной из причин может быть разная длина ног, ведущая к нецентрированности таза. Затем это вызывает кривизну позвоночника или так называемый сколиоз. Идиопатический сколиоз обычно обнаруживается в период, когда позвоночник претерпевает быстрый рост. Обычно его случайно обнаруживают у детей и молодых людей, и при отсутствии лечения он может в пожилом возрасте вести к проблемам с позвоночником вследствие непрерывной неправильной нагрузки. Кроме того, если сколиоз не лечить, он может влиять на внутренние органы – сердце, легкие, почки, желудок и кишечник. На ранней стадии сколиоза на первом месте стоят терапевтические меры – йога-терапия, физиотерапия и т.д. При далеко зашедшем сколиозе могут потребоваться корсет или даже операция. Ранняя терапия часто ведет к хорошим перспективам для выздоровления. В зависимости от местоположения, могут встречаться четыре разных типа сколиоза:

- 1) Грудной сколиоз – грудной отдел позвоночника;
- 2) Поясничный сколиоз – поясничный отдел позвоночника;
- 3) Пояснично-грудной сколиоз, переходящий от грудной клетки к поясничному отделу;
- 4) Грудной и поясничный сколиоз – грудная клетка и поясничный отдел позвоночника.

### **Предпосылки для здорового позвоночника**

Хорошее функционирование мышц таза и туловища при хорошем осевом выравнивании позвоночника. Поскольку сколиоз представляет собой смещение вбок, за это ответственны именно боковые мышцы тела и, в особенности, боковые усилия глубоких разгибающих мышц спины. Также важна статика хорошо выровненных таза и ног.



*Рис. 15. Вытягивание позвоночника посредством ориентации и выпрямления таза и головы*

Мышечные дисбалансы следует распознавать и устранять, например, посредством йоги или других типов терапии. Для достижения успеха важны регулярные упражнения. Кроме того, здесь играет важную роль внимание к дыханию.

*Цели практики йоги, в частности, для сколиоза в нижней части спины*

- ▶ Сила и подвижность бедер.
- ▶ Подвижность таза, подвздошно-крестцового сочленения и паха.

- ▶ Исправление мышечных дисбалансов с позиции статики таза.
- ▶ Мощные и гибкие мышцы ног и таза (особенно мышцы ягодиц и отводящие мышцы)
- ▶ Укрепление и растягивание мышц живота и нижней части спины.
- ▶ Оптимальная нагрузка на стопы.

*Цели практики йоги, в частности, для сколиоза в верхней части спины*

- ▶ Исправление мышечных дисбалансов в плечах, в области шеи и в верхней части спины.
- ▶ Подвижность и стабильность в области грудного отдела позвоночника.
- ▶ Укрепление и растягивание мышц спины и живота.
- ▶ Улучшенное дыхание и осознание дыхания.
- ▶ Визуализация осевой длины.
- ▶ Мобилизация ребер.
- ▶ Сознательное дыхание.



# Программа йоги для сколиоза нижней части спины

## *Действия*

- ▶ Растягивает и укрепляет сгибающие мышцы бедер.
- ▶ Мобилизует подвздошно-крестцовые сочленения, поясничный отдел позвоночника и таз.
- ▶ Удлиняет и выпрямляет нижнюю часть спины.
- ▶ Исправляет нецентрированность таза посредством выравнивания мышечных дисбалансов.
- ▶ Растягивает и укрепляет мышцы ног, ягодиц и спины.
- ▶ Укрепляет диагональные мышцы живота и боковые мышцы ягодиц.

## **1. Вариант Джатхара Паривритти**

### *Действие*

Мобилизует подвздошно-крестцовые сочленения и таз. Растягивает внешние мышцы ягодиц и ног.

### *Инструкции*

Лягте на спину, раздвинув ступни на ширину бедер. Вытяните руки в стороны. Положите правую ногу сверху поперек левой.

### *Выдох*



Позволяйте обоим коленям опускаться направо, и одновременно поворачивайте голову налево.

*Повторение:* Оставайтесь на каждой стороне в течение шести циклов дыхания.

*Примечание:* если у вас радикулит, вращающие движения могут причинять боль. В таком случае, делайте очень небольшой поворот наружу и старайтесь, чтобы ваша спина сохраняла естественную кривизну.

## **2. Вариант Урдхва Прасарита Падасаны**

### *Действие*

Растягивает и укрепляет сгибающие мышцы бедер и мышцы ног. Балансирует нецентрированность таза.

### *Инструкции*

Оставайтесь лежать на спине и обеими руками тяните правое колено к груди. Левая нога вытянута и ее ступня повернута наружу под углом 45 градусов.

### *Выдох*



Поднимайте вытянутую ногу примерно на метр от пола.

*Вдох*



Позволяйте левой ноге медленно опускаться, не давая ступне касаться пола.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Это упражнение не должно вызывать боль в нижней части спины.

### **3. Постур Эка Пада Уштрасана**

#### *Действие*

Растягивает сгибающие мышцы бедра и дает возможность асимметричного вытягивания позвоночника.

#### *Инструкции*

Встаньте на колени и сделайте шаг вперед левой ногой. Колено и лодыжка должны лежать на одной линии. Положите обе руки на левое бедро.

#### *Вдох*



Поднимайте вытянутую правую руку над головой. Вытягивайте область паха и бедро.

*Выдох*



Перемещайте свой центр тяжести дальше вперед и усиливайте растяжку. В то же самое время кладите правую руку на затылок.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Избегайте создания большой впадины в нижней части спины, слегка поднимая лобковую кость. Выдыхая, позволяйте копчику опускаться при удлинении поясничного отдела позвоночника. Замечайте, на какой стороне паха имеется большее напряжение и повторяйте упражнение еще два раза на этой стороне, чтобы выравнивать мышечные дисбалансы.

#### **4. Уттанасана**

##### *Действие*

Растягивает мышцы нижней части спины, ног и ягодиц.

##### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

##### *Вдох*





Поднимайте вытянутые руки вперед и над головой.  
*Выдох*



Сгибайтесь вперед и кладите ладони на пол. Если вы не можете настолько растягивать ноги, просто сгибайте колени, чтобы адаптировать позу.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Сгибания вперед могут усиливать или даже вызывать боль в спине. Если у вас чувствительная спина, сгибайтесь вперед лишь наполовину и еще больше сгибайте колени.

## **5. Виньяса Вирахадрасана и Паршва Уттанасана**

### *Действие*

Асимметричная растяжка, укрепляющая мышцы нижней части спины, ног и ягодиц.

### *Инструкции*

Встаньте прямо и поверните правое бедро наружу, чтобы ступня была повернута наружу под углом 45 градусов. Теперь сделайте левой ногой длинный шаг вперед. Положите тыльную сторону левой руки на нижнюю часть спины.

### *Вдох*



Вытягивайте правую руку вперед над головой и растягивайте правую сторону паха. Одновременно сгибайте левую ногу.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед и растягивайте левую ногу. Кладите правую ладонь на пол.

*Вдох*



Поднимайте верхнюю часть тела чуть больше, чем наполовину, и вытягивайте правую руку вперед. Снова сгибайте левую ногу.

*Повторение:* 6 раз в каждую сторону.

*Примечание:* При сгибании вперед, вы можете слегка сгибать переднюю ногу, если вы не способны ее растягивать. Поднимаясь, убеждайтесь, что вы сохраняете естественную кривизну нижней части спины.

## **6. Вариант Ардха Паршва Уттанасаны**

### *Действие*

Асимметричное растягивание и вытягивание нижней части спины. Балансирует боковые аномалии в позвоночнике.

### *Инструкции*

Поставьте перед собой стул. Примите то же исходное положение, что и в прошлом упражнении. Затем, выдыхая, сгибайтесь вперед и

кладите руки на спинку стула. Растягивайте позвоночник и медленно вдыхайте и выдыхайте. Вытягивайте позвоночник.



*Повторение:* Оставайтесь на каждой стороне в течение 6-8 циклов дыхания.

*Примечание:* Опытный йога-терапевт может дать вам точную информацию по исправлению в этой позе мышечных дисбалансов.

## **7. Чакравакасана**

### *Действие*

Растягивает и мобилизует нижнюю часть спины и область ягодиц.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки, положив руки на пол чуть впереди плечевых суставов.

### *Выдох*



Округляйте нижнюю часть спины и отводите ягодицы назад на пятки.

Растягивайте нижнюю часть спины.

*Вдох*



Снова поднимайте голову и ягодицы. Раскрывайте грудную клетку.

*Повторение: 8-10 раз.*

## **8. Ардха Шалабхасана**

*Действие*

Асимметричное укрепление нижней части спины, а также ягодиц и мышц на задних сторонах ног.

*Инструкции*

Лягте на живот, повернув голову в одну сторону. Положите руки вдоль тела.

*Вдох*



Одновременно поднимайте голову и грудь, разводите руки в стороны и поднимайте левую ногу.

*Выдох*



Опускайте голову и грудь, обе руки и левую ногу обратно на пол. По очереди поворачивайте голову в разные стороны.



*Повторение:* 8–10 раз с каждой стороны.

## **9. Апанасана**

### *Действие*

Растягивает и расслабляет нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Лежите на спине, согнув колени и поставив ступни на пол. Держите колени обеими руками.

### *Выдох*



Обеими руками тяните колени К груди.

*Вдох*



Двигайте колени вперед, пока руки не будут вытянуты.  
*Повторение: 8-10 раз.*

## **10. Упражнение для мышц живота**

*Действие*

Укрепляет диагональные мышцы живота и шею.

*Инструкции*

Лежа на спине, поставьте ступни близко к ягодицам на ширине бедер.

*Выдох*



Поднимайте голову и верхнюю часть тела от пола и поворачивайте то и другое направо. Одновременно вытягивайте обе руки вверх и направо.

*Вдох*



Снова опускайте голову и верхнюю часть тела, пока они не будут на расстоянии 5 см. от пола.

*Повторение:* 8-10 раз в каждую сторону.

*Примечание:* Если у вас проблемы с шеей, кладите одну руку на затылок, чтобы уменьшать нагрузку на шею.

## **11. Шавасана**

### *Действие*

Расслабляет нижнюю часть спины. Удлиняет выдох и успокаивает ум.

### *Инструкции*

Лежа на спине, положите руки вдоль тела. Закройте глаза. Глубоко вдыхайте и очень медленно выдыхайте. После выдоха активируйте дно таза и мягко втягивайте внутрь брюшную стенку. Вдох должен течь

свободно, а выдох следует сознательно продлевать.



*Повторение: 3–5 минут.*

# Программа йоги для сколиоза в верхней части спины

## *Действия*

- ▶ Исправляет мышечные дисбалансы в верхней части спины и области плеч.
- ▶ Растягивает и укрепляет разгибающие мышцы спины и мышцы лопаток.
- ▶ Улучшает движение и подвижность в грудном отделе позвоночника.
- ▶ Растягивает и укрепляет межреберные и дыхательные мышцы.
- ▶ Растягивает и укрепляет мышцы шеи.
- ▶ Растягивает позвоночник, балансируя боковые смещения, вызванные сколиозом.
- ▶ Улучшает дыхание и энергизирующее действие.

## **1. Двипада Питхам**

### *Действие*

Раскрывает грудную клетку и обеспечивает одностороннее вытягивание и растягивание в верхней части спины. Мобилизует грудной отдел позвоночника.

### *Инструкции*

Лягте на спину и поставьте ступни на пол на ширине бедер близко к ягодицам. Положив руки вдоль тела.

### *Вдох*



Поднимайте спину и ягодицы и вытягивайте правую руку за голову.  
*Выдох*



Медленно опускайте верхнюю часть спины на пол. Нижняя часть спины и ягодицы остаются поднятыми. Правая рука остается за головой.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если вы не можете вытягивать руку, слегка сгибайте ее в локте.

## **2. Вариант Чакравакасаны**

### *Действие*

Растягивает ягодицы и нижнюю часть спины, а также асимметрично растягивает верхнюю часть спины.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки и поставьте левую руку на пол примерно на 10 см. впереди плечевого сустава. Правую руку поставьте прямо под плечевым суставом.

*Вдох*



Вытягивайте правую ногу назад, избегая сжатия нижней части спины.

*Выдох*



Сгибайте верхнюю часть тела вперед, ставя правое колено в 10 см позади левого колена.

*Повторение: 8 раз с каждой стороны.*

### **3. Эка Пада Уштрасана**



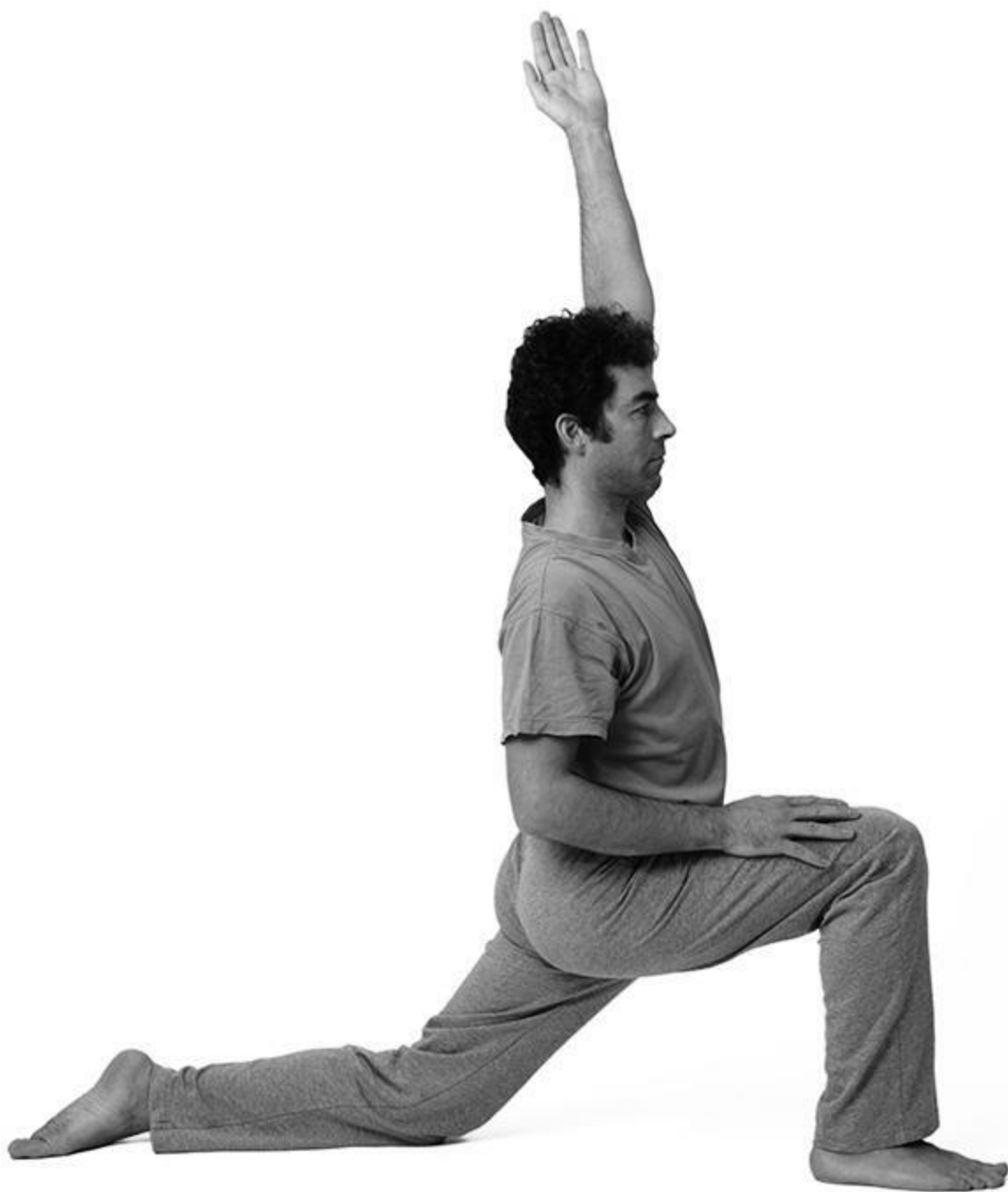
*Действие*

Асимметрично растягивает области спины, плеч и ягодиц.

*Инструкции*

Встаньте на колени и сделайте правой ступней шаг вперед. Колени и лодыжки должны быть выровнены.

*Вдох*



Вытягивайте левую руку над головой и растягивайте мышцы левого бедра.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед, растягивая правую ногу и кладя живот на правое бедро. Возьмитесь левой рукой за правую ступню. Опирайтесь правой рукой на пол для поддержки и стабилизации позы.

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны и затем оставайтесь во второй позиции в течение трех циклов дыхания.

#### **4. Уттанасана**

##### *Действие*

Растягивает и укрепляет мышцы верхней части спины и рук.

##### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

##### *Вдох*



Поднимайте пятки от пола и вытягивайте руки вперед над головой. Переплетите пальцы. Оптимизируйте вытяжку позвоночника, действительно растягивая мышцы живота.

*Выдох*



Опускайте руки и ставьте пятки обратно на пол. Отводите ягодицы назад и медленно сгибайтесь вперед. Кладите ладони на пол. Вдыхая, возвращайтесь в вытяжку позвоночника, вытягивая руки вперед и акцентируя укрепление нижней части спины.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Если у вас укороченные мышцы задней стороны ног, слегка сгибайте колени при сгибании вперед.

## **5. Ардха Паршва Уттанасана**

### *Действие*

Асимметрично растягивает и укрепляет разгибающие мышцы спины, боковые мышцы ребер, рук и плеч.

### *Инструкции*

Возьмите стул со спинкой или встаньте перед стеной. Стоя прямо, поворачивайте левую ногу наружу так, чтобы левая ступня была повернута наружу под углом 45 градусов. Теперь сделайте левой ногой большой шаг назад. Положите руки на спинку стула или на стену.

*Выдох (верхн. рис.)*



Сгибайтесь вперед, растягивая правую ногу и позвоночник. Левая рука лежит на спинке стула, а тыльная сторона правой руки – на нижней части спины. Изменяйте расстояние от стула до передней ноги, передвигая ее, чтобы обеспечивать как можно большую растяжку позвоночника при сгибании вперед.

*Вдох*



Сгибайте правую ногу и немного поднимайте голову и грудь. Старайтесь раскрывать грудную клетку и растягивать верхнюю часть спины.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Опытный йога-терапевт может помочь вам корректировать любую ненормальность позвоночника с помощью этого упражнения. В моих сеансах йога-терапии я измеряю изменения после упражнения, используя устройство измерения сколиоза. Меня всегда восхищает тот факт, что боковые искривления позвоночника можно исправлять посредством регулярной практики йоги.

## **6. Вариант Прасарита Падоттанасаны**

*Действие*



Растягивает и укрепляет мышцы позвоночника. Балансирует боковые отклонения посредством интенсивного растягивания позвоночника.

*Инструкции*

Возьмите стул со спинкой или встаньте перед стеной. Встаньте прямо, поставив ноги чуть шире плеч. Руки опираются на спинку стула или на стену.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед и кладите пальцы рук на спинку стула. Если у вас укороченные мышцы ног, можете слегка сгибать колени.

*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение 6-8 циклов дыхания.

## **7. Паршва Конасана**

### *Действие*

Мобилизует ребра и грудной отдел позвоночника. Укрепляет мышцы плеч и шеи.

### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ноги значительно шире плеч. Левая нога повернута наружу под углом 90 градусов.

### *Выдох*



Сгибайтесь вбок в левую сторону и сгибайте левую ногу, пока левое колено не будет прямо над лодыжкой. Поднимайте правую руку и поворачивайте голову направо, в то время как левое предплечье опирается на левое бедро.

*Вдох*



Перемещайте правую руку вверх по направлению к передней части тела, одновременно поворачивайте голову вперед по направлению к правой руке. Растягивайте боковые стороны ребер.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

## **8. Ваджрасана**

*Действие*

Раскрывает грудную клетку и растягивает верхнюю часть спины.

*Инструкции*

Встаньте на колени.

*Вдох*



Поднимайте руки в стороны и вверх до высоты плеч. Раскрывайте грудную клетку.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед со слегка согнутыми коленями так, чтобы ягодицы оставались навесу. Вытягивайте руки перед головой и кладите их на пол. Теперь прижимайте грудину по направлению к полу и растягивайте верхнюю часть спины.

*Повторение: 8–10 раз.*

## **9. Васистхасана**

### *Действие*

Укрепляет мышцы лопаток и рук, а также внешние мышцы ягодиц и нижней части спины.

### *Инструкции*

Выдыхая, вставайте с колен, и переходите в положение доски на ребре, поднимая колени с пола и поворачивая вытянутые ноги налево. Поддерживайте себя, опираясь на пол левой рукой. Вытягивайте правую руку вверх и поворачивайте голову направо, глядя на правую руку.

*Вдох*

Поднимайте правую ногу на 30-60 см вверх, слегка поворачивая бедро и ступню внутрь.



*Повторение:* Удерживайте позу в течение 4-6 циклов дыхания.

*Примечание:* Старайтесь чтобы локти не были чрезмерно растянуты или повернуты внутрь. Если у вас проблемы с запястьем, можете опираться на свою нижнюю руку. Чтобы упростить упражнение,



держите правую ногу на полу, что уменьшает усилие.

## **10. Ардха Матсиендрасана**

### *Действие*

Мобилизует ребра и грудной отдел позвоночника. Укрепляет среднюю и верхнюю часть спины между лопатками.

### *Инструкции*

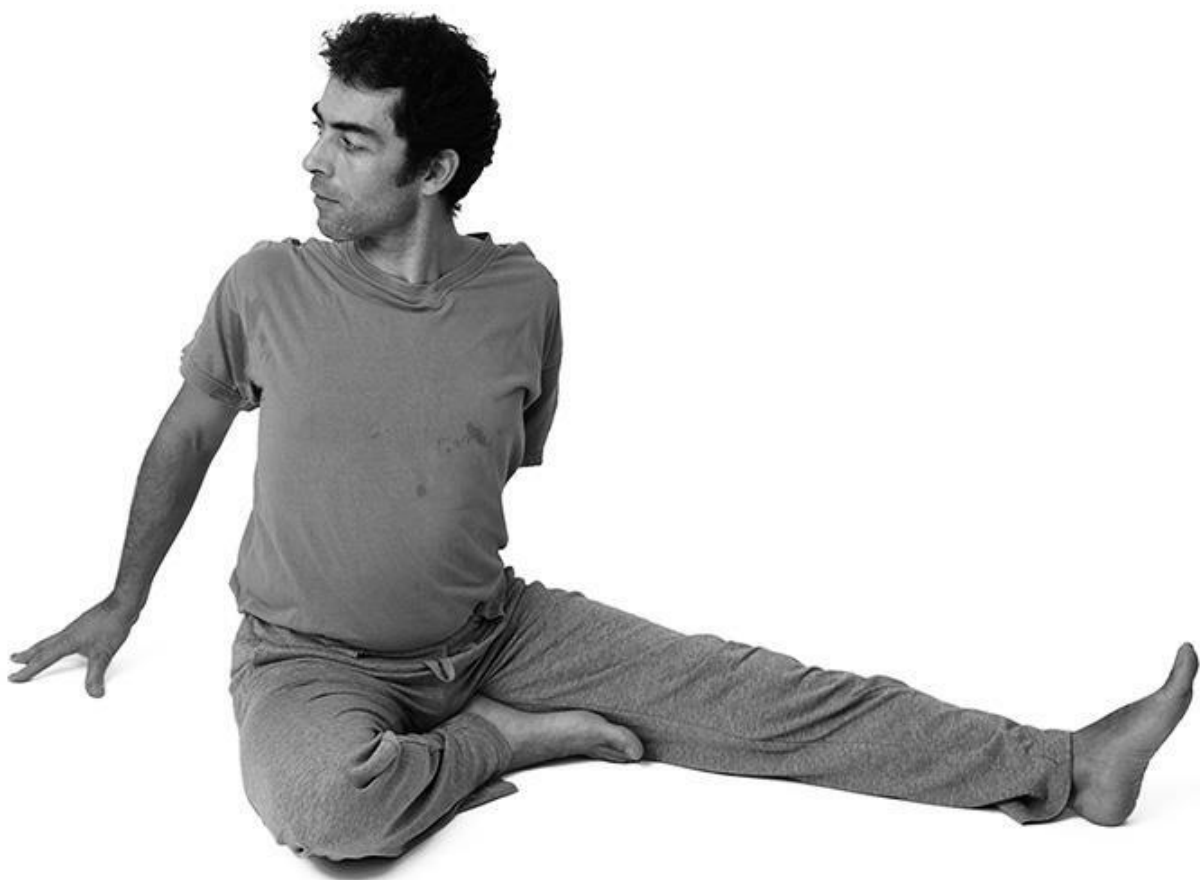
Сядьте прямо. Согните правую ногу и опустите правое колено вниз на пол. Положите правую пятку на внутреннюю сторону левого бедра.

### *Вдох*



Вытягивайте правую руку над головой. Слегка поднимайте подбородок. Левую руку поставьте на пол с левой стороны, рядом с ягодицей.

*Выдох*



Поворачивайте тело направо и смотрите поверх своего правого плеча. Ставьте левую руку на кончики пальцев, чтобы оптимизировать вытяжку и поворот позвоночника. Также опирайте правую руку на кончики пальцев позади ягодиц.

*Повторение:* 6 раз в каждую сторону, затем оставайтесь в повороте в течение 6-ти циклов дыхания.

*Примечание:* Для самого эффективного поворота важно держать позвоночник прямым. Для многих людей это действует лучше, чем сидение на подушке.

## **11. Виньяса Дандасана и Пасчимоттанасана**

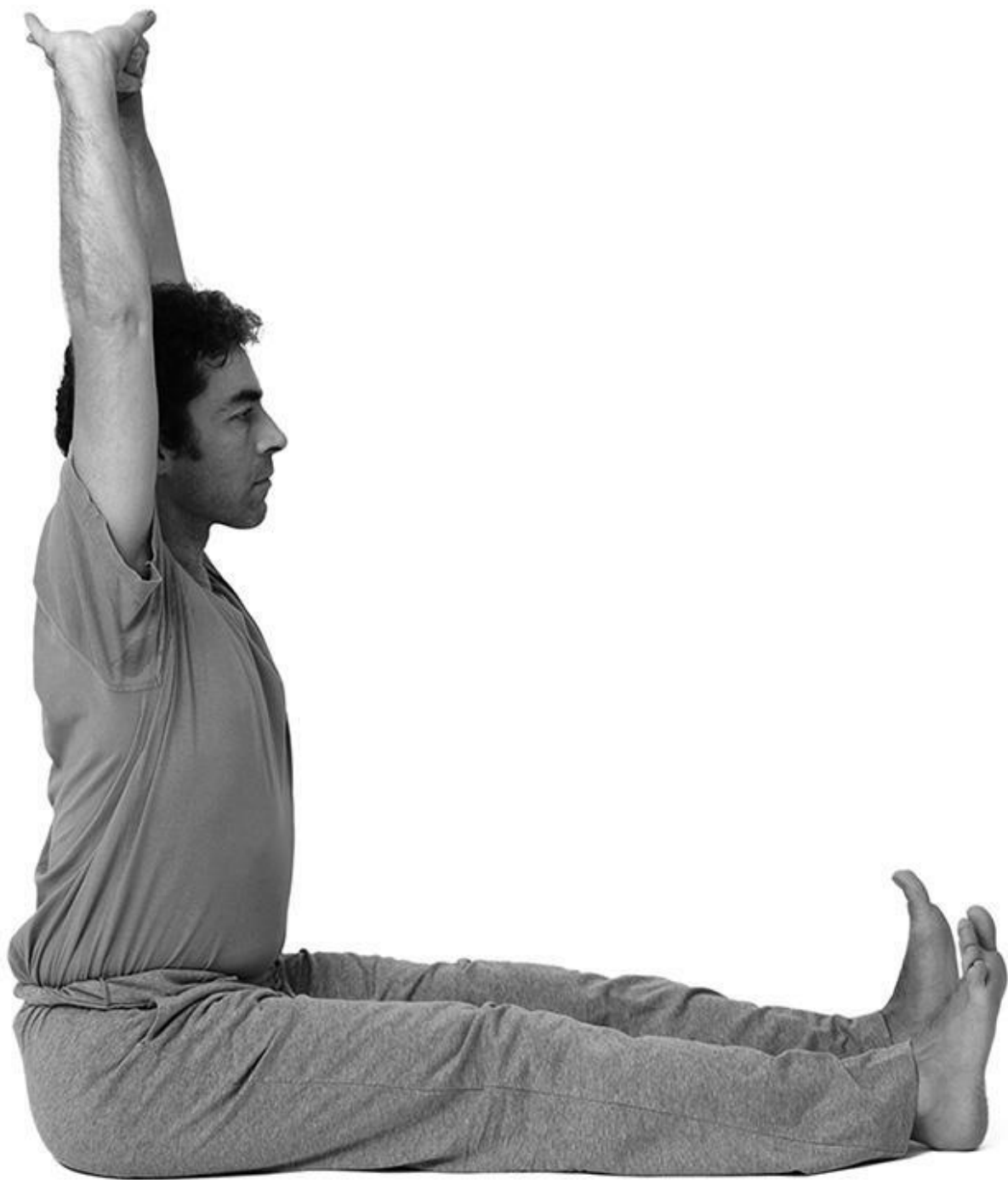
### *Действие*

Растягивает и укрепляет верхнюю часть спины и плечи, а также выпрямляет шею.

### *Инструкции*

Сидя прямо, вытяните обе ноги вперед. Если вам оказывается трудно держать таз прямым, сидите на подушке.

### *Вдох*



Переплетите пальцы рук и вытягивайте руки над головой ладонями  
вверх.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед с согнутыми коленями. Затем кладите руки на затылок и отводите локти наружу и вниз рядом с коленями, чтобы при сгибании вперед обеспечивать оптимальную растяжку верхней части спины и области плеч.

*Повторение: 8 раз.*

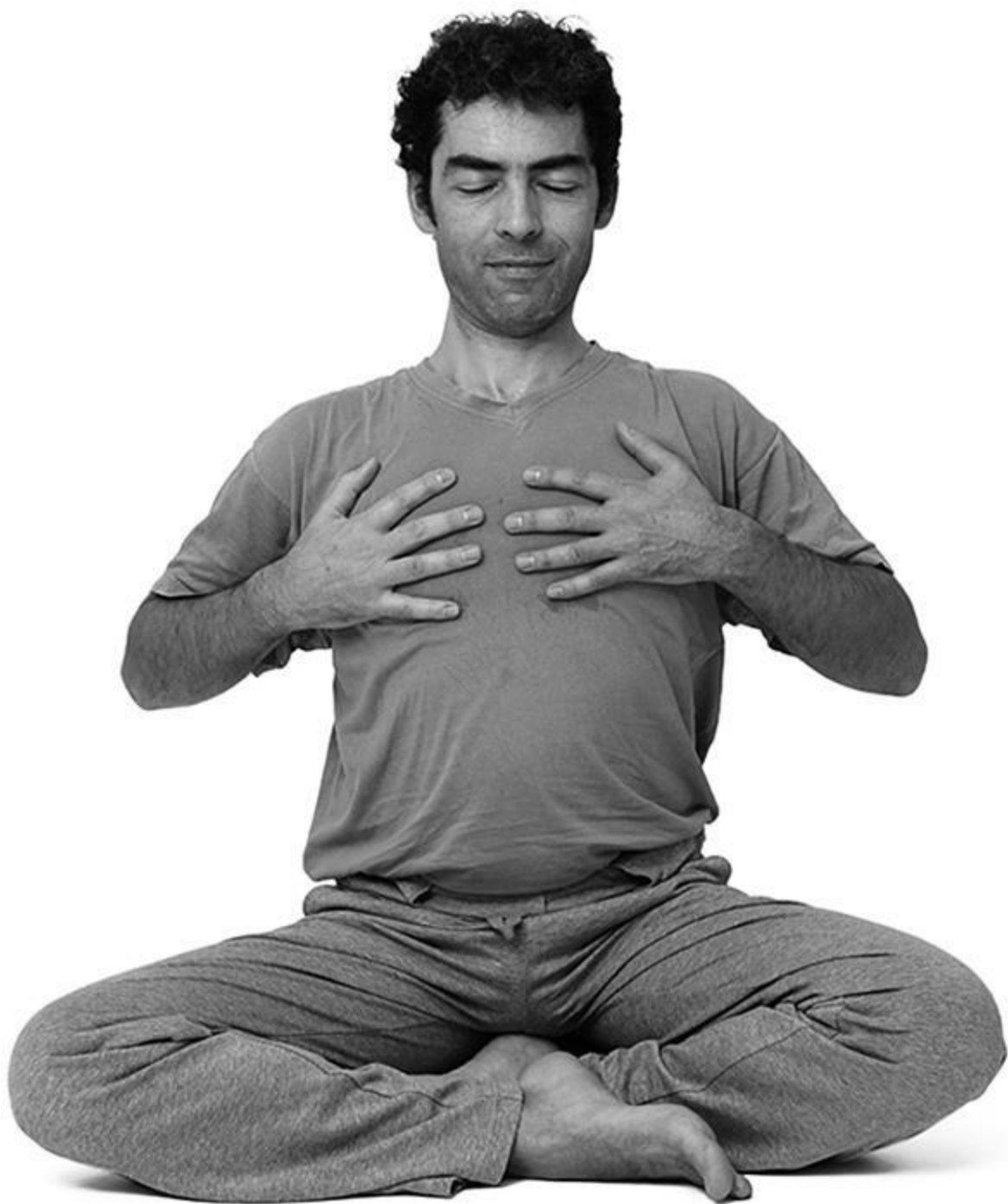
## **12. Сиддхасана**

### *Действие*

Растягивает и укрепляет межреберные и дыхательные мышцы. Мобилизует грудной отдел позвоночника и улучшает вдох.

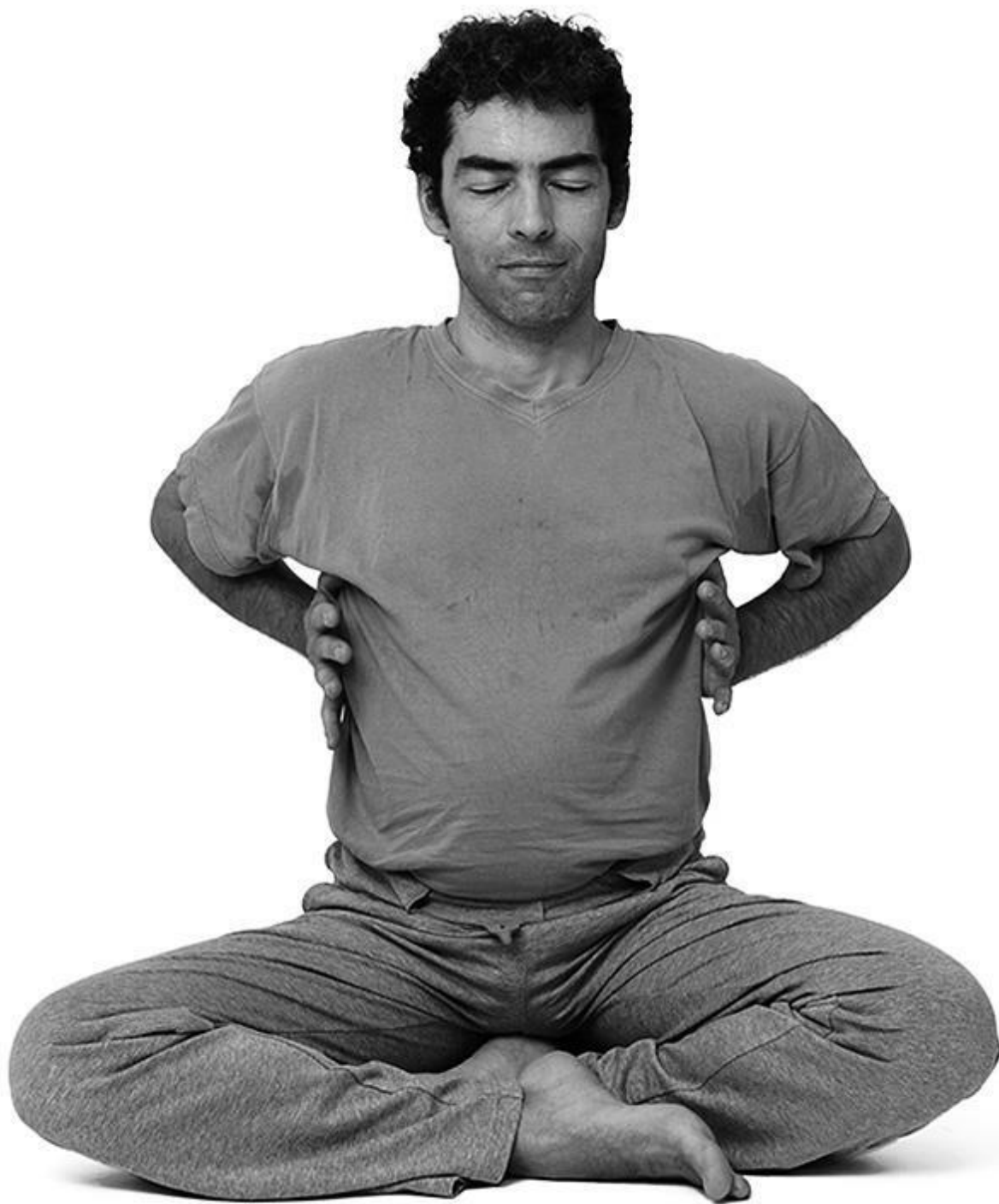
### *Инструкции*

Примите удобное сидячее положение.



А. Положите руки на верхние ребра груди и сделайте долгий вдох. Затем тяните ребра наружу, используя пальцы. После вдоха задержите дыхание на 2-4 секунды и затем медленно выдыхайте. Повторите 12 раз.





Б. Теперь положите руки на боковые стороны ребер. Пальцами тяните боковые стороны ребер назад. После долгого вдоха задержите дыхание на 2-4 секунды и затем медленно выдыхайте. Повторите 12 раз. Затем положите руки на колени и чувствуйте вертикальность

позвоночника и свои вдохи.

*Примечание:* Находите свой собственный ритм дыхания, в котором дыхание течет долго и неизменно. Чтобы держать позвоночник прямым, можете попробовать сидеть на подушечке.

## Верхняя часть спины и раскрытие грудной клетки (анатомия / теория)

Грудной отдел нашего позвоночника состоит из 12 грудных позвонков, которые движутся друг относительно друга, связанных с ними поперечных и остистых отростков и суставных отростков. Тела позвонков грудного отдела более прочные, чем в шейном отделе и составляют часть осевых органов нашего тела. Костная грудная клетка состоит из 12 грудных позвонков, связанных с ними пар ребер и грудины. Ребра 1-7 находятся непосредственно спереди грудины; ребра 8-10 соединяются спереди хрящевой реберной клеткой, а ребра 11-12 являются более короткими и заканчиваются не соединенными в брюшной стенке. Между ребрами находятся диагональные межреберные мышцы, так называемые *intercostles externi* и *interni*, которые инициируют подъем и опускание ребер при вдохе и выдохе. Основная функция грудной клетки – защищать легкие и сердце. Объем грудной клетки увеличивается и уменьшается благодаря подвижности ребер. Тем самым движение ребер поддерживает дыхание, которое происходит за счет мышечной деятельности. Снизу грудная клетка отделена от брюшной полости диафрагмой (главной дыхательной мышцей).

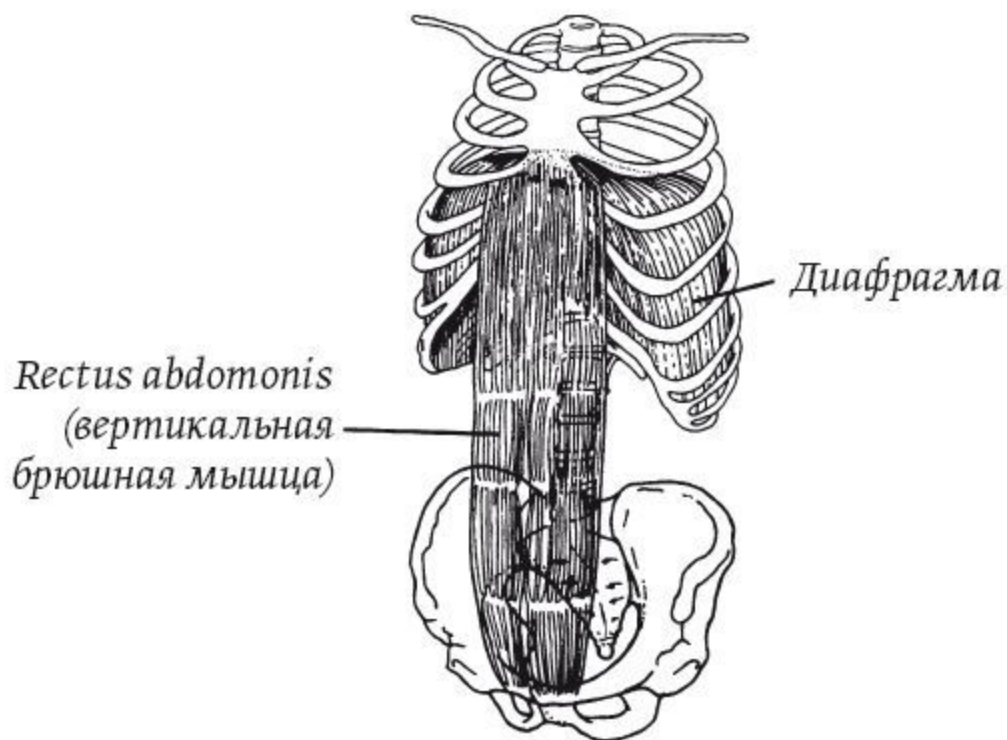
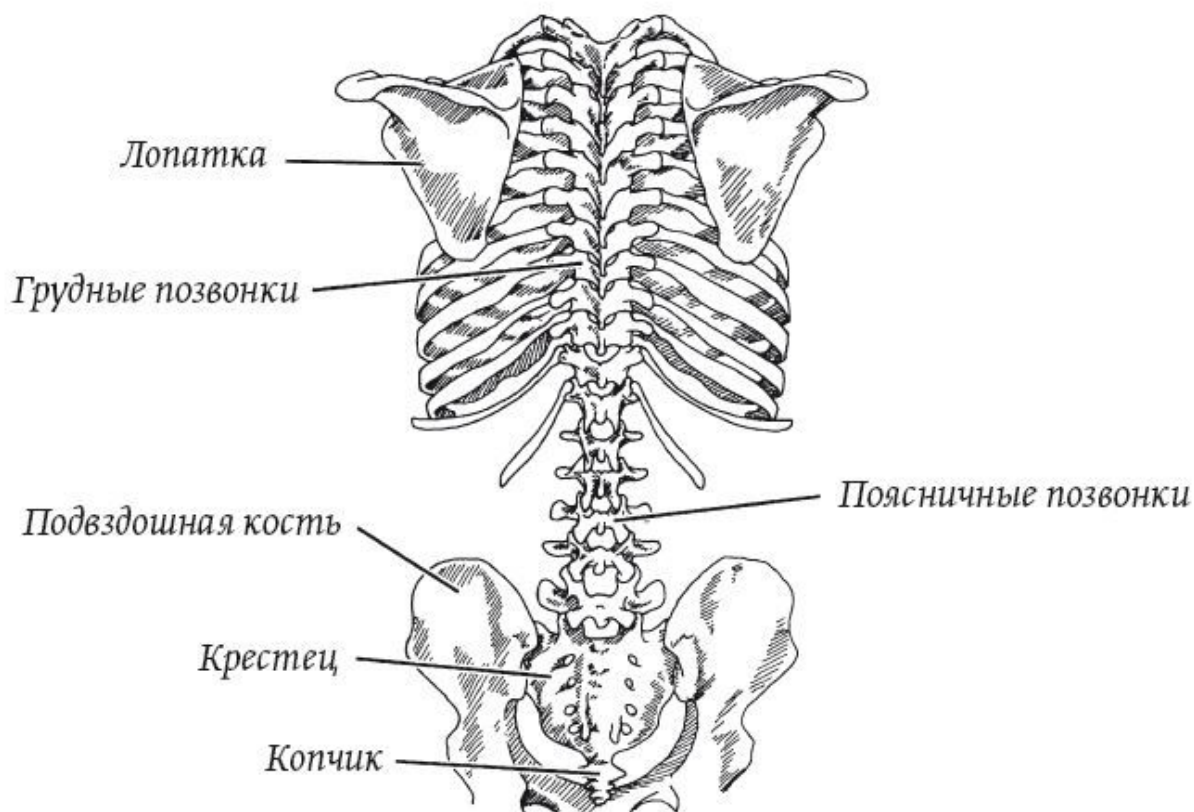


Рис. 16 (из книги «Энергетическая йога», изд. Вианова Ферлаг)

При вдохе купол диафрагмы движется вниз, по направлению к тазу. Грудная клетка играет объединяющую роль между головой, плечевым поясом и тазом. Будучи стабилизирующим центром, грудная клетка подвергается постоянным импульсам движения со стороны трех отделов тела: голова/плечевой пояс и руки/таз, поясничный отдел позвоночника и ноги

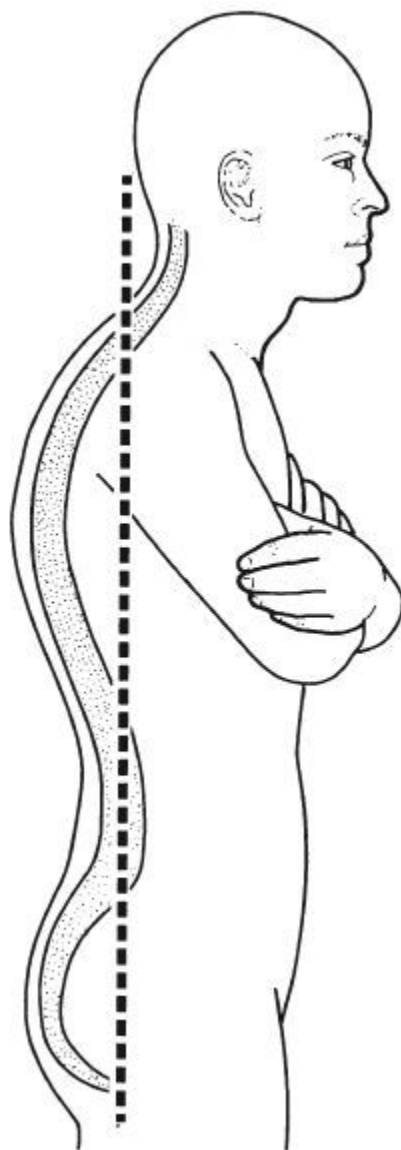


*Рис. 17. Костное соединение плечи/грудная клетка /таз16.  
(Из книги «Энергетическая йога», изд. Вианова Ферлаг)*

Это требует так называемой динамической стабилизации. Дыхательные движения ребер также требуют активности, которая может быть адаптирована.

Если плечи округляются и / или спина сутулится, грудина опускается вниз и внутрь, и естественный кифоз грудной клетки значительно увеличивается. Движение ребер и грудного отдела позвоночника уменьшается и становится тугим, и дыхание значительно сокращается. Это отрицательно влияет на сердечно-сосудистую деятельность. Негибкость грудной клетки и недостаточность дыхательных мышц требуют повышенных усилий от механизма дыхания. На передней стороне тела имеет место укорочение

передних мышечных петель.



*Рис. 18 Кифоз грудного отдела позвоночника: заметная кривизна верхней части спины*

Причины могут быть очень разными:

- ▶ привычные сидячие позы при преимущественно сидячей деятельности
- ▶ равнодушные позы, принимаемые многими молодыми людьми
- ▶ защитные позы при возрастном кифозном остеопорозе, какие часто обнаруживаются в базовых депрессивных паттернах
- ▶ системные заболевания грудного отдела позвоночника, такие как Болезнь Шойерманна и Болезнь Бехтерева.

Точно так же, так называемая *плоская спина* может отрицательно влиять на динамику дыхания и подвижность грудной клетки, приводя к негибкости. Неподвижная, ригидная грудная клетка лишена всякой способности к динамической адаптации. Оба этих дефекта (сутулая спина и плоская спина) требуют компенсирующих механизмов от поясничного и шейного отделов позвоночника. Они ведут к хронической перегрузке шейного и/или поясничного отделов и связанных с ними суставов с их активными и пассивными структурами, и дыхание значительно сокращается.

Различные схемы напряжения зависят от внутренних и внешних эффектов. Особенно ясно взаимоотношение между эмоциональными и физическими процессами. Например, с дыханием: любой вид деятельности или стресса может прямо влиять на частоту и глубину дыхания (в особенности, вдоха). Такие выражения, как «перехватить дыхание», «затаить дыхание», «парализован страхом» или «чувствовать себя зажатым» очень показательны. Например, внешняя «поза», как правило, означает впалую грудину и кифотическое положение грудного отдела позвоночника.

«Я уступаю», «Я не хочу выделяться или привлечь внимание» или «Я сдерживаюсь». Негибкая спина, про которую говорят «словно аршин проглотил», обычно бывает выражением непреклонности и постоянства. Она лишена всякой естественной и динамической способности к адаптации. Этой области приписывается местонахождение сердечной чакры.

## Предпосылки для здорового грудного отдела позвоночника

Вследствие повседневных требований, например, сидения, многие люди страдают от укорочения передней (вентральной) мышечной цепи. Это означает, что область от *tibalis ant.* - ► *iliopsoas* -• *rectus abdominis* до *передних мышц шеи* укорочена, и задние (дорзальные) мышцы ослаблены. Вследствие хронического укорочения передней стороны и задней мышечной цепи, которая помогает нам удерживать вертикальное положение, структура дисков подвергается давлению. Биомеханический сдвиг энергий означает, что повышенный выход энергии в виде давления направлен на динамические элементы позвоночника. Здесь может помочь йога-терапия. Она вытягивает и укрепляет пораженные мышцы и учит осознанию выпрямления и удлинения позвоночника (осознанию тела), а также сознательному дыханию. Это означает, что позвоночник приводится в движение (сгибание, вытяжение плюс вращение и боковое сгибание), ребра и реберные сочленения снова получают больше места для движения, регулируется мышечный тонус и дыхание может становиться более глубоким и более эффективным.

### Цели йога-терапии

- Растяжка и раскрытие всей передней мышечной цепи (сгибающих мышц тазобедренных суставов, мышц живота и груди и передних мышц шеи).
- Укрепление всей задней (дорзальной) мышечной цепи.
- Гибкость грудного отдела позвоночника во всех направлениях (особенно при вращении, боговом сгибании и растягивании).
- Улучшение и тренировка подвижности реберных сочленений и связанного с этим дыхания.
- Интеграция мышц лопаток и рук с грудной клеткой.
- Телесное осознание продольной оси / выравнивания позвоночника.
- Обучение поддержанию нормального положения таза.



- ▶ Усиление вдоха.
- ▶ Естественное, глубокое и расслабленное течение дыхания.
- ▶ Способствует внутреннему состоянию открытости и прямооты.

# Программа йоги для кифоза/скругления спины

## *Действия*

- ▶ Растягивает и укрепляет мышцы бедер.
- ▶ Растягивает мышцы груди и лопаток и переднюю сторону тела.
- ▶ Мобилизует грудной отдел позвоночника и ребра.
- ▶ Укрепляет мышцы плеч и лопаток.
- ▶ Растягивает мышцы спины и шеи.
- ▶ Раскрывает и растягивает грудную клетку и реберные мышцы.
- ▶ Улучшает дыхание.
- ▶ Нарращивает энергию.
- ▶ Раскрывает сердце и способствует самоосознанию.

## **1. Двипада Питхам**

### *Действие*

Растягивает мышцы груди и укрепляет мышцы спины.

### *Инструкции*

Лягте на спину и поставьте ступни на пол на ширину бедер.

### *Вдох*



Поднимайте ягодицы от пола и вытягивайте руки по полу до высоты плеч. Раскрывайте грудную клетку, поднимая грудину.

*Выдох*



Опускайте верхнюю часть тела и ягодицы на пол и обеими руками тяните колени к груди.

*Повторение: 8-10 раз.*

## **2. Вариант Чакравакасаны**

*Действие*

Мобилизует грудной отдел позвоночника и ребра.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки, держа бедра и колени на одной линии. Руки положите слегка впереди плечевых суставов для оптимальной мобилизации грудного отдела позвоночника.

*Вдох*



Поднимайте и раскрывайте грудную клетку и одновременно вытягивайте правую ногу назад.

*Выдох*



Ставьте правое колено обратно на пол и скругляйте верхнюю часть спины как кошка, выгибая спину.

*Повторение: 8–10 раз.*

### **3. Эка Пада Уштрасана**

*Действие*

Растягивает мышцы груди и бедер.

*Инструкции*

Встаньте на колени и сделайте правой ногой шаг вперед. Колено и лодыжка должны быть на одной линии.

*Вдох*



Поднимайте согнутые руки в стороны и над головой и растягивайте грудную клетку.

*Выдох*



Кладите ладони обеих рук на затылок. Одновременно толкайте левую сторону паха вперед и растягивайте мышцы левого бедра.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

#### **4. Виньяса Тадасана и Ардха Уткатасана**

##### *Действие*

Растягивает мышцы лопатки и боковые мышцы ребер. Укрепляет мышцы верхней руки.

##### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер. Заведите тыльную сторону правой руки за спину и вверх к левой лопатке.

Вытяните левую руку вверх и через плечо. Теперь сводите пальцы обеих рук. Возможно, вы будете способны сплести пальцы. Растяжка не должна быть болезненной.

*Выдох*





Медленно опускайтесь наполовину на корточки и отводите ягодицы назад. Двигайте колени вперед, но не слишком далеко (перегрузка).

Избегайте выворачивания коленей или ступней внутрь или наружу.  
Позвоночник остается как можно более растянутым.

*Вдох*



Выходите из согнутого положения и поднимайте пятки от пола.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если у вас укороченные мышцы плеч и лопаток, пальцы могут не доставать друг до друга. В этом случае адаптируйте упражнение, оставляя руки не соединенными и избегая слишком сильной растяжки.

## **5. Виньяса Вирахадхрасана и Уттхита Триконасана**

### *Действие*

Раскрывает мышцы груди и ребер. Мобилизует грудной отдел позвоночника и укрепляет шею.

### *Инструкции*

Из вертикального стоячего положения поверните правую ногу наружу, чтобы ее ступня была повернута на 45 градусов. Теперь сделайте левой ступней большой шаг вперед и согните левое колено.

### *Вдох*



Вытягивайте обе руки в стороны на высоте плеч и расширяйте грудную клетку, поднимая грудину. Ладони повернуты вперед и лопатки остаются расслабленными.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед с растянутым позвоночником и затем поворачивайте туловище направо. Поднимайте правую руку вертикально вверх и поворачивайте голову, чтобы смотреть на правую кисть. Кладите левую руку на левую голень.

*Повторение:* 6 раз в каждую сторону, затем оставайтесь во второй позиции в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Чтобы избежать слишком резкого поворачивания головы вверх, смотрите вниз в направлении передней ноги.

## **6. Виньяса Вирахдрасана и Паршва Уттанасана**

### *Действие*

Растягивает грудь и укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

### *Инструкции*

То же исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Однако сделайте шаг вперед несколько длиннее и сведите руки за спиной со сплетенными пальцами.

### *Вдох*





Раскрывайте грудь, поднимая грудину, и активно тяните руки от плеч. После вдоха задержите дыхание на 2-4 секунды.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед и растягивайте левую ногу. Одновременно вытягивайте руки назад и тяните их от плеч.

## **7. Натараджасана**

*Действие*

Балансирует и укрепляет мышцы ног и раскрывает грудную клетку.

*Инструкции*

Стоя прямо, согните правое колено назад и держите обеими руками верхнюю часть правой ступни позади тела.

*Выдох*

Перемещайте верхнюю часть тела вперед, держа спину удлиненной, и тяните правое колено назад и вверх.

*Вдох*

Тяните левую руку вперед и вверх.



*Повторение:* Удерживайте позу с каждой стороны в течение 6 циклов дыхания.

*Примечание:* В этом упражнении избегайте зажатия нижней части спины, слегка поднимая лобковую кость в направлении пупка.

## **8. Ваджрасана**

### *Действие*

Вытягивает грудной отдел позвоночника и растягивает подмышки.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки, держа колени и лодыжки на одной линии. Положите руки на пол впереди плечевых суставов. Держите колени немного шире бедер.

### *Выдох*

Перемещайте ягодицы назад и вверх, чтобы бедра стояли вертикально в сгибании вперед. Опускайте лоб на пол и растягивайте грудной отдел позвоночника, позволяя груди опускаться при выдохе.



*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение 6-8 циклов дыхания.

## **9. Уштрасана**

### *Действие*

Раскрывает грудную клетку и укрепляет мышцы шеи и спины.

### *Инструкции*

Встаньте на колени.

### *Выдох*

Поднимайте грудину и отводите верхнюю часть тела назад, осторожно прогибаясь назад. Медленно переносите руки к лодыжкам. Держите шею длинной. Избегайте сжатия в шее и в нижней части спины.



*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение 3-6 циклов дыхания.

*Примечание:* Эта поза является слишком напряженной, если у вас проблемы со спиной и шеей. Если это так, делайте упражнение из положения на корточках, опираясь на обе руки.

## 10. Пасчимоттанасана

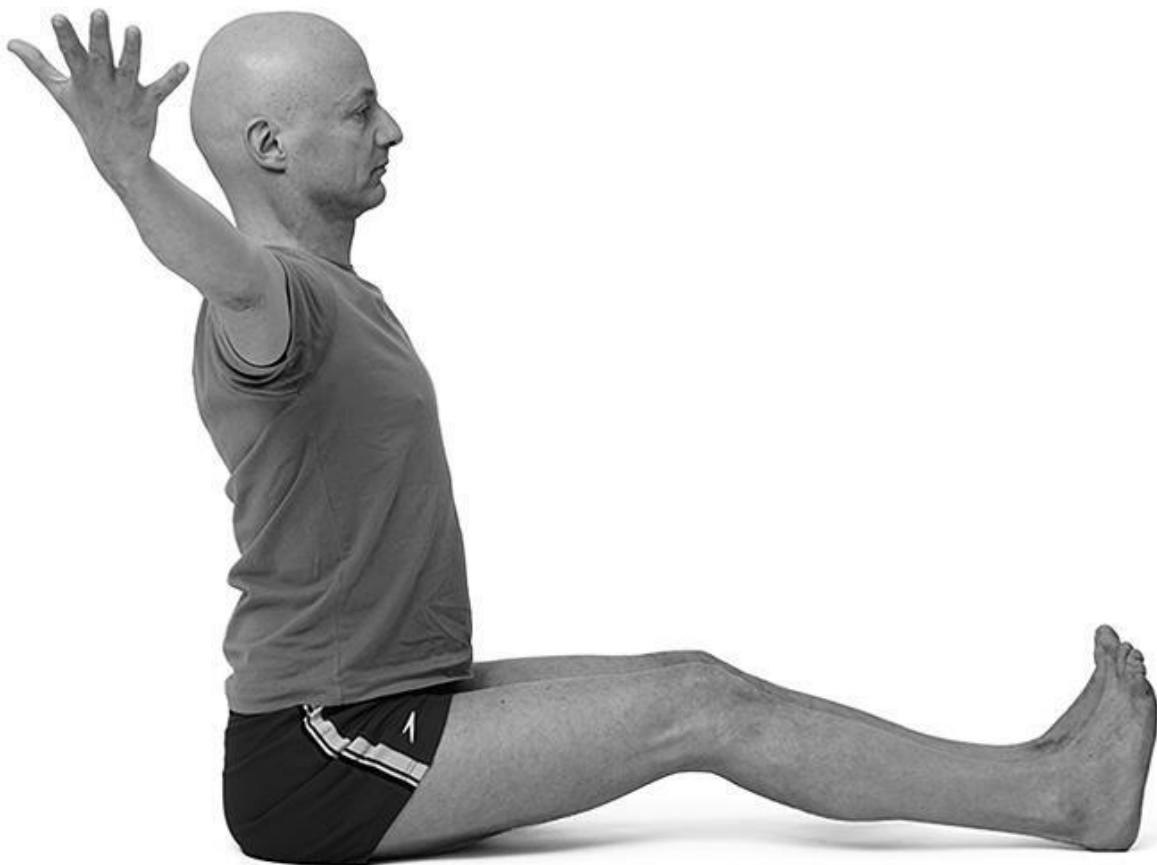
### *Действие*

Мягко растягивает нижнюю часть спины. Расслабляет шею и плечи.

### *Инструкции*

Сядьте прямо и слегка согните колени.

### *Вдох*



Поднимайте обе руки в стороны до высоты плеч и одновременно слегка поднимайте грудину.

### *Выдох*





Мягко сгибайтесь вперед с согнутыми коленями. Кладите грудь на бедра, а ладони рук на подушечки пальцев ног. Затем попеременно поворачивайте голову направо и налево.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Если вам оказывается трудно держать таз и позвоночник прямо, сидите на подушке.

## **11. Бхарадваджасана**

### *Действие*

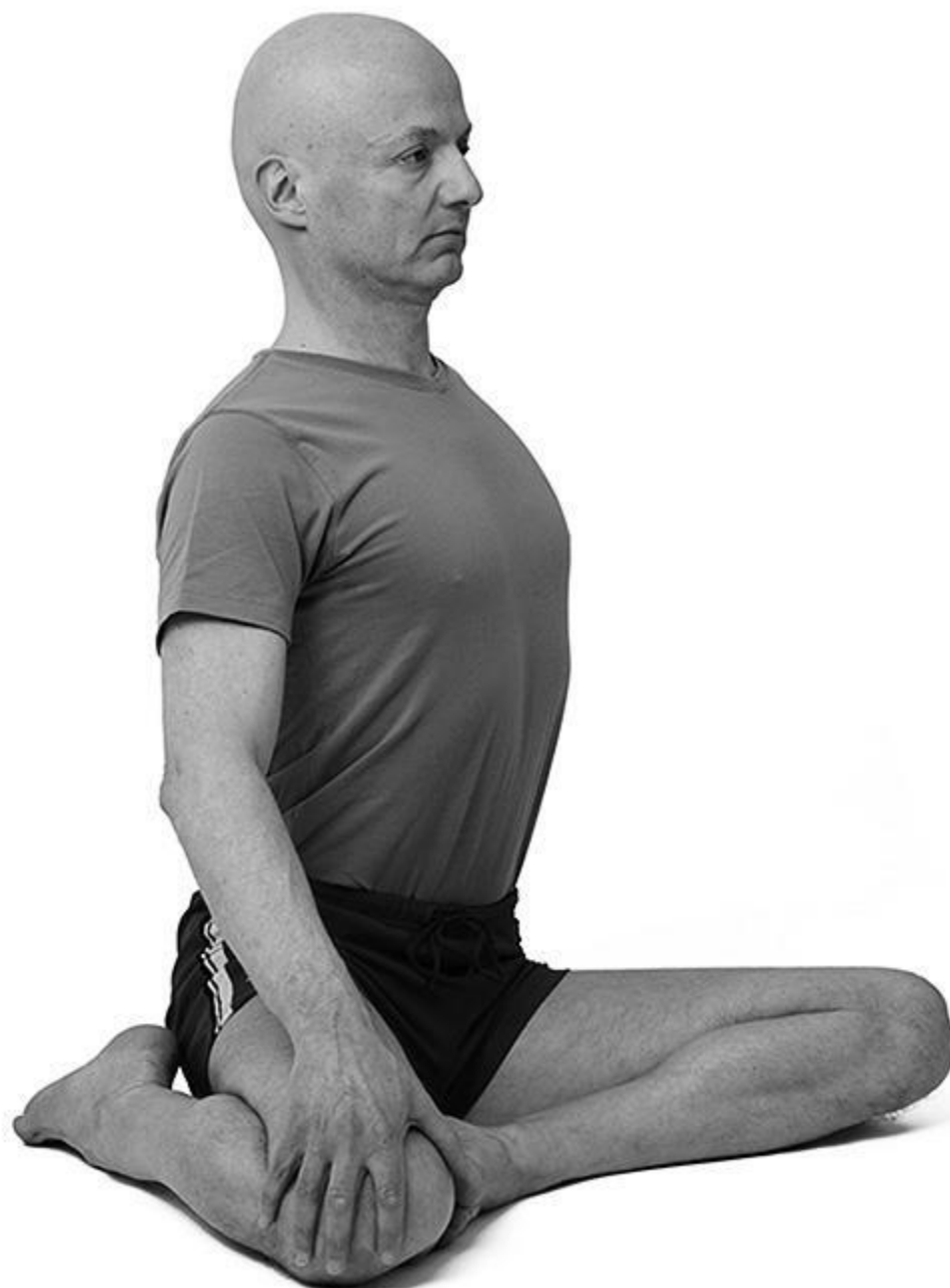
Растягивает грудную клетку. Интенсивно мобилизует грудной отдел позвоночника и ребра. Укрепляет глубокие разгибающие мышцы спины и мышцы шеи.

### *Инструкции*

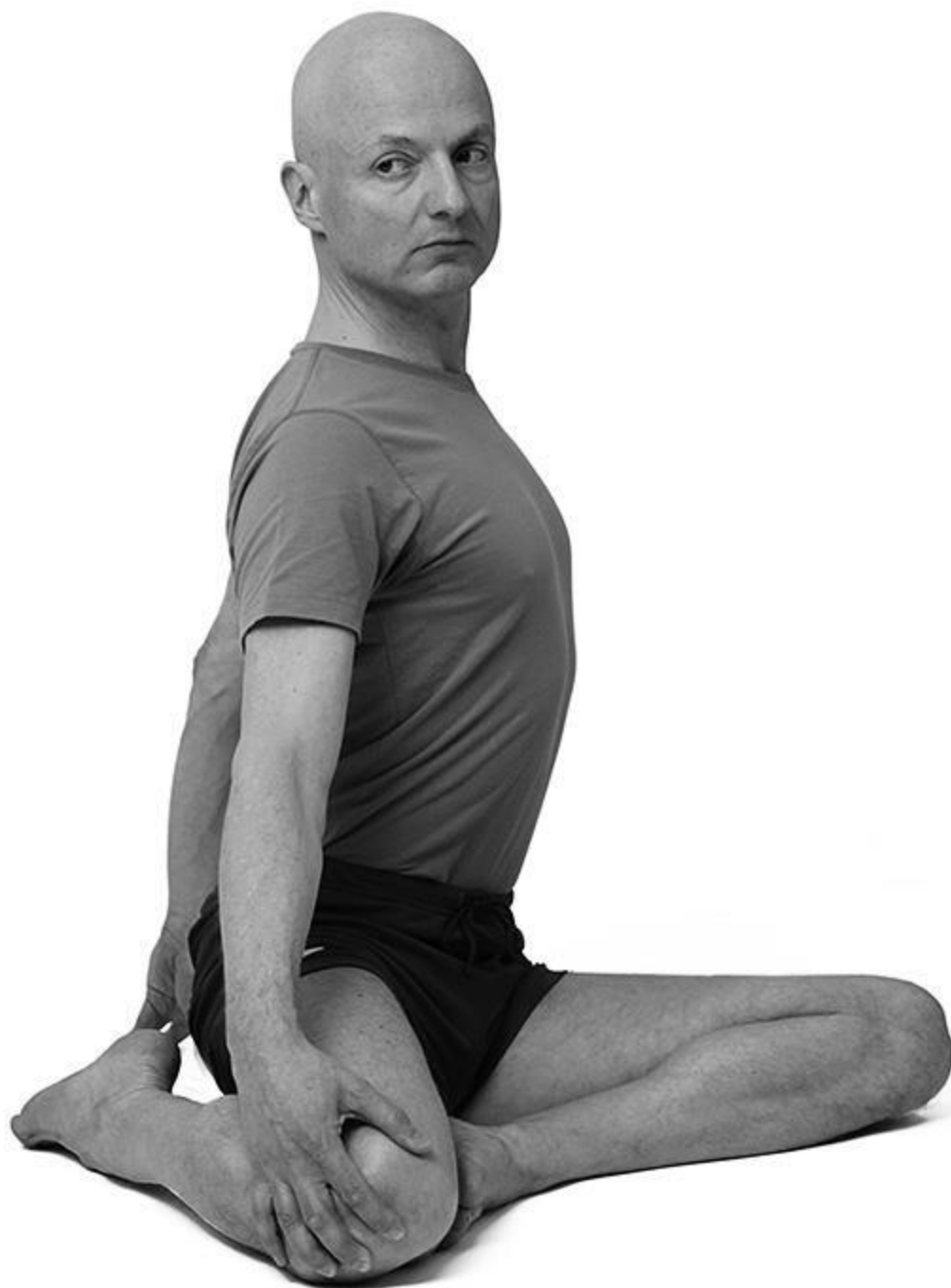
Оставайтесь в вертикальном сидячем положении и заведите правую ногу назад, согнув колено. Положите правую ступню на бок рядом с

правой ягодицей. Согните левую ногу коленом наружу в левую сторону и положите подошву левой ступни на внутреннюю сторону правого бедра. Теперь положите правую ладонь на правое колено, а кончики пальцев левой руки – позади левого тазобедренного сустава.

*Вдох*



Выпрямляйте таз и растягивайте позвоночник вдоль всей его длины.  
*Выдох*



Отводите левое плечо налево и назад, и одновременно поворачивайте голову в противоположную сторону.

*Повторение:* Оставайтесь в течение шести циклов дыхания на каждой стороне во втором вращении.

*Примечание:* Усиливайте раскрытие груди и оптимизируйте спиральное скручивание при выдохе, растягивая правую сторону тела и ребра. При вдохе активируйте дно таза и выпрямляйте позвоночник. Слегка поднимайте правую седалищную кость от пола, чтобы оптимизировать растяжку и вращение.

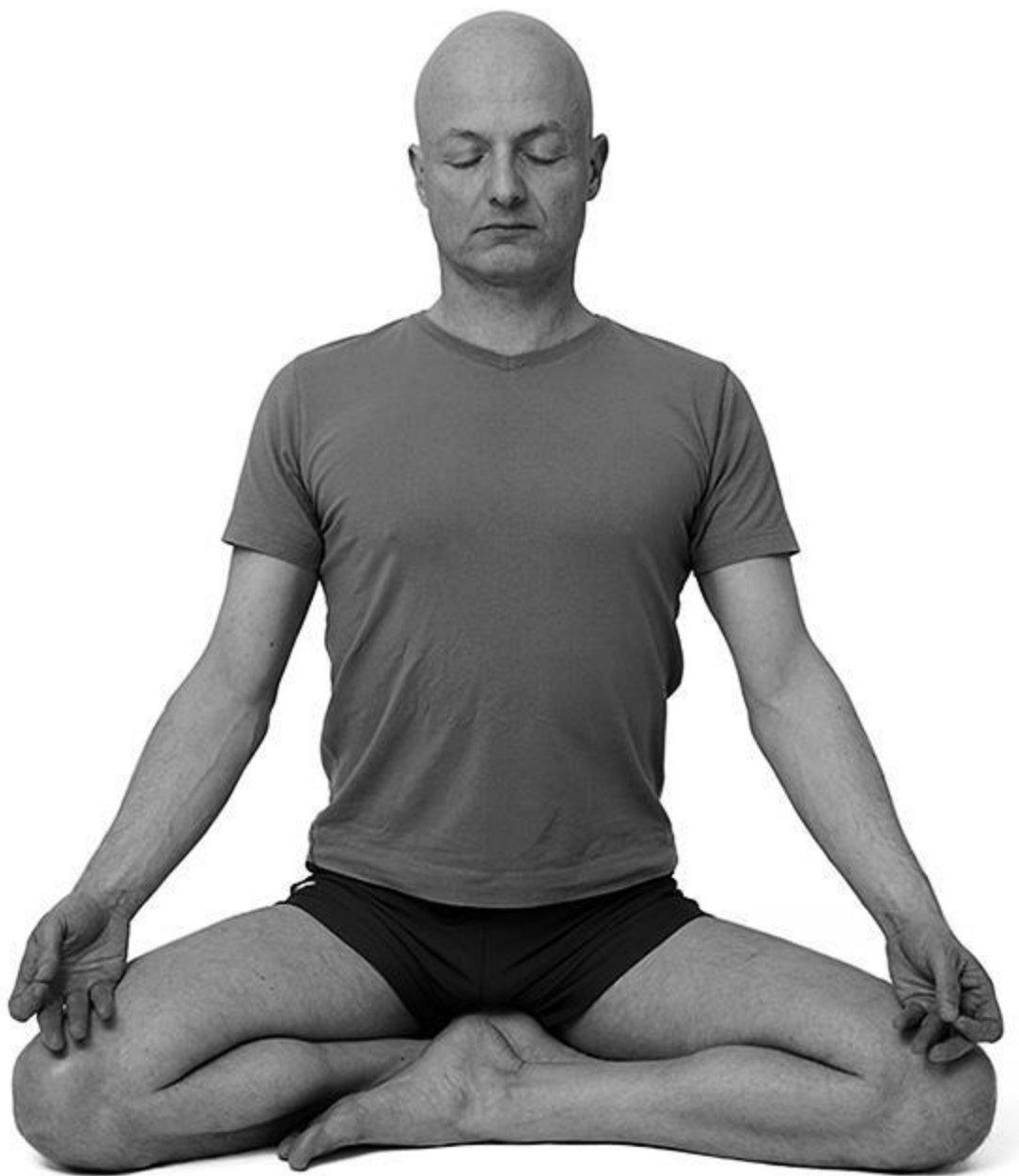
## **12. Сиддхасана**

### *Действие*

Удлиняет вдох и продлевает полноту дыхания. Повышает поглощение кислорода и наращивает энергию.

### *Инструкции*

Примите удобное сидячее положение. Вдыхайте от верхних ребер до грудины. После вдоха задерживайте дыхание. Продолжайте вдохи, пока дыхание не достигнет дна таза. Снова медленно выдыхайте и одновременно мягко втягивайте брюшную стенку.



*Ритм дыхания*

Вдох: 3 секунды (до грудины),

Пауза 2 секунды.

Вдох: 3 секунды (до дна таза)

Выдох 8 секунд.

Повторение: 6 раз

Вдох: 5 секунд (до грудины),  
Пауза 2 секунды.  
Вдох: 5 секунд (до дна таза)  
Выдох 10 секунд.  
Повторение: 6 раз

Вдох: 4 секунды (до грудины),  
Пауза 2 секунды.  
Вдох: 4 секунды (до дна таза)  
Выдох: 10 секунд  
Повторение: 6 раз

Вдох: 3 секунды (до грудины),  
Пауза 2 секунды.  
Вдох: 3 секунды (до дна таза)  
Выдох 8 секунд.  
Повторение: 6 раз

Наблюдайте, чувствуете ли вы себя удобно, делая это упражнение, и приспособливайте ритм дыхания к своему текущему состоянию.

*Примечание:* никоим образом не принуждайте дыхание и избегайте слишком большого давления в области головы и шеи. Если у вас высокое давление, мигрень или жалобы на сердце, не задерживайте дыхание после вдоха. Уважайте свои пределы.

## Расслабленные плечи и свободная шея (анатомия / теория)

Плечевой пояс соединяет руки с верхней частью позвоночника, точно так же, как тазовый пояс соединяет ноги с нижней частью позвоночника. Поскольку плечевой сустав, по контрасту с другими суставами (например, тазобедренным суставом) стабилизируется, главным образом, мышцами, это дает возможность наибольшей подвижности и гибкости одной руке, но также обеспечивает меньшую стабильность другой руке. Следовательно, это также может означать большую вое. приемчивость к травмам и нарушениям. Руки и тело соединяются посредством плавного взаимодействия нескольких суставов.

К этим суставам относятся:

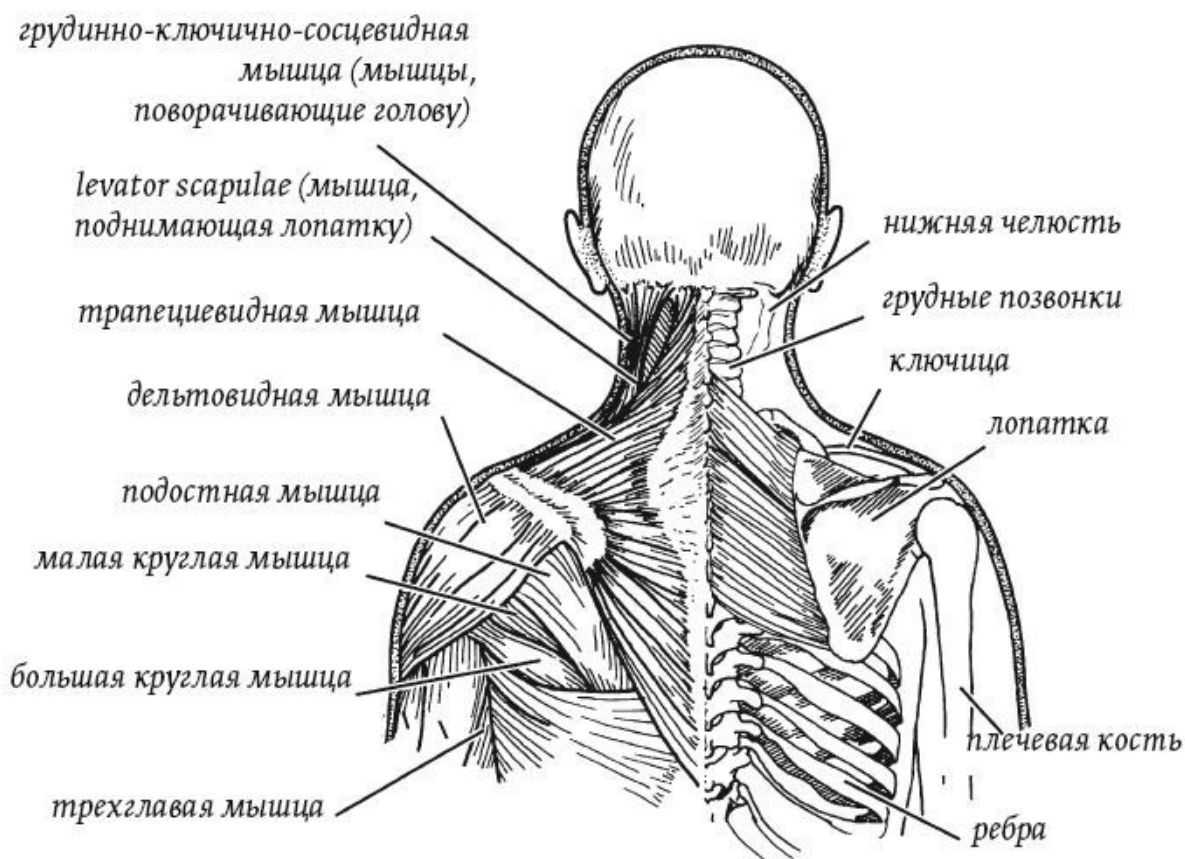
- ▶ Плечевой сустав (плечелопаточный сустав) и подакромиальное пространство
- ▶ Суставное соединение от ключицы до акромиального сочленения и от ключицы до грудины (грудинноключичное сочленение) и скользящая пластина лопатки в груди (лопаточно-грудная скользящая пластина).
- ▶ Для движения руки во всем радиусе ее действия важны подвижность ребер, а также гибкий и вертикальный позвоночник, наряду с «плечевым» комплексом суставов.

Шейный отдел – самая подвижная часть позвоночника. Он состоит из семи более маленьких, тонких позвонков с поперечными отростками, через просвет которых проходит *позвоночная артерия*. Два верхних шейных позвонка (атлант и осевой позвонок) значительно отличаются от других. Первый и самый верхний позвонок – атлант – несет голову и не имеет тел позвонка. Он скорее похож на кольцо с двумя прочными боковыми областями (*massae lateralis*) с находящимися под и над ними суставными поверхностями. Верхние суставные по верхности соединяются с основанием черепа, а нижние соединяют ся со вторым, осевым позвонком. В верхней части второго



шейного позвонка имеется зубообразный выступ (*dens axis*). Этот выступ как шарнир соединяется с находящимся над ним атлантом. Результатом является очень хорошая способность к вращению. Седьмой шейный позвонок также называют *выступающим позвонком*, так как его остистый отросток больше выступает назад. Он легко прощупывается и служит хорошим ориентиром для шейно-грудного сочленения (области, где соединяются шея и грудной отдел позвоночника). Как и в остальном позвоночнике, между шейными позвонками находятся межпозвоночные диски. Шейный отдел позвоночника поддерживают поверхностные мышцы шеи и верхней части спины, а также глубокие автохтонные мышцы спины и несколько важных связочных структур. Их ход напоминает плавную кривую (лордоз), подобную кривой поясничного отдела.

С точки зрения биомеханики, сочленение шеи и грудного отдела позвоночника и скелетно-мышечная система плечевого пояса представляют собой очень сложную область.



*Рис. 19 (из книги «Энергетическая йога», изд. Вианова Ферлаг).*

Для общего представления полезно рассмотреть поверхностные мышцы в этой области:

Впереди наше внимание первыми привлекают большие грудные мышцы (*pectoralis major*) и мышцы наплечника (*deltoids*). Малые грудные мышцы (*pectoralis minor*) располагаются глубоко и не видны.

К мышцам, соединяющим грудную клетку и шейный отдел позвоночника, относятся грудинно-ключично-сосцевидные мышцы и зубчатые мышцы.

К мышцам, соединяющим тело с руками, относятся двуглавая плечевая мышца, клювовидно-плечевая мышца и сзади трехглавая плечевая мышца.

При взгляде сзади, видны следующие поверхностные слои мышц, состоящие из *трапецевидной мышцы, большой круглой мышцы, широчайшей спинной мышцы и дельтовидной мышцы*. Под верхней частью *трапеции* видных, *мышц* находятся *поднимающие мышцы лопаток (levator scapulae)* и соединители лопаток, так называемые *ромбовидные мышцы (большая и малая ромбовидные мышцы)* и вращательная втулка (*надостная и подостная мышцы, малая круглая мышца и подлопаточная мышца*).

Еще глубже и под упомянутыми выше мышцами находятся автохтонные мышцы спины, близкие к позвоночнику (спинотрансверзальная, интертрансверзальная и поперечно-остистая системы). В целом можно говорить, что они подразделяются на средние и глубокие слои и служат для поддержания шейного отдела позвоночника в верти кальном положении, для его вращения и его наклона в сторону. Их невозможно контролировать по-отдельности.

Общеизвестны такие выражения, как «получить по шапке», «гнать в шею», «нести на плечах вес мира». Также ясно, как внутренняя позиция влияет на внешнюю. В психосоматической медицине шейные позвонки также ассоциируются с общением, самовыражением и тем насколько человек открыт жизни. В области шейного отдела позвоночника помещают горловую чакру.

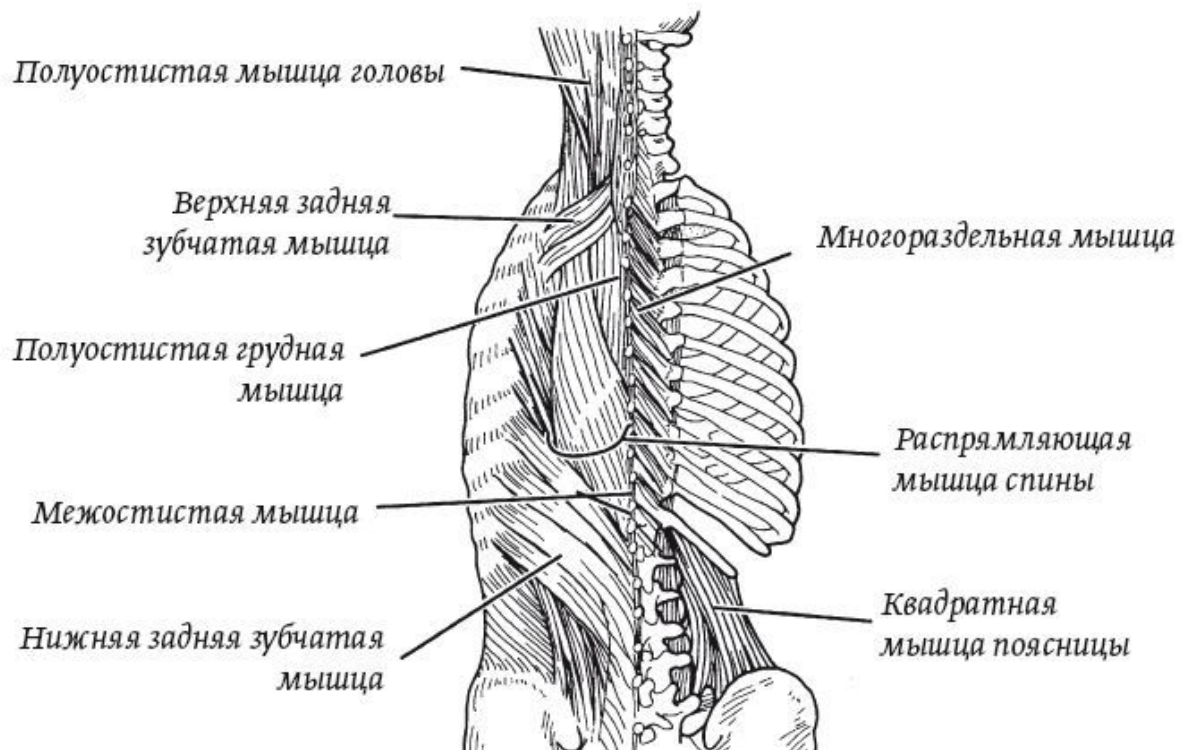


Рис. 20. (Из книги «Энергетическая йога», изд. Вианова Ферлаг)

## Предпосылки для расслабленной области плеч и шеи

Вследствие многих повторяющихся процессов движения и асимметричных статичных положений тела (например сидения за компьютером без перерывов или многочасового вождения без остановок), плечевой пояс и шейный отдел позвоночника почти всегда бывают проблемными областями с функциональными нарушениями, защитными позами и болью. Недуги, возникающие в шейном отделе позвоночника, нередко распространяются в область плеча и руки.

Люди, страдающие такими недугами, часто сообщают, что чувствуют внутреннее напряжение, жжение и тянущую боль в области шеи, которая распространяется от затылка до лопаток.

Всегда следует принимать во внимание функциональные взаимосвязи (мышечную цепь, мышечные петли и оси движения) от таза, поясницы, грудного и шейного отделов позвоночника. Вследствие недостатка движения, мышцы подвергаются постоянному укорачиванию, приводящему к слабости. Поэтому мышцы необходимо вытягивать и укреплять (например, с помощью йоги), чтобы они имели возможность действовать оптимальным образом. Оптимизируется давление на суставы и диски, шея снова может чувствовать пространство и длину, голова двигается свободно, руки и плечевой пояс могут полностью раскрывать свою подвижность, устойчивость и силу, и сосудистые и нервные проводящие пути опять могут действовать оптимально. Это восстанавливает профиль, требуемый для плеч и шеи.

Регулярная практика вашей собственной программы йоги будет помогать вам достигать внутреннего и внешнего сознания тела. Это учит вас автоматически осознавать естественное, здоровое выравнивание позвоночника и суставов, в особенности, организацию плечевого пояса, шейно-грудного сочленения и положение головы.

## **Цели йога-терапии**

- ▶ Освобождение и вытягивание напряженных мышц шеи и плеч.
- ▶ Мобилизация шейного отдела позвоночника и его сочленения с грудным отделом и плечевым поясом.
- ▶ Растягивание мышц груди и передней стороны шеи.
- ▶ Мобилизация и укрепление мышц лопаток.
- ▶ Тонизирование (укрепление) мышц шеи, плеч и рук.
- ▶ Научение осознанию тела (выравнивания сочленений позвоночника, таза и головы, расслабления плечевого пояса и т.д.).
- ▶ Расслабление челюстных и жевательных мышц.
- ▶ Мобилизация грудной клетки.
- ▶ Осознание дыхания; более расслабленное и глубокое течение дыхания.

# Программа йоги для расслабленных плеч и свободной шеи

## *Действия*

- ▶ Мобилизует плечевые суставы и шейный отдел позвоночника.
- ▶ Растягивает и укрепляет мышцы шеи.
- ▶ Улучшает подвижность и кровоток в шее.
- ▶ Вытягивает и укрепляет мышцы лопаток.
- ▶ Растягивает большие малые мышцы грудной клетки.
- ▶ Улучшает подвижность верхней части спины и ребер.
- ▶ Укрепляет мышцы между лопаток и плечевые мышцы.
- ▶ Способствует осознанию оптимального движения плеч и положения головы.
- ▶ Успокаивает ум и нервную систему, используя звуки.
- ▶ Расслабляет челюсть и область шеи.

## **1. Вариант Шавасаны**

### *Действие*

Расслабляет мышцы лопаток и способствует оптимальной постановке плеч.

### *Инструкции*

Лягте на спину, согнув колени и поставив ступни на ширине бедер. Положите под голову сложенное одеяло.

*Вдох*



Вертикально поднимайте правую руку.

*Выдох*



Позволяйте правой лопатке опускаться на пол и одновременно расслабляйте плечевые мышцы.

*Вдох*

Вытягивайте правую руку за голову.

*Выдох*

Вертикально поднимайте правую руку и снова кладите ее на пол вдоль тела.



*Повторение: 8-10 раз с каждой стороны.*

## **2. Вариант Шавасаны**

*Действие*

Мобилизует шею и ребра и растягивает бока.

*Инструкции*

Оставаясь лежать на спине, поставьте ступни близко к ягодицам на ширине бедер.

*Вдох*



Не поднимая правую руку с пола, отводите ее в сторону и за голову.

*Выдох*



Двигайте правую руку по полу обратно и одновременно поворачивайте голову налево.

*Повторение: 8 раз с каждой стороны.*

### **3. Вариант Чакравакасаны**

*Действие*

Растягивает мышцы плеча и лопатки. Вытягивает верхнюю часть спины.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки, держа тазобедренные суставы и колени на одной линии. Положите ладони рук на пол чуть впереди плечевых суставов. Выдвиньте правую ладонь примерно на 10 см дальше вперед.

*Вдох*





Раскрывайте и мобилизуйте грудную клетку.

*Выдох*



Слегка отводите таз назад так, чтобы согнутое левое предплечье лежало на полу. Если можете, опускайте лоб на пол. Ягодицы остаются в воздухе.

*Повторение: 8-10 раз с каждой стороны.*

#### **4 Уттанасана**

##### *Действие*

Растягивает мышцы шеи, плеча и руки. Мобилизует шею и лопатки.

##### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер. Заведите левую руку назад, тыльной стороной к правой лопатке.

##### *Вдох*



Вытягивайте правую руку над головой.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед с вытянутой вниз правой рукой и поворачивайте голову налево, одновременно отводя левое плечо назад и вверх.

*Вдох*

Возвращайтесь в исходное положение с вытянутой спиной.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если вы не очень подвижны в нижней части спины, можете слегка сгибать колено при наклоне вперед.

## **5. Ардха Уткатасана и Уттанасана**

*Действие*

Укрепляет мышцы между лопаток и мышцы бедер.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширине бедер.

*Вдох*



Поднимайте обе руки на высоту плеч с вертикально поднятыми предплечьями. Одновременно поднимайте пятки от пола.

*Выдох*



Возвращайте пятки на пол. Сгибайте колени и переходите в «упор присев». Вытягивайте руки перед собой ладонями вверх.

*Вдох*



Вытягивайте руки в стороны.  
*Выдох*





Вытягивайте ноги и сгибайтесь вперед. Кладите ладони на пол и растягивайте нижнюю часть спины.

*Повторение: 6 раз.*

*Примечание:* В положении «упор присев» не выдвигайте колени слишком далеко вперед. Вес должен распределяться по четырем точкам ступней. Вы также можете адаптировать сгибание вперед слегка сгибая колени.

## **6. Вирабхадрасана и Уттхита Триконасана**

### *Действие*

Растягивает плечо и мышцы, поворачивающие голову. Способствует подвижности ребер, грудного отдела позвоночника и шеи.

### *Инструкции*

Стоя прямо, разверните левую ногу наружу так, чтобы ступня была повернута на 45 градусов. Затем сделайте большой шаг вперед левой ногой и согните левое колено.

### *Вдох*



Поднимайте обе руки в стороны до высоты чуть ниже плечевых суставов.

*Выдох*



Сгибайте верхнюю часть тела горизонтально налево и вперед. Вытягивайте левую ногу и поворачивайте тело и голову направо и вверх. Кладите левую руку на голень, а правую руку на правую сторону таза.

*Повторение:* 8-10 раз в каждую сторону.

*Примечание:* Если у вас проблемы с шеей, двигайте голову вверх лишь слегка. Избегайте подъема лопаток и чрезмерного растягивания локтей в первом положении.

## **7. Вирахадрасана и Паршва Уттанасана**

### *Действие*

Растягивает мышцы грудной клетки и ребер. Укрепляет широкие спинные и лопаточные мышцы.

### *Инструкции*

То же исходное положение, что и раньше, с левой ступней впереди и согнутой левой ногой.

### *Вдох*



Вытягивайте обе руки в стороны и поднимайте их вверх, широко расставив.

*Выдох*



Наполовину сгибайтесь вперед и растягивайте левую ногу. Кладите обе руки на левую голень. Разводите лопатки в стороны и скругляйте верхнюю часть спины.

*Повторение: 8-10 раз с каждой стороны.*

## **8. Вариант Чакравакасаны**

*Действие*

Растягивает мышцы лопаток и шеи. Мобилизует верхнюю часть спины и шею.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки, поставив колени и бедра на одной линии.

Положите ладони рук на пол чуть впереди плечевых суставов.

*Выдох*



Смещайте левую руку по полу направо и под правую руку, а также поворачивайте голову направо. Одновременно поворачивайте верхнюю часть тела направо и вперед.

*Вдох*



Возвращайтесь в положение на четвереньках, снова вытягивая левую руку и поднимая верхнюю часть тела.

*Повторение:* 6-8 раз в каждую сторону.

*Примечание:* Вам может понадобиться подушка, чтобы легче класть голову набок.

## **9. Двипада Питхам**

### *Действие*

Снимает напряжение между лопатками. Растягивает шею. Мобилизует верхнюю часть грудного отдела позвоночника.

### *Инструкции*

Лягте на спину и поставьте ступни близко к ягодицам на ширине бедер.

### *Вдох*





Поднимайте таз от пола и вертикально поднимайте вверх обе руки.  
*Выдох*



Перемещайте правую руку вперед и медленно и постепенно, позвонок за позвонком, снова опускайте верхнюю часть тела на пол.

*Вдох*



Отводите правую руку назад и опять поднимайте верхнюю часть тела. Раскрывайте грудную клетку.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

## **10. Джатхара Паривритти**

### *Действие*

Увеличивает подвижность шеи, ребер и позвоночника. Растягивает мышцы грудной клетки и шеи.

### *Инструкции*

Оставайтесь лежать на спине с согнутыми коленями. Разводите руки в стороны от тела под углом 90 градусов. Выдыхая, позволяйте коленям опускаться направо.

### *Вдох*



Вертикально поднимайте левую руку, позволяя левой лопатке опускаться на пол.

*Выдох*



Возвращайте левую руку на пол и поворачивайте голову налево.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если у вас проблемы с шеей, поворачивайте голову очень осторожно. Упражнение не должно вызывать какой бы то ни было боли.

## **11. Ваджрасана**

### *Действие*

Расслабляет челюсть и область шеи. Успокаивает ум и нервную систему.

### *Инструкции*

Сядьте, подогнув ноги под себя. Если вы находите это положение неудобным, положите под ягодицы подушку.

### *Вдох*



Вытягивайте правую руку над головой, одновременно немного поднимая голову.

*Выдох*



Выдыхая, издавайте глубокий гудящий звук «ом». Опускайте правую руку и немного опускайте голову.

*Повторение: 6 раз с каждой стороны.*

## **12. Шавасана**

*Действие*

Глубокое расслабление шеи и ума.

*Инструкции*

Лягте на спину, положив руки вдоль тела ладонями вверх. Ноги слегка раскрыты, со ступнями, повернутыми наружу. Глаза закрыты. Положите под затылок и шею свернутое одеяло.

*Вдох*

Мягко вдыхайте носом.

*Выдох*

Выдыхайте открытым ртом, слыша в уме звук «ом». Расслабляйте мышцы шеи и лопаток.



*Повторение: 2-3 минуты, затем лежите неподвижно.*



# Программа йоги для сильных плеч и сильной шеи

## *Действия*

- ▶ Укрепляет лопаточные мышцы и стабилизирует лопатки.
- ▶ Укрепляет грудинно-ключично-сосцевидные мышцы, которые поворачивают голову, и мышцы шеи.
- ▶ Увеличивает подвижность верхней части спины, плеч и области шеи.
- ▶ Укрепляет большие и боковые мышцы ягодиц.
- ▶ Растягивает грудь и боковые стороны ребер.
- ▶ Укрепляет различные мышцы плеча и зубчатые мышцы.
- ▶ Оказывает энергизирующее действие, благодаря улучшенной емкости дыхания.

## **1. Двипада Питхам**

### *Действие*

Раскрывает грудную клетку, а также растягивает и укрепляет мышцы живота и шеи.

### *Инструкции*

Лягте на спину и поставьте ступни близко к ягодицам на ширине бедер.

### *Вдох*



Поднимайте ягодицы от пола и разводите руки в стороны.  
Сосредоточивайтесь на расширении грудной клетки.

*Выдох*



Опускайте нижнюю часть спины и ягодицы на пол и поднимайте голову и верхнюю часть тела. Вытягивайте обе руки вверх.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Если у вас чувствительная шея, подъем головы может вызывать слишком большое напряжение. В этом случае, при выдохе оставляйте затылок и верхнюю часть тела на полу.

## **2. Вариант Чакравакасаны**

*Действие*

Укрепляет мышцы плеч, лопаток, ног и ягодиц.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Положите предплечья на пол.

*Вдох*



Вытягивайте правую ногу назад, не закругляя позвоночник. Тяните правую пятку назад, а пальцы правой ступни вперед.

*Выдох*



Приближайте верхнюю часть тела к полу. Одновременно сгибайте правую ногу и обе руки с локтями, остающимися близко к телу. Старайтесь работать плечами и не позволять плечам обвисать.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Следите за тем, чтобы таз оставался горизонтальным и не выступал. Активируйте мышцы дна таза и живота, чтобы стабилизировать таз.

### **3. Вариант Чакравакасаны**

#### *Действие*

Укрепляет мышцы руки, плеча и зубчатые мышцы. Стабилизирует лопатки.

#### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки, положив ладони на пол прямо под плечевыми суставами.

*Вдох*



Поднимайте правую руку и одновременно поднимайте вверх правую ногу, повернутую наружу. Поворачивайте тело, таз и голову вверх направо.

*Выдох*



Сгибайте правую ногу и горизонтально подтягивайте колено до высоты бедра. Опускайте правую руку и кладите правую кисть на правое колено.

*Повторение: 8-10 раз в каждую сторону.*

#### **4. Виньяса Тадасана и Уттанасана**

##### *Действие*

Укрепляет мышцы лопаток и шеи, а также разгибающие мышцы спины.

##### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

##### *Вдох*







Поднимайте пятки и вытягивайте руки над головой.  
Сплетайте пальцы рук, держа их ладонями вверх.  
*Выдох*



Сцепляйте руки за головой и сгибайтесь вперед.  
*Вдох*



Наполовину разгибайтесь, поднимая верхнюю часть тела, и широко разводите локти. Сводите лопатки вместе.

*Повторение: 6 раз.*

*Примечание:* Если вы не можете растягивать ноги, слегка сгибайте колени. Если у вас чувствительная нижняя часть спины, сгибайте колени и сгибайтесь вперед лишь настолько, насколько вам удобно.

## 5. Виньяса Вирабдхрасана и Уттхита Триконасана

### *Действие*

Укрепляет мышцы рук и плеч, а также грудино-ключично-сосцевидные мышцы, которые поворачивают голову. Мобилизует грудной отдел позвоночника и растягивает одну сторону грудино-ключично-сосцевидных мышц.

### *Инструкции*

Из стоячего положения сделайте большой шаг вперед левой ногой. Правая ступня повернута в сторону на 90 градусов.

### *Вдох*



Сгибайте левое колено держа его на одной линии с лодыжкой, и поднимайте обе руки в сторону на высоты плеч. Растопыривайте пальцы и поворачивайте голову, чтобы смотреть на левую кисть.

*Выдох*



Сгибайте верхнюю часть тела с вытянутыми в стороны руками и затем поворачивайте верхнюю часть тела направо. Кладите левую кисть на левую лодыжку и поворачивайте голову в направлении правой кисти.

*Повторение:* 6 раз в каждую сторону.

*Примечание:* Если у вас чувствительная шея, вы также можете поворачивать голову вниз к передней ноге, чтобы шея не напрягалась.

## **6. Уттхита Триконасана**

### *Действие*

Раскрывает межреберные мышцы и мобилизует верхнюю часть спины. Растягивает грудную клетку. Укрепляет мышцы плеч и лопаток.

### *Исходное положение*

Встаньте, поставив ноги шире плеч. Слегка разверните обе ноги наружу, чтобы ступни были слегка повернуты в стороны.

### *Вдох*





Переплетите пальцы рук и вытягивайте руки над головой.  
*Выдох*



Перемещайте верхнюю часть тела на право, сгибаясь вбок, и раскрывайте боковые стороны ребер и левую сторону грудной клетки. Ощущайте растяжку от левого бедра до кисти руки.

*Повторение:* 8 раз в каждую сторону.

*Примечание:* Если у вас чувствительная нижняя часть спины, вам следует выполнять лишь небольшое боковое сгибание. Избегайте сжатия стороны, в которую вы сгибаетесь. Лучше растягивать обе стороны туловища одно временно.

## **7. Адхо Мукха Сванасана**

### *Действие*

Укрепляет мышцы рук и плеч. Растягивает позвоночник и нижнюю часть спины.

### *Исходное положение*

Встаньте на четвереньки. Положите ладони на пол слегка впереди плечевых суставов.

### *Выдох*



Поднимайте ягодицы вверх и поднимайте колени от пола.  
Вытягивайте обе руки и слегка сгибайте колени.

*Вдох*



Растягивайте позвоночник. Поднимайте правую ногу и вытягивайте ее пяткой вверх, не наклоняя таз в сторону. Старайтесь не слишком растягивать руки и не напрягать плечи или локтевые суставы (см. нездоровые позы).

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если у вас чувствительные запястья, это упражнение может быть слишком большой нагрузкой. В таком случае выполняйте упражнение с опорой на предплечья, чтобы вес приходился на них.

## 8. Ардха Дханураса

### *Действие*

Растягивает мышцы грудной клетки, передней стороны бедер и живота. Укрепляет разгибающие мышцы спины и мышцы лопаток. Оказывает энергизирующее действие.

### *Инструкции*

Лягте на живот. Положите лоб на пол и согните правое колено. Обхватите обеими руками правую лодыжку.

### *Вдох*



Поднимайте голову и грудь. Осторожно тяните лодыжку обеими руками, чтобы укреплять мышцы лопаток.

### *Выдох*



Возвращайтесь в исходное положение и попеременно поворачивайте голову направо и налево.

*Повторение:* 8-10 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Если вы не можете держать лодыжку, держитесь пальцами правой руки за заднюю сторону ваших брюк.

## **9. Пасчимоттанасана**

*Действие*

Растягивает и балансирует мышцы нижней части спины и лопаток.

*Инструкции*

Сядьте прямо и согните колени.

*Вдох*



Держите таз прямо. Активируйте дно таза и растягивайте позвоночник. Одновременно поднимайте руки в стороны до высоты плеч.

*Выдох*





Слегка сгибайтесь вперед и кладите живот на бедра. Сгибайте колени и кладите руки на пол рядом с ногами.

*Повторение:* 8-10 раз.

*Примечание:* Чтобы держать таз прямо, вам может понадобиться подушка для опоры.

## **10. Катуспадапитхам**

### *Действие*

Укрепляет мышцы рук, плеч и ромбовидные мышцы, а также мышцы шеи и разгибающие мышцы спины. Раскрывает грудную клетку.

### *Инструкции*

Сядьте прямо, плоско поставив ступни на пол. Положите ладони на пол рядом с ягодицами для поддержки тела. Пальцы и запястья направлены назад.

*Вдох*



Поднимайте ягодицы и вытягивайте руки. Бывает легче раскрывать грудную клетку, если пальцы рук направлены назад от тела.

*Выдох*



Опускайте ягодицы на пол.

*Повторение:* 8-10 раз, затем оставайтесь в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Если у вас чувствительные запястья, найдите положение рук, которое не вызывает никакой боли. Возможно, вы захотите использовать для опоры кулаки. Важно держать шею активной и не давать ей опускаться назад.

## **11. Вариант Ардха Матсиендрасаны**

### *Действие*

Мобилизует и укрепляет верхнюю часть спины, грудино-ключично-сосцевидные и ромбовидные мышцы.

### *Инструкции*

Оставайтесь в вертикальном сидячем положении. Правое колено согнуто и правая стопа прикасается к внутренней поверхности левого бедра. Левая нога вытянута. Левая рука лежит на левой лодыжке, а правая лежит на полу сзади рядом с ягодицей.

*Выдох*

Поворачивайте позвоночник и правое плечо направо. Одновременно поворачивайте голову налево. Таз остается стабильным и не поворачивается. С каждым вдохом увеличивайте выпрямление позвоночника и укрепление ромбовидных мышц.



*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение 6-8 циклов дыхания.

*Примечание:* Для оптимального выпрямления таза и позвоночника вы можете сидеть на подушке. Спиральное противодвижение в позвоночнике дает возможность оптимально раскрытия грудной клетки и растягивает межреберные мышцы.

## **12. Сиддхасана**

### *Действие*

Наращивает энергию путем продленного вдоха и задержки дыхания. Укрепляет дыхательные мышцы.

### *Инструкции*

Сидите на подушке. Правая пятка прижата к подушке. Левая пятка лежит перед правой ступней. Обе ноги повернуты наружу. Время от времени меняйте положение ног в сидячей позе, чтобы избежать любых мышечных дисбалансов.



*Ритм дыхания*

Вдох: 4 секунды, 2 секунды пауза (полнота дыхания)

Вдох: 4 секунды

Выдох: 8 секунд

Повторение: 6 раз

*Ритм дыхания*

Вдох: 6 секунд, 2 секунды пауза (полнота дыхания)

Вдох: 6 секунд

Выдох: 12 секунд

Повторение: 8 раз

*Ритм дыхания*

Вдох: 4 секунды, 2 секунды пауза (полнота дыхания)

Вдох: 4 секунды

Выдох: 8 секунд

*Повторение:* 4 раза. Также следите за дыханием и воздействием на ваш ум.

*Примечание:* Увеличивайте вдох только если вы себя хорошо чувствуете. Относитесь с уважением к тому, как вы себя чувствуете в данный момент и соблюдайте свои ограничения. Если у вас высокое кровяное давление или больное сердце, не задерживайте дыхание. Если у вас уже большой объем вдоха, вы можете увеличивать продолжительность вдоха.

## **Глава 3**

# **Йога-терапия для хронических состояний**

Не существует универсально применимых упражнений йоги или рецептов аюрведы для хронических недугов или болезней. Поскольку одно и то же состояние проявляется индивидуально у каждого человека, для успешного результата важна специальная адаптация практики йоги и советов аюрведы. Однако, программа йоги и рекомендации аюрведы, предлагаемые в данной главе, могут достигать очень хороших результатов. Это простые, безопасные упражнения, которые вы можете попробовать для себя. Если вы не уверены, можете ли вы, и следует ли вам их делать, пожалуйста, обратитесь за советом к своему врачу.



# Программа йоги для астмы

## *Действия*

- ▶ Растягивает мышцы боковых сторон ребер и груди.
- ▶ Растягивает малые и большие мышцы грудной клетки.
- ▶ Расслабляет диафрагму.
- ▶ Удлиняет выдох.
- ▶ Мобилизует грудной отдел позвоночника и ребра.
- ▶ Способствует осознанию вашего собственного ритма дыхания и доверию к нему.
- ▶ Успокаивает нервную систему и ум.

## **1. Чакравакасана**

### *Действие*

Растягивает нижнюю часть спины и мобилизует грудной отдел позвоночника.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Тазобедренные суставы и колени должны быть на одной линии. Положите ладони на пол слегка впереди плечевых суставов.

### *Вдох*



Вытягивайте позвоночник и раскрывайте грудную клетку, слегка поднимая грудину.

*Выдох*



Скругляйте нижнюю часть спины и двигайте ягодицы по направлению к пяткам. Одновременно, кладите тыльную сторону левой кисти на нижнюю часть спины и опускайте лоб на пол.

## **2. Ваджрасана**

### *Действие*

Растягивает мышцы боковых сторон плеч и ребер. Растягивает большие и малые мышцы грудной клетки.

### *Инструкции*

Встаньте на колени. Если колени в этом положении чувствительны к давлению, положите под них одеяло.

### *Вдох*



Поднимайте руки в стороны до высоты плеч. Раскрывайте ладони и растопыривайте пальцы.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед и поворачивайте верхнюю часть тела направо, кладя правую ладонь на пол. Кладите тыльную сторону левой руки на крестец. Опускайте ягодицы почти до пяток, чтобы растягивать и укреплять верхнюю часть спины.

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны и оставайтесь в позе в течение трех циклов дыхания.

### **3. Виньяса Тадасана и Ардха Уткатасана**

*Действие*

Продлевает выдох и расслабляет диафрагму.

*Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер.

*Вдох*



Поднимайте пятки от пола и поднимайте руки в стороны до высоты плеч.

*Выдох*





Переходите в положение «упор присев» и сгибайте колени только до тех пор, пока вы еще можете видеть пальцы и передние части стоп. Кладите руки на бедра, одновременно издавая звук «ха».

*Повторение:* 8 раз.

*Примечание:* Обнаруживайте свой собственный ритм дыхания и адаптируйте упражнение к дыханию. Вы также можете делать промежуточный вздох.

#### **4. Вирабхдрасана и Паршва Уттанасана**

*Действие*

Растягивает мышцы ребер и лопаток.

*Инструкции*

Стоя прямо со ступнями на уровне бедер, поверните левую ногу наружу, чтобы ступня была направлена наружу под углом 45 градусов. Затем сделайте правой ногой большой шаг вперед, сгибая правое колено.

*Вдох*



Поднимайте обе руки перед собой на высоту плеч. Расслабляйте плечи сверху вниз.

*Выдох*



Наполовину сгибайтесь вперед и кладите тыльную сторону правой руки на нижнюю часть спины. К концу движения слегка скругляйте верхнюю часть спины.

*Повторение: 8 раз с каждой стороны*

## **5. Вариант Уттхита Триконасаны**

### *Действие*

Растягивает бока, а также реберные мышцы. Мобилизует ребра и грудную клетку.

### *Инструкции*

Стоя прямо, поверните правое бедро наружу, чтобы ступня была направлена наружу под углом 90 градусов, и сделайте ступней большой шаг назад. Таз направлен в сторону.

### *Вдох*



Поднимайте руки в стороны до высоты плеч.  
*Выдох*



Наклоняйте верхнюю часть тела в левую сторону. Кладите левую руку на бедро. Вытягивайте правую руку в сторону вверх и одновременно поворачивайте позвоночник и голову в направлении правой кисти.

*Повторение: 8 раз в каждую сторону.*

## **6. Вариант Вирахадрасаны**

*Действие*

Мобилизует грудной отдел позвоночника и ребра.

*Инструкции*

Для этого упражнения возьмите стул и держитесь за его спинку обеими руками. Поверните левую ногу наружу на 45 градусов и сделайте левой ступней шаг назад.

*Вдох*



Сгибайте правое колено и поднимайте грудину, растягивая грудной отдел позвоночника. Обе руки лежат на спинке стула.

*Выдох*





Двигайте правую руку направо и назад и поворачивайте верхнюю часть тела направо. Таз остается неподвижным и вращение осуществляется за счет грудного отдела позвоночника.

*Повторение: 8 раз в каждую сторону.*

## **7. Чакравакасана**

*Действие*

Удлиняет выдох и расслабляет ум.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Колени и тазобедренные суставы должны быть на одной линии. Ладони лежат на полу чуть впереди плечевых суставов.

*Вдох*



Вытягивайте позвоночник и раскрывайте грудную клетку, слегка поднимая грудину.

*Выдох*



Округляйте нижнюю часть спины и опускайте ягодицы по направлению к пяткам, издавая мягкий гудящий звук «оох».

## **8. Вариант Ардха Матсиендрасаны**

### *Действие*

Растягивает позвоночник и мобилизует его грудной отдел.

### *Инструкции*

Сядьте прямо и разверните правое колено наружу направо. Левая нога вытянута вперед. Для оптимального выпрямления позвоночника вы можете сидеть на подушке.

### *Вдох*



Поднимайте левую руку и вытягивайте ее над головой.

*Выдох*



Поворачивайте грудную клетку направо и кладите левую руку, в то же время кладя пальцы правой руки на пол с правой стороны.

*Повторение:* 6 раз в каждую сторону и оставайтесь в повороте в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Таз остается неподвижным и вращение осуществляется за счет грудного отдела позвоночника.

## **9. Пасчимоттанасана**

### *Действие*

Балансирует и растягивает нижнюю часть спины.

### *Инструкции*

Сидя прямо, вытяните ноги вперед.

*Вдох*



Вытягивайте руки над головой.

*Выдох*



Осторожно сгибайтесь вперед с согнутыми коленями.

*Повторение: 8 раз.*

## **10. Сидячее положение на стуле**

*Действие*

Углубляет брюшное дыхание и удлиняет выдох.

*Инструкции*

Сидите на стуле для оптимального выравнивания позвоночника.

*Bdoo*





Поднимайте руки в стороны и делайте плавный вдох.

*Выдох*



Опускайте руки и кладите кисти на живот. Медленно выдыхайте с осознанием и обнаруживайте свой собственный ритм дыхания. Очень постепенно и без напряжения увеличивайте продолжительность выдоха.

*Повторение: 10 раз.*

## **11. То же положение**

*Действие*

Успокаивает ум и углубляет выдох.

*Инструкции*

Положите руки на бедра.

*Вдох*

Дышите совершенно свободно без напряжения.

*Выдох*

Мягко издавайте звук «ом».



## Рекомендации аюрведы при астме

Астма приводит к нарушению дыхания, увеличению числа вдохов и выдохов и хрипящим, свистящим звукам при дыхании. Бронхиолы сужаются и иногда воспаляются, выделяя секреты. Если слизь невозможно откашлять, бронхи сокращаются, что может вести к недостаточности дыхания или даже к удушью.

Аюрведа приравнивает бронхиальную астму к нарушению *канхи*. *Канха доша* выходит из равновесия, и тело начинает продуцировать слишком много слизи, которая часто накапливается в бронхах. Поэтому аюрведа стремится препятствовать образованию слизи и таким образом освобождать тело от ее избытка.

Аюрведа прослеживает проблемы дыхательных путей к следующим причинам: нерегулярному питанию, непереваренной пище, сухой пище, холодной воде, пыли, дыму, чрезмерным путешествиям и жизни в крайне холодных странах.

Астма усугубляется при смене времен года и перемене погоды, и приступы обычно случаются ночью. Пациенты страдают от недостаточности дыхания в лежачем положении, которая улучшается при сидении. Если астму не лечить, то вдобавок к затруднениям дыхания и трудностям в выполнении повседневных задач могут возникать такие осложнения, как хрипота, кашель, сердечная астма и туберкулез.

### *Внутренняя медицина и рекомендуемые средства*

Смесь трех лекарственных растений – *трипхала* — для стимуляции опорожнения кишечника, принимать по 3 чайных ложки один раз в день с чаем или горячей водой. Это средство подходит для долгосрочной профилактики астмы.

Дважды в день кладите 1 чайную ложку корицы и четверть чайной ложки *трикату* (смесь равных долей черного перца, длинного перца и имбиря) в чашку с кипящей водой и настаивайте 10 минут. Перед тем, как пить, добавляйте чайную ложку меда.

Для детоксикации мы рекомендуем принимать 4 капсулы *гуггулу* (индийская древесная камедь) три раза в день с чаем Вата, или свежую крапиву, смешанную с ягодами, водой, имбирем и корицей, довести

водой до 1 литра, принимать ежедневно по столовой ложке. Точно так же для борьбы с болезнями бронхов можно принимать свежий подорожник. Его смешивают с ягодами, водой, имбирем и корицей, доводят водой до 1 литра и принимают ежедневно по столовой ложке.

## **Диета и образ жизни**

Астматикам следует избегать следующего:

- ▶ Еды в ночное время.
- ▶ Всех молочных продуктов, за исключением сливочного и топленого масла.
- ▶ Пищи с кислым вкусом.
- ▶ Пищи с углеводами, содержащей клейковину (пшеница, рожь, полба, ячмень и овес).
- ▶ Сухой пищи и выпечки.
- ▶ Бананов и гуавы.
- ▶ Сладкой пищи, содержащей сахар.
- ▶ Холодной пищи и холодных напитков.
- ▶ Холодной погоды и вообще путешествий.
- ▶ Лучше использовать острые и горькие вкусы, например, имбирный чай, блюда с красным перцем и т. п.

Во время приступа астмы следует употреблять небольшие количества горячей, легкой и текучей пищи. Блюда должны быть аппетитными и легко усвояемыми (тут очень полезен имбирь) и их следует есть ранним вечером. Следует пить теплую воду, а также принимать ванну и душ.

## **Йога**

Упражнения йоги будут успокаивать, и потому их следует практиковать регулярно. Они будут расслаблять диафрагму и дыхательные мышцы, и поэтому их нужно выполнять таким образом, чтобы они не провоцировали никаких проблем. Астматикам следует избегать интенсивных дыхательных упражнений.

# Практика йоги при высоком кровяном давлении

## *Действия*

- ▶ Снимает напряжение в шее.
- ▶ Растягивает плечевые мышцы.
- ▶ Мобилизует и укрепляет грудной отдел позвоночника.
- ▶ Продлевает выдох и успокаивает нервную систему.
- ▶ Расслабляет мышцы всего тела.
- ▶ Создает возможность для осознания дыхания.
- ▶ Способствует расслаблению и ясности ума.

## **1. Сукхасана**

### *Действие*

Оказывает уравнивающее влияние на тело и ум. Снимает напряжение шеи.

### *Инструкции*

Сидите на подушке. Правая пятка лежит близко к подушке, а левая перед правой ступней. Обе ступни направлены наружу. Закройте правую ноздрю безымянным пальцем правой руки.

### *Вдох*





Медленно вдыхайте через открытую левую ноздрю.

*Выдох*



Поворачивайте голову налево и одновременно выдыхайте через левую ноздрю.

*Повторение:* 8 раз. Затем поменяйте положение ног, безымянного пальца и направление поворота головы, и повторите упражнение 8 раз с другой стороны.

## **2. Чакравакасана**

### *Действие*

Растягивает нижнюю часть спины и удлиняет выдох путем издания звука.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Тазобедренные суставы и колени должны быть на одной линии. Положите ладони на пол слегка впереди плечевых суставов.

### *Вдох*



Вытягивайте позвоночник и раскрывайте грудную клетку.

*Выдох*



Начинайте скруглять нижнюю часть спины и издавайте глубокий звук «оох», опуская ягодицы на пятки.

*Повторение: 12 раз.*

### 3. Эка Пада Уштрасана

*Действие*

Растягивает мышцы грудной клетки, лопаток и нижней части спины.

*Инструкции*

Встаньте на колени и сделайте шаг вперед правой ступней.

Колено и лодыжка должны располагаться на одной линии.

*Вдох*



Поднимайте руки в стороны примерно на высоту плеч. Ладони повернуты вперед.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед и кладите левую руку на правую голень. Для придания позу устойчивости, опирайтесь правой рукой на пол.

*Повторение:* 8 раз в каждую сторону.

#### **4. Виньяса Тадасана и Ардха Уткатасана**

##### *Действие*

Растягивает позвоночник. Растягивает мышцы внешней лопатки и верхней руки.

##### *Инструкции*

Встаньте прямо, поставив ступни на ширину бедер. Положите тыльную сторону левой кисти на правую лопатку.

*Bdoo*





Поднимайте пятки от пола и вытягивайте правую руку в сторону и над головой.

*Выдох*



Опускайте пятки и переходите в положение «упор присев» (полукорточки). Опускайте правую руку и кладите правую кисть на внешнюю сторону правого колена.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

## **5. Вариант Виньяса Вирахадрасаны и Уттхита Триконасаны**

### *Действие*

Мобилизует грудной отдел позвоночника. Растягивает бока и мышцы ребер.

### *Инструкции*

Стоя прямо, поверните правую ногу наружу, чтобы правая ступня была направлена наружу под углом 45 градусов. Затем сделайте левой ступней большой шаг вперед и согните левое колено.

### *Вдох*



Поднимайте левую руку перед собой на высоту плеча.

*Выдох*



Сгибайтесь вперед и поворачивайте верхнюю часть тела направо.

Кладите левую кисть на левое бедро. Поворачивайте голову направо. Кладите правую руку на правую сторону талии.

*Повторение:* 6 раз в каждую сторону и оставайтесь в повороте в течение трех циклов дыхания.

## **6 Ардха Паршва Уттанасана**

### *Действие*

Растягивает мышцы спины и вытягивает позвоночник. Углубляет выдох и успокаивает ум.

### *Инструкции*

Стоя прямо, поверните левую ногу наружу, чтобы левая ступня была направлена наружу под углом 45 градусов. Затем сделайте правой ступней большой шаг вперед. Возьмите стул и, выдыхая, сгибайтесь вперед. Для поддержки опирайтесь обеими руками на спинку стула. Вытягивайте позвоночник и осознанно углубляйте медленный выдох.





*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение шести циклов дыхания.

## **7. Самастхити**

*Действие*

Осознание дыхания и успокоение ума.

*Инструкции*

Вернитесь в симметричное стоячее положение со ступнями, расставленными на ширину бедер. Находите вертикальное положение и следите за своим дыханием.



*Повторение:* Оставайтесь в этом положении около одной минуты.

## **8. Вариант Ардха Матсиендрасаны**

### *Действие*

Мобилизует грудной отдел позвоночника и шею. Укрепляет нижнюю часть спины. Снимает напряжение шеи.

### *Инструкции*

Сидя прямо, вытяните левую ногу вперед и согните правую ногу так, чтобы правое колено было направлено наружу. Для оптимального выпрямления позвоночника вы можете сидеть на подушке.

### *Вдох*



Вытягивайте левую руку над головой и выпрямляйте позвоночник.  
*Выдох*



Поворачивайте голову и позвоночник направо. Кладите левую кисть на левое колено. Пальцами правой руки опирайтесь на пол с правой стороны. Таз остается в неизменном положении. Поворот происходит только в верхней части спины.

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны и оставайтесь в повороте в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Следите, чтобы при повороте позвоночник оставался прямым. Таз остается неподвижным, и лопатки расслаблены.

## **9. Урдхва Прасарита Падасана**

*Действие*

Уравновешивает и растягивает нижнюю часть спины. Продлевает выдох путем издания звука.

*Инструкции*

Лягте на спину и поставьте ступни на пол. Протяните руки вдоль тела.

*Вдох*



Вертикально поднимайте обе руки и одновременно вытягивайте вверх правую ногу.

*Выдох*



Издавайте звук «ом» и одновременно обеими руками тяните правое колено к груди.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

## **10. Шавасана**

### *Действие*

Продление выдоха и расслабление нервной системы. Высвобождает мышечное напряжение и глубинные эмоции.

### *Инструкции*

Лежа на спине, положите руки рядом с телом. Выдыхайте медленно и с осознанием. Расслабляйте мышцы от затылка до пяток. Возможно, вам также захочется закрыть глаза.



*Повторение:* Оставайтесь в этом положении 3-4 минуты.



## Рекомендации аюрведы при высоком кровяном давлении (гипертензии)

В идеале, кровь течет по артериям и венам при давлении 120/80 мм. рт. ст. Если кровяное давление превышает 140/90 мм. рт.ст., следует обращаться к врачу и принимать лекарство для контроля кровяного давления. Гипертензия, если она продолжается в течение длительного времени, отрицательно влияет на почки, мозг, глаза и нервную систему, а также вызывает сердечное заболевание. В большинстве случаев аюрведа считает высокое кровяное давление результатом чрезмерно закисленного тела, засоренного пищеварительного тракта, слипшихся сосудов и чрезмерной выработки гормонов стресса. Гипертензии может быть подвержен любой тип (аюрведической) конституции. Однако она проявляется по-разному, например в *вата доше* давление поднимается и падает внезапно, в *пита доше* оно поднимается в качестве осложнения нарушения работы печени, а в *капхе доше* оно повышено постоянно и в связи с тучностью и утомлением<sup>[3]</sup>.

### Внутренняя медицина и рекомендуемые средства

Лекарственное растение рауволфия змеиная (*Rauwolfia serpentina*<sup>[4]</sup>) подходит в качестве альтернативы препаратов, снижающих кровяное давление. Следует принимать по одной капсуле два раза в день.

Чтобы регулировать высокое кровяное давление, можно съедать кусок арбуза с щепоткой кардамона и щепоткой кориандра. Это средство оказывает легкое диуретическое (мочегонное) действие. В качестве альтернативы, смешивайте чайную ложку кориандра и щепотку кардамона с чашкой свежевыжатого персикового сока. Пейте эту смесь два или три раза в день. Для улучшения микроциркуляции и уменьшения агглютинации (слипания) клеток крови, смешивайте и превращайте в пюре свежую крапиву с фруктами и ешьте их, тщательно разжевывая.

## **Питание и образ жизни**

Важно снижать вес и очищать пищеварительный тракт. Чтобы уменьшить тягу к углеводам и сладкой пище, ешьте диету, основанную на сырых продуктах, которая снабжает тело достаточным питанием минералами, ферментами и биологически активными веществами, и потому должна состоять из высококачественных овощей, выращенных без применения химических удобрений и пестицидов. Тогда кишечник будет освобождаться от глютен-содержащих углеводов и животных белков, образующих кислоту, и впредь их следует по большей части избегать.

- ▶ Поэтому людям с высоким кровяным давлением следует отказываться от следующих видов пищи:

- ▶ Пшеницы, ржи, полбы, ячменя, овса, картофеля, батата, арахиса, саго и всей жареной пищи, мяса, яиц, сыра, сливочного масла, бананов, инжира, манго и черимойи.

- ▶ В идеале, людям с высоким кровяным давлением нужно есть следующие продукты:

- ▶ Лаймы, апельсины, арбузы, гранаты, яблоки, сливы, амарант, шпинат, капусту, огурцы, морковь, свеклу, редиску, крыжовник, кукурузу, нут, кардамон, имбирь, черный перец, семена черной горчицы, куркуму и тмин.

- ▶ Свежие продукты не следует нагревать, чтобы они сохраняли свои полезные ингредиенты. Добавление диких трав повышает содержание этих жизненно важных веществ.

## **Йога, медитация и упражнения**

Йогой и медитацией следует заниматься ежедневно, успокаивающим и расслабляющим образом. Интенсивная практика йоги и определенные позы йоги могут ухудшать состояние. Кроме того, важно двигаться от 30 до 60 минут в день, чтобы снижать вес и контролировать высокое кровяное давление.

# **Программа йоги для стимуляции пищеварения и поддержки эмоциональной устойчивости**

## *Действия*

- ▶ Расслабляет мышцы живота.
- ▶ Укрепляет диагональные, прямые и глубокие брюшные мышцы.
- ▶ Укрепляет мышцы ягодиц и разгибающие мышцы спины.
- ▶ Укрепляет передние, задние и боковые мышцы бедер.
- ▶ Выпрямляет позвоночник.
- ▶ Стимулирует подавленные чувства. Интенсифицирует процесс пищеварения (Агни) с помощью звуков «ра» и дыхательных техник.
- ▶ Способствует эмоциональной устойчивости и внутренней силе.

## **1. Урдхва Прасарита Падасана**

### *Действие*

Укрепляет прямые мышцы живота и растягивает позвоночник.

### *Инструкции*

Лежите на спине, раздвинув ступни на ширину бедер.

### *Вдох*



Вытягивайте руки над головой и одновременно вертикально  
вытягивайте обе ноги.

*Выдох*



Медленно свертывайте верхнюю часть тела от пола и вытягивайте руки вертикально вверх. В то же самое время, сгибайте обе ноги. Пятки и колени должны быть на одной линии.

*Повторение:* 10-12 раз.

*Примечание:* Если у вас проблемы с шеей, вы можете, приподнимаясь, класть обе кисти на затылок, чтобы уменьшать напряжение шеи.

## **2. Вариант Чакравакасаны**

### *Действие*

Укрепляет мышцы ягодиц, разгибающие мышцы спины и диагональные мышцы живота.

### *Инструкции*

Встаньте на четвереньки, располагая тазобедренные суставы и колени на одной линии. Положите кисти рук на пол чуть впереди плечевых суставов.

*Вдох*



Вытягивайте левую ногу назад и сгибайте ступню. Подчеркивайте вытяжку позвоночника и избегайте слишком большой кривизны (прогиба) поясничного отдела позвоночника.

*Выдох*



Сгибайте левую ногу и выдвигайте левое колено по направлению к правому локтю. Одновременно скругляйте позвоночник.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

### **3. Анантасана**

*Действие*

Укрепляет мышцы боковых сторон бедер и ягодиц.

*Инструкции*

Лягте на левый бок. Плечо, таз и вытянутая левая нога должны быть на одной линии. Опирайтесь головой на левую руку.

*Вдох*



Поднимайте правую ногу примерно на метр и поворачивайте правую ступню внутрь.

*Выдох*



Опускайте правую ногу и кладите ее на левую ногу.

*Повторение: 8 раз с каждой стороны.*



#### **4. Виньяса Тадасана и Ардха Уткатасана**

##### *Действие*

Укрепляет мышцы бедер и ягодиц. Стимулирует пищеварительную систему (агни).

##### *Инструкции*

Стоя прямо, раздвиньте ступни на ширину бедер.

*Вдох*



Поднимайте пятки от пола и вытягивайте руки перед телом и над головой. Пальцы рук сплетены и ладони повернуты вверх.

*Выдох*



Опускайте пятки и сгибайте обе ноги, принимая положение «упор присев». Кладите ладони на бедра. Сильным голосом издавайте звук «ра». Не выдвигайте колени слишком далеко вперед и плотно приживайте пятки к полу.

*Повторение:* 10 раз

## **5. Вариант Паршва Конасаны**

*Действие*

Растягивает мышцы боковых сторон живота и туловища.

*Инструкции*

Примите стоячее положение с широко раздвинутыми ногами. Левая ступня повернута наружу на 90 градусов. Левая нога согнута. Сгибайтесь вбок и опирайтесь левой рукой на спинку стула.

*Вдох*



Поднимайте правую руку в сторону и над головой, и растягивайте правую сторону тела.

*Выдох*



Опускайте правую руку и кладите ее кисть на талию. В то же самое время, поворачивайте голову и грудную клетку направо.

*Повторение:* 8 раз в каждую сторону.

## **6. Вариант Утгхита Эка Падангустхасаны**

*Действие*

Укрепляет мышцы бедер и боковые мышцы ягодиц.

*Инструкции*

Встаньте прямо, раздвинув ступни на ширину бедер.

*Вдох*





Поднимайте обе руки в стороны до высоты плеч и горизонтально вытягивайте правую ногу вперед. Позвоночник остается как можно более прямым.

*Выдох*



Опускайте руки и сгибайте правую ногу. Двигайте правое колено по направлению к животу и скругляйте верхнюю часть тела.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

*Примечание:* Можно класть руки на спинку стула, чтобы уменьшать нагрузку на колено и приобретать большую устойчивость.

## **7. Вариант Натараджасаны**

*Действие*

Укрепляет мышцы задних сторон бедер, мышцы ягодиц и разгибающие мышцы спины.

*Инструкции*

Оставайтесь в вертикальном стоячем положении со ступнями, раздвинутыми на ширину бедер, и положите обе руки на спинку стула.

*Вдох*



Слегка сгибайтесь вперед и вытягивайте правую ногу назад. Удлиняйте нижнюю часть спины и избегайте создавать слишком большой прогиб поясницы, поднимая правую ногу слишком высоко.

*Выдох*



Сгибайте правую ногу и тянитесь правой пяткой к ягодице.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны.

## **8. Тадасана с активным дыханием**

### *Действие*

Стимулирует пищеварительную систему и высвобождает подавленные чувства.

### *Инструкции*

Оставайтесь в вертикальном стоячем положении со ступнями, раздвинутыми на ширину бедер.

### *Вдох*

Быстро поднимайте обе руки в стороны и слегка вверх с сильным звуком «ра». Затем поднимайте руки немного выше со звуком «ра» и, заканчивая, вытягивайте руки над головой с сильным звуком «ра».



*издавайте звук «ра»*



*издавайте звук «ра»*



*издавайте звук «ра»*

*Выдох*

Опускайте руки по бокам и очень медленно выдыхайте.

*Повторение: 6 раз.*



*Примечание:* Если у вас высокое кровяное давление и бывают мигрени, выполняйте упражнение осторожно, поднимая руки в два этапа и издавая звук «ра» негромко.

## **9. Бхуджангасана**

### *Действие*

Укрепляет нижнюю часть спины и стимулирует пищеварение.

### *Инструкции*

Лягте на живот, положив ладони на пол рядом с плечами, и поверните голову направо.

### *Вдох*

Поднимайте верхнюю часть тела и раскрывайте грудную клетку. Не прилагайте никакого давления к рукам, а поднимайтесь, используя силу нижней части спины.



*Повторение:* Оставайтесь в позе в течение четырех-шести циклов дыхания.

## **10. Виньяса Урдхва Прасарита Паадасана и Джатхара Паривритти**

*Действие*

Укрепляет мышцы боковых сторон живота и ягодиц. Укрепляет нижнюю часть спины.

*Инструкции*

Лягте на спину, вытянув ноги. Вытяните руки в стороны от тела.

*Вдох*



Вытягивайте левую ногу вертикально вверх.

*Выдох*



Двигайте вытянутую левую ногу направо, не позволяя ступне полностью ложиться на пол.

Затем, выдыхая, возвращайтесь в исходное положение.

*Повторение:* 8 раз в каждую сторону.

*Примечание;* Если у вас болит спина, сгибайте ногу при выдохе и лишь слегка двигайте колено в сторону. Избегайте сильных вращений в нижней части спины.

## **11. Пасчимоттанасана**

### *Действие*

Мягко растягивает нижнюю часть спины и является уравнивающей позой.

### *Инструкции*

Примите сидячее положение с ногами, вытянутыми вперед.

### *Вдох*



Вытягивайте обе руки над головой и выпрямляйте позвоночник.  
*Выдох*



Осторожно сгибайтесь вперед с согнутыми коленями.

*Повторение: 10 раз.*

## **12. Сиддхасана с Кабалабхати**

### *Действие*

Стимулирует пищеварение и высвобождает подавленные чувства.

Очищает и удаляет токсины.

### *Инструкции*

Сидите на подушке. Отведите правое колено наружу и положите правую пятку близко к подушке. Отведите левое колено наружу и положите левую пятку перед правой пяткой. Выдыхая, быстро втягивайте внутрь стенку живота. Выдыхайте пассивно через нос.



*Повторение:* Делайте 18 быстрых вдохов, затем делайте 3 глубоких вдоха. Повторяйте этот цикл 3-4 раза.

*Примечание:* Не делайте Кабалабхати, если у вас серьезная проблема с сердцем или высокое кровяное давление. Если вы чувствуете тенденцию к головокружению или обмороку, делаете упражнение очень осторожно.

### **13. Сиддхасана**

#### *Действие*

Сосредоточивает ум. Способствует эмоциональной устойчивости и внутренней силе.

#### *Инструкции*

Из того же самого положения положите левую ладонь на пупок. Положите правую ладонь на левую. Закройте глаза и сосредоточивайте внимание на области живота под левой ладонью. Осознавайте свои уязвимости, мысли и чувства, уделяйте им внимание и просто позволяйте им быть.



*Повторение: 3-5 минут.*



## Рекомендации аюрведы при избыточном весе и ожирении

Ожирение представляет собой хроническое заболевание, при котором происходит накопление в теле жировой ткани. Ожирение вызывается избыточным потреблением высококалорийной пищи, особенно сладкой, жирной и холодной пищи и пищи с большим содержанием мяса, а также недостатком упражнений или физической работы, слишком частыми перерывами на отдых, генетическими нарушениями и / или гормональными дисбалансами у мужчин и женщин. Людям, страдающим ожирением, трудно выполнять их повседневную работу. Обычно они сильно потеют, имеют размер живота больше среднего, задыхаются при малейшем усилии, флегматичны и испытывают трудности в сексуальной активности. Обычно их преследуют чрезмерные чувства жажды и голода. Если ожирение не лечить, оно может вести к диабету, проблемам с сердцем, высокому кровяному давлению, артрозу и инсультам. Аюрведа различает семь видов тканей (*дхату*). При ожирении наращивается только *меда*, жировая ткань, в то время как костная ткань, нервы и репродуктивные ткани не получают должного питания. Излишний вес, который обусловлен медленным обменом веществ, считается болезнью *капхадоши*.

### *Внутренняя медицина и предлагаемые средства*

Чтобы стимулировать пищеварительную систему, отрежьте кусочек свежего имбиря, сбрызните несколькими каплями сока лайма, посыпьте щепоткой соли и медленно жуйте. Делайте так перед каждым приемом пищи.

В качестве заменителя высококалорийной пищи и для снижения веса тела рекомендуется следующее свежее блюдо, которое готовится с помощью миксера.

Две трети смеси составляет зеленый листовой салат (например, листья шпината, зеленая капуста, петрушка, вечерница или кормовая свекла, выращенные без применения химических средств) или листья диких растений (бузины, одуванчика, подорожника, будры

плющевидной, чертополоха и особенно крапивы), плюс 2 столовых ложки эссенции основных микроэлементов, плюс фрукты (например, 1 чашка свежей или мороженой малины, 2-6 фиников, сок одного лимона, 1 спелый банан или 1 апельсин), плюс 1 кусочек свежего имбиря, 1 столовая ложка корицы, половина чайной ложки кардамона. Сложить в контейнер миксера, наполовину залить водой и перемалывать. Добавлять семена подсолнечника или кокосовые хлопья как требуется.

### *Диета и образ жизни*

Диета имеет решающее значение для контроля веса тела и противодействия различным заболеваниям. Здесь более важно не количество, а качество пищи.

- ▶ Людям, имеющим излишний вес, нужно избегать следующей пищи:

- ▶ Сладостей и всех видов сладкой пищи, молочных продуктов (кроме сливочного масла и сливок), пшеницы, ржи, полбы, овса, ячменя, картофеля, батата, арахиса, саго, любой жареной пищи, мяса, яиц, сыра, бананов, инжира, манго и черимойи.

- ▶ В идеале, людям, имеющим избыточный вес, нужно потреблять следующие продукты:

- ▶ Все овощи, которые можно есть сырыми, амарант, шпинат, капусту, огурцы, морковь, свеклу, редиску, кукурузу, крыжовник, нут, кардамон, имбирь, перец, семена черной горчицы, куркуму и тмин. Следует постоянно пить теплую или горячую воду. По утрам также рекомендуется горячая вода с медом.

### *Йога и упражнения*

Упражнения йоги следует адаптировать к индивидуальной подвижности или выполнять под руководством опытного учителя йоги. Кроме того, необходимо 30-60 минут физических упражнений ежедневно для снижения веса тела.

# Программа йоги для снижения стресса

## *Действие*

- ▶ Продлевает выдох.
- ▶ Успокаивает нервную систему.
- ▶ Снимает напряжение спины.
- ▶ Сосредоточивает ум.
- ▶ Уменьшает приток мыслей.
- ▶ Приносит связь с внутренним покоем и умиротворенностью.

## **1. Шавасана**

### *Действие*

Расслабляет и продлевает выдох.

### *Инструкции*

Лягте на спину, положив руки по бокам рядом с телом. Подложите одеяло под затылок и шею.

### *Вдох*

Делайте очень расслабленный вдох.

### *Выдох*

Сознательно, но без напряжения продлевайте выдох.



*Повторение:* 2-3 минуты.

*Примечание:* Если вашей шее так удобнее, вы можете класть одеяло под затылок. При напряжении или боли в нижней части спины, ставьте ступни на пол, подвигая их к ягодицам.

## **2. Урдхва Прасарита Падасана**

*Действие*

Растягивает и расслабляет нижнюю часть спины.

*Инструкции*

Лежа на спине, поставьте ступни на пол на ширине бедер. Положите руки вдоль тела.

*Вдох*



Поднимайте обе руки и вытягивайте правую ногу вертикально вверх.

*Выдох*



Сгибайте правую ногу и обоими руками подтягивайте правое колено к груди.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны

### **3. Поза Чакравакасана**

*Действие*

Продлевает выдох и успокаивает ум путем опорожнения дыхания.

*Инструкции*

Встаньте на четвереньки. Тазобедренные суставы и колени должны располагаться на одной линии. Положите ладони на пол слегка впереди плечевых суставов.

*Вдох*



Удлиняйте позвоночник и поднимайте грудину, раскрывая грудную клетку.

*Выдох*



Медленно и с осознанием выдыхайте, и затем задерживайте дыхание на несколько секунд перед вдохом.

*Повторение:* 8 раз и оставайтесь во второй позиции в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* Если у вас такие проблемы со здоровьем, как астма, повышенное давление или жалобы на сердце, вам не следует задерживать дыхание.

#### **4. Эка Пада Уштрасана**

##### *Действие*

Растягивает передние и задние мышцы бедер. Снимает мышечное напряжение в ягодицах и нижней части спины.

##### *Инструкции*

Стоя на коленях, сделайте шаг вперед правой ступней. Колено и лодыжка должны располагаться на одной линии.

##### *Вдох*



Поднимайте и вытягивайте руки над головой и удлиняйте позвоночник.

*Выдох*





Сгибайтесь вперед и вытягивайте правую ногу как можно дальше. Кладите ладони на пол по бокам для опоры и стабилизации позы.

*Повторение:* 6 раз с каждой стороны и оставайтесь во второй позиции в течение трех циклов дыхания.

*Примечание:* если мышцы ног укорочены, слегка сгибайте переднюю ногу для оптимизации сгибания вперед.

## **5. Вариант Джану Ширшасаны**

*Действие*

Сосредоточивает и фокусирует ум.

*Инструкции*

Сядьте прямо и подвиньте правое колено наружу. Для оптимального выравнивания позвоночника и эффективного сгибания вперед, вы, возможно, захотите сидеть на подушке.

*Вдох*



Поднимайте и вытягивайте руки над головой.  
*Выдох*



Сгибайтесь вперед, издавая мягкий звук «ом». Сгибайте левое колено.

*Повторение:* 8 раз с каждой стороны и оставайтесь в позе в течение 4 циклов дыхания.

## **6. Шавасана и пранаяма**

### *Действие*

Углубляет выдох. Успокаивает нервную систему и расслабляет ум.

### *Инструкции*

Лягте на спину и положите руки по бокам рядом с телом. Можете положить под голову одеяло, чтобы шея оставалась длинной и расслабленной.

### *А. Вдохи*

Вдох всегда происходит свободно и без всякого принуждения.

*Выдохи*

6 секунд, 6 раз 8 секунд, 6 раз 10 секунд, 6 раз 12 секунд, 6 раз 6 секунд, 6 раз всю последовательность.

*Примечание:*

Если продление выдоха для вас слишком длительно, уважайте свои ограничения и никак не принуждайте дыхание.

*Действие*

Уменьшает стресс и соединяет вас с вашим внутренним покоем. Уменьшает приток мыслей и сосредоточивает на том, что важно.

*Б. Вдохи*

Делайте очень тонкие и сознательные вдохи.

*Выдохи*

Повторяйте в уме «ом». Если вас отвлекают мысли, возвращайтесь к повторению «ом» и будьте терпеливы.



*Повторение:* 2-3 минуты. Затем сознательно отмечайте, как это действует на ваш ум.

## Рекомендации аюрведы при стрессе

Ум играет важную роль в расстройствах, связанных со стрессом, поскольку он координирует взаимодействие между мозгом и пятью органами чувств – зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Аюрведа объясняет стресс как расстройство *ваты*, проявляющееся через такие проблемы, как головная боль, боли в суставах и спине, нарушения сна, быстрые смены настроения, газы в кишечнике, вздутие живота и запор. Профессиональные и частные затруднительные обстоятельства, посменная работа, недостаток сна, беспокойство, чрезмерная активность, недостаток или чрезмерное количество упражнений, недостаток отдыха и расслабления и недостатки питания выводят *вата дошу* из равновесия, и потому влияют на нашу физическую и умственную живость. Гормоны стресса кортизон, адреналин и инсулин вырабатываются в больших, чем в норме количествах, и перегревают тело, что проявляется как постоянный предупреждающий сигнал к борьбе или бегству. В долгосрочной перспективе это чрезмерное высвобождение стрессовых гормонов может вести к состоянию изнеможения и депрессии. Краткосрочное самолечение с помощью сладких, соленых, жирных и кислых продуктов, содержащихся в пище быстрого приготовления, сладостей, жирных мясных блюд, кофе, пирожных, жирных молочных продуктов и острых закусок может уравнивать *вата дошу* и, таким образом, умственные и физические процессы движения. Однако в среднесрочной перспективе оно может вести к расстройствам *капхи*, и потому предпочтительнее методы аюрведы, оказывающие длительное действие.

### *Внутренняя медицина и рекомендуемые средства*

Для уменьшения стресса приготовьте чай из равных частей ромашки, окопника и дягиля и залейте чашкой кипящей воды. Чай обладает успокаивающим действием. Ежедневное употребление 2-3 столовых ложек дикорастущих лекарственных трав помогает достигать внутреннего расслабления и снижения уровня гормонов стресса. Кроме того, они дают свежую энергию и повышают сопротивляемость

стрессу.

### *Питание и образ жизни*

Важно ежедневно с раннего утра и до отхода ко сну соблюдать распорядок дня, соответствующий времени года. Поддерживающее действие оказывают занятия любимым делом, вроде живописи, работы в саду, пения, писания стихов или прозы, а также соединение людей в группы, как то встречи друзей или родственников, или посещение клубов. Плохие привычки, вроде употребления пищи быстрого приготовления, следует заменять регулярными приемами высококачественной пищи. Питание, сон и секс в сбалансированной форме являются тремя столпами жизни.

### *Йога*

Регулярная, спокойная практика йоги помогает углублять связь с внутренней самостью. Дыхательные и расслабляющие техники оказывают на стрессовые расстройства краткосрочное и долгосрочное действие. Глубокий уровень покоя во время медитации способствует уменьшению приводящих к стрессам проблем и гормонов стресса.

## **Глава 4**

# **Исцеление и трансформация**

## Самоприятие

Каждый человек в своей жизни встречается со страданием в его многочисленных формах, будь то физическая боль, болезнь, утрата или болезненные переживания, вроде разочарований и травм. Во время такого страдания мы переживаем наш беспокойный, дисгармоничный ум, который постоянно ищет отвлечения. Это умственное смятение отнимает массу нашей энергии и создает неблагоприятные условия для ясности в действиях. Кроме того, он замутняет наше восприятие.

Создатель «Йога сутр» Патанджали перечисляет пять причин (*клеша* = умственные препятствия), которые показывают различные формы страдания.

В основе непонимания и разочарований в жизни лежит ложное понимание (*авидья*). Только «устранение иллюзии», посредством которого мы убираем завесу нашего восприятия и смотрим в лицо реальности, ясно показывает нам это препятствие. Наши желания и идеалы зловредно уводят нас от ясного восприятия вещей. Таким образом, каждое разочарование, даже если оно болезненно, это также возможность пробуждения. Оно показывает нам реальность.

Привязанность к эго (*асмита*) ведет к ложному восприятию того, кто и что мы на самом деле. Вместо восприятия нашей подлинной «самости» мы цепляемся за наше тело и отождествляемся с нашим умом. Эго-мышление заставляет нас верить, что мы правы. Самонадеянность, самовлюбленность, тщеславие, недостаток юмора и жалось к себе – типичные знаки сильной привязанности к эго.

Алчность (*рага*) означает желание удовлетворять наши нужды с помощью вещей и признания. Мы каждый день можем видеть в жизни, как сильное желание влияет на человеческие реакции и действия. Желание и зависть порождают в нас ожидания, посредством которых мы направляем наши действия на их удовлетворение.

Антипатия и уклонение (*двеша*) – это элементы, с которыми мы постоянно встречаемся в жизни. Нередко мы бываем не готовы принимать момент как он есть. Мы считаем какие-то переживания неприятными, и стараемся их избегать, хотя они – часть жизни. Сильная антипатия может вести к ненависти, которая нас ослепляет.



Мы можем видеть, что люди, полные ненависти, умелы, например, в войнах, которые стоят многим людям жизни.

Страх (*абхишвеша*) – чувство, с которым мы снова и снова встречаемся во многих жизненных ситуациях. В случае болезней, в нашей работе и отношениях тревоги могут ослаблять нашу жизненную энергию. Нередко мы их подавляем или бываем не уверены в том, как их перехитрить. Многие варианты, в которых мы встречаемся с нашими страхами, требуют честности и мужества в признании нашей уязвимости. Безусловно, не совпадение, что мужчинам, как правило, труднее, чем женщинам, открыто говорить о своих тревогах и показывать свои слабости.

Если мы готовы признавать, что страдание существует, то создаем хорошую основу для того, чтобы видеть и принимать его в самих себе. Принятие страдания – это первый шаг на пути к исцелению и преобразованию. Это самоприятие помогает нам облегчать страдание, потому что мы больше не боремся против него.

Это открывает нам путь к таким целительным качествам, как сострадание, спокойствие, скромность и умеренность. Йога – путь к неото-ждествлению со страданием. Недавно сильная зубная боль помогала мне прекрасно практиковать «истину йоги» самоприятия. Вместо того, чтобы бороться с болью, я наслаждался спокойствием и переживал свою уязвимость. Признание наших предположительных слабостей – это хорошее упражнение для использования самоприятия на практическом уровне. Мы освобождаемся от ношения масок и больше не живем с постоянным страхом своей незащищенности – игрой в прятки, которая истощает нашу энергию и уменьшает нашу способность наслаждаться жизнью. Посредством переживания самоприятия, мы можем распознавать, в какой степени мы в мире сами с собой. Это также освобождает нас от беспокойства о том, что мы нелюбимы, и дает нам возможность жить подлинной жизнью. Дополнительные результаты этого процесса: уменьшаются наши недовольство, раздражение и потребность всегда настаивать на своем.

Когда мы внимательны, мы можем распознавать, когда наши мысли идут в сторону неприятия. При ясности ума мы можем решать, как обходить подобные мысли. Эта свобода сознательного выбора окрыляет нас, делая нас способными спокойно справляться с самой трудной ситуацией. Поэтому вы должны принимать свое тело и

характер. Это стоит того в любом случае. Каждый новый день приносит вам бесчисленные ситуации для упражнения в приятии. Используйте возможности!

### *Саморефлексия*

Второй шаг к исцелению и преобразованию – это любящее размышление. Истинное искусство жить состоит в том, чтобы смотреть на жизнь с непредвзятым умом и без категоризации. Сейчас я в общих чертах опишу упражнение в саморефлексии. Пожалуйста, читайте текст, прежде чем делать упражнение. Положите руки на живот. Осознавайте движения брюшной стенки. Если вас отвлекают мысли, приходящие вам в голову, просто снова направляйте свое внимание на живот. Оставайтесь в этом упражнении в течение минуты. Смиряйтесь, если ваши мысли блуждают.

Теперь осознавайте ощущения в своем теле. Чувствуйте, какая область тела требует вашего внимания. Направляйте свое осознание на эту область и сознательно вдыхайте и выдыхайте там. Продолжайте делать это упражнение примерно одну минуту. Затем спросите себя, есть ли тема, над которой вам хотелось бы поразмышлять. Не ищите слишком далеко – просто думайте о вопросе, который вас в данный момент больше всего занимает.

Спрашивайте себя:

Какое ощущение вызывает моя жизненная ситуация?

Смотрите на всю картину с расстояния, не анализируя ее, как будто ее наблюдает посторонний. Создавайте пространство, свободное от суждений, и устанавливайте контакт с возникающими чувствами. Теперь поразмышляйте о качествах, которые особенно важны для вас в вашей жизни. Если вы не находите ответа, просто ощущайте свое дыхание. Теперь подумайте о том, что имеет приоритет в вашей жизни. Полностью сосредоточивайтесь на первой мысли, что приходит вам на ум. Теперь снова направляйте дыхание на брюшную стенку и осознавайте свое дыхание. Следите за влиянием качества дыхания на ваш ум. Теперь пошевелитесь как вам сейчас хочется и заканчивайте упражнение. Это одно из упражнений, которые я всегда с огромным успехом использую в своей практике йога-терапевта. Как утверждал Сократ, мы всегда можем находить важные ответы в самих себе. Мы можем получать глубокие прозрения, центрируя ум с помощью

простых упражнений. Многие люди, практиковавшие это упражнение, получили важные догадки и ответы, касающиеся жизненных вопросов. Другим оказалось возможно освобождаться от подавленных болезненных чувств и прощать других людей, которые помогли им значимо изменить свои жизни. Четкое направление ума на качества, которые важны в тот момент, приносит нам ясность, позволяя действовать сознательно. Это помогает нам делать шаги, которые требуются для того, чтобы продолжать двигаться в жизни и встречать ее вызовы с радостью и доверием. В атмосфере расширенного сознания исчезают страх, неуверенность и тревоги.

### *Самоосознание*

С помощью самопрития и саморефлексии можно более глубоко смотреть на самих себя и доходить до основы проблем, с которыми мы боремся. Например, это позволяет нам распознавать первопричины таких физических недугов, как боль в спине. Когда скоро мы распознали нездоровую позу, ведущую к боли, мы будем в большей степени осознавать свое тело. Многие физические недуги и хронические заболевания происходят от недостатка осознания и от подкрепляющих привычек. Благожелательный совет, полученный от других, не эффективен, если у человека нет собственного понимания проблемы. Только распознавая первопричину своего собственного страдания, мы можем принимать ответственность за наши жизни и последствия наших действий. Это освобождает нас от широко распространенной психологии жертвы и отсутствия ответственности, которую многие из нас проявляют в жизни. Очень поучительно наблюдать, какие снова и снова беспокоящие нас мысли ведут к подобному умонастроению. Стоит понаблюдать, как мы ведем себя в такие моменты. Если мы тщательно исследуем свой ум, нам часто удастся распознавать причины этих болезненно повторяющихся мыслей и чувств. Те, кто погружается в это глубокое исследование, будут обнаруживать первопричины страдания, которое снова и снова нас подавляет, а именно ложное понимание, цепляние за эго, антипатия, желание и страх. Таковы бессознательные побуждения, которые ограничивают нас снова и снова.

Согласно учению Будды, есть тысячи беспокоящих эмоций. Потратьте немного времени, чтобы составить список «первой десятки»

тех, что беспокоят вас наиболее часто. Размышление над собой с глубоким осознанием приводит нас в соприкосновение с многими восприятиями и эмоциями жизни. Они включают в себя приятные чувства, как то удовлетворение и безмятежность, а также неприятные – осуждение, антипатия, скука и страх. Мы постоянно переживаем колеблющуюся и настойчивую природу этих эмоций. Такие мощные чувства, как ярость и раздражение, воздействуют на все наше бытие через посредство ума, дыхания и тела. Они сохраняются в теле и накладывают на нас отпечаток. В результате, причины мышечного напряжения иногда можно обнаруживать в подавленных эмоциях, вроде болезни, ярости или старых травм. В моей работе физиотерапевта мне довелось видеть, что давление только одного пальца на хронически сокращенные мышцы может высвобождать глубокие чувства и даже выносить на поверхность старую травму. Как только эти чувства выходят на поверхность, у нас есть возможность сознательно переживать горе, принимать его и освобождаться от него. Для того чтобы выплакаться, требуется мужество, и безопасная, знакомая обстановка может оказывать облегчающее и освобождающее действие. Вопреки общепринятому мнению, что показывать свои чувства – это признак слабости, исследование своих чувств таким образом представляет собой подлинный акт мужества. Так что будьте отважными и исследуйте свои эмоции!

Теперь я предлагаю вам попробовать упражнение, которое поможет вам выявить и распознать корни сильных эмоций.

Пожалуйста, сперва прочитайте упражнение:

1) Сделайте несколько глубоких вдохов, используя ранее описанную технику горлового (громкого) дыхания. Прислушивайтесь к звуку своего дыхания.

2) Теперь расслабьте горло и наблюдайте несколько глубоких вдохов, выполняемых без использования специальной техники дыхания.

3) Осознавайте свое тело. Что вы ощущаете в своем теле, сделав эти несколько вдохов?

4) Спросите себя, какие беспокоящие мысли и чувства являются повторяющимися темами в вашей жизни. Осознавайте причины (корни) этих беспокоящих эмоций. Создавайте пространство, чтобы позволять себе распознавать их корни. Практикуйте это осознание

в повседневных ситуациях и мысленно опознавайте эти беспокоящие мысли и эмоции при их возникновении.

5) Если вы будете регулярно использовать эту практику осознания, то будете получать важное понимание своих ранее неосознаваемых привычек и поведения. Для дальнейшего изучения вопроса вы также можете спрашивать близких людей о беспокоящих эмоциях или поведении, которые они у вас наблюдают. Естественно, это требует определенного мужества. Теперь спросите себя, какие умственные качества были бы полезны для превращения беспокоящих чувств в что-либо положительное. Давайте этим качествам место для роста в вашем сознании.

В заключение упражнения, сделайте еще несколько глубоких вдохов и расслабьтесь. В «Йога сутрах» Патанджали рекомендует, среди всего прочего, четыре качества (*бхавана*), которые мы можем использовать, чтобы выравнивать свой темперамент.

- ▶ Маитри – доброта
- ▶ Каруна – сострадание
- ▶ Мудита – радость за других
- ▶ Упекша – беспристрастность

Постоянно развивая и усваивая эти четыре качества, мы действуем целостно и преобразуем все наше существо. На очень интенсивных курсах йоги, продолжающихся более месяца, меня всегда впечатляет, как эффективно эти качества преобразуют людей, если их развивают постоянно и целенаправленно. Это весьма впечатляет и я, оценив это по достоинству, рассказываю другим о тех положительных процессах, которые наблюдаю у них. Этот подход обычно встречает хороший прием, но некоторых поначалу очень воодушевляет одобрение и поддержка.

### *Самоисцеление*

Практика йоги, с ее целостными упражнениями для тела, дыхания и ума, предлагает прекрасные возможности для самоисцеления и преобразования. Многие физические недуги, вроде боли в спине, можно исцелять посредством регулярной, индивидуально подобранной практики йоги. Даже такие хронические состояния, как астма и высокое кровяное давление, можно облегчать с помощью йоги, тем самым улучшая здоровье. «Лекарства» самопрятия, саморефлексии и

самоосознания создают благоприятные предпосылки для уменьшения страдания и более счастливой жизни. В этом процессе может быть очень полезной поддержка опытного йога-терапевта. Без готовности принимать ответственность за свою собственную жизнь и регулярно практиковать йогу мы ставим преграды на пути длительного и устойчивого исцеления. Йога-терапия сосредоточивается, в первую очередь, на человеке, а не на его жалобах или болезнях. Исцеление происходит, когда восстанавливается баланс внутренней и внешней энергий. В этом смысле, йога-терапия стимулирует процесс самоисцеления, так что мы сами можем вносить огромный вклад в наше физическое и умственное здоровье. Помимо огромного целительного потенциала, йога-терапия предоставляет много возможностей для более сознательной и удовлетворяющей жизни.

### *Преобразование с помощью медитации йоги*

Умственные барьеры (*клеши*) и наши бессознательные тенденции можно уменьшать и даже устранять с помощью регулярной медитации. Медитация йоги позволяет нам очищать ум. Это открывает нас к глубокому преобразованию, в котором мы переживаем истинное счастье. В «Йога сутрах» Патанджали показывает нам разные пути и варианты решений для уменьшения нашего страдания, посредством чего мы можем эффективно изменять свой ум с помощью медитативных техник. Ниже я познакомлю вас с техникой медитации, которая основывается на пяти частях йоги в соответствии с Патанджали. На курсах обучения йоге я уже успешно преподавал эту технику в течение многих лет. Наряду с медитацией на мантре и медитацией *випассана*, я считаю ее наиболее эффективной формой медитации. Здесь мы принимаем устойчивое сидячее положение, удлиняем дыхание с помощью горлового дыхания, следим за течением дыхания, сосредоточиваем ум на осознании центров энергии (чакр) и открываем свой ум бесконечному, вечному сознанию бытия. Действия этой медитации йоги таковы:

- ▶ Расширение дыхания
- ▶ Увеличенное поглощение кислорода

# Инструкции для медитации йоги

Сначала внимательно прочитайте текст.

*Стадия 1: Стихра Сукхамасанам – устойчивое и приятное сидячее положение*

Примите удобное устойчивое сидячее положение на полу. Используйте для опоры подушку. Если вам трудно сидеть на полу в течение 30-ти минут, сидите на стуле. Примите вертикальное положение и ощущайте контакт с подушкой. При сидении позволяйте себе слегка подстраивать свое положение, если вам становится очень неудобно. Однако старайтесь оставаться как можно более неподвижными. Старайтесь быть терпеливыми и ограничивать свое движение.

*Стадия 2: Пранаяма – расширение (продление) дыхания*

Эту стадию следует выполнять в течение примерно пяти минут. Дыша с мягким звуком в горле (горловое дыхание), медленно и сознательно продлевайте дыхание. С этой техникой вы можете слышать и улучшать качество дыхания. Вдыхайте и выдыхайте медленно и регулярно. Находите ритм дыхания, который вам подходит. Если ваши мысли блуждают, возвращайтесь к сознательному дыханию.

*Стадия 3: Дхарана – непрерывная ориентация ума*

Эта стадия длится около пяти минут. С первым вдохом почувствуйте ощущения спереди своего тела в направлении: лицо, горло, грудь, живот, нижняя часть тела и дно таза.

При выдохе почувствуйте ощущения своего тела сзади, от дна таза до затылка. При следующем вдохе снова направляйте свое внимание на переднюю сторону, а при следующем выдохе – на заднюю сторону тела. Старайтесь быть там, где в данный момент течет ваше дыхание. Это все касается вашего осознания от момента к моменту. Всегда возвращайтесь к упражнению, если ваши ум или тело вас отвлекают.

*Стадия 4; Дхьянам – глубокое сосредоточение ведет к медитации*

Направляйте свое внимание на наивысшую точку тела, макушку головы. Осознавайте свои ощущения там и наблюдайте течение энергии. Последовательно сосредоточивайтесь на макушке, лбе, шее, груди и животе примерно 90 секунд. Затем медленно переводите свое внимание от крестца к макушке головы, сосредоточиваясь на задней стороне своего тела.

*Стадия 5: Самьяма – погружение через свет на черепе приводит нас в контакт с сущностью света*

Эту стадию следует выполнять от 5-ти до 10-ти минут. Сосредоточивайте свое внимание на черепе. Сосредоточивайтесь на ощущении и осознавайте течение энергии. Открывайте свой ум свету на макушке и полностью погружайтесь в него. Становитесь едиными со светом. Оставайтесь в этом погружении и всегда возвращайтесь в него, когда тело или ум отвлекаются. В конце медленно возвращайтесь обратно, делая несколько глубоких вдохов. Осознавайте действие медитации на ваши ум, дыхание и тело. Теперь пошевелите ногами и слегка расслабьте все тело. Вы вполне можете практиковать эту медитацию по стадиям. Новички могут начинать со стадий 1-3. Затем постепенно двигайтесь дальше, пока вы не будете практиковать все стадии. Делайте это регулярно.

*Пусть медитация способствует вашему здоровью и счастью*



# Список асан

Адхо Мук ха Сванасана (собака, смотрящая вниз)  
Анантасана (поза королевской змеи)  
Апанасана (ветро-высвобождающая поза)  
Арха Чандрасана (полу-луна)  
Ардха Дханурасана (полу-лук)  
Ардха Матсиендрасана (полу-скручивание позвоночника)  
Ардха Падма Уттанасана (полу-переплетенный лотос)  
Ардха Паршва Уттанасана (асимметричное сгибание вперед)  
Ардха Шалабхасана (полу-саранча)  
Ардха Уткатасана (полу-стул)  
Ардха Уттанасана (полу-сгибание вперед стоя)

Бхагиратхасана (дерево, также Вркшасана)  
Бхарадваджасана (скручивание Бхарадваджа)  
Бхуджангасана (кобра)

Катуспадапитхам (крышка стола)  
Чакравакаса (кошка)

Дандасана (поза посоха)  
Двипада Питхам (мост)

Эка Пада Раджакапотасана (голубь)  
Эка Пада Уштрасана (одноногая поза верблюда)  
Гомукхасана (коровья морда)  
Джану Ширшасана (сидячая поза головой к колену)  
Джатхара Паривритти (крокодил)

Кабалабхати (дыхание, освещающее череп)

Матсиендрасана (скручивание позвоночника)

Натарджасана (танцор)

Навасана (лодка)

Паршва Конасана (боковая угловая поза)

Паршва Уттанасана (сгибание вперед через ногу)

Пасчимоттанасана (сгибание вперед сидя)

Самастхити (поза горы)

Шалабхасана (саранча)

Шавасана (труп)

Сиддхасана (совершенная поза)

Сукхасана (легкая поза)

Супта Прасарита Падангустхасана (поза растяжки с широко раздвинутыми ногами)

Супта Баддха Конасана (богиня)

Тадасана (гора)

Упависта Конасана (широкоугольное сидячее сгибание вперед)

Урдхва Прасарита Падасана (ноги, вытянутые вверх)

Уштрасана (верблюд)

Уттанасана (сгибание вперед стоя)

Уттхита Эка Падангустхасана (стоячее положение с ногой, вытянутой вперед)

Уттхита Триконасана (вытянутая поза треугольника)

Ваджрасана (алмазная сидячая поза)

Васистхасана (доска на боку)

Виманасана (саранча с вывернутыми ногами)

Виньяса (текущая последовательность асан)

Вирахадрасана (поза героя или воина)

# Перечень источников

**Klein-Vogelbach, S.:** Funktionelle Bewegungslehre (S.Auflage); Bewegung lernen und lehren, Springer Verlag 2000.

**Mosetter K+R:** Myoreflextherapie, Muskelfunktion und Schmerz, Vesalius Verlag 2001.

**Dr. med. Ch. Larsen, C. Larsen, O. Hartelt:** Körperhaltungen verbessern, Trias Verlag 2008.

**Meyers Th.:** Anatomy Trains, Urban und Fischer Verlag 2004.

**Lee S-W. et al.:** Relationship between low back pain and lumbar multifidus size at different postures; spine Vol.31 (19) S. 2258-2262; 2006

**Kapndji I. A.:** Funktionelle Anatomie der Gelenke, Bd.3, Enke Verlag 1992).

**Lippert H.:** Lehrbuch Anatomie, 7. Auflage, Urban u. Fischer Verlag 2006 **Kraftsow, Gary:** Kraftquelle Yoga Vianova Verlag 2006

Susan Gilbert

Fig. 1. p. 231 (skeleton of the foot)

Fig. 2. p. 231 (foot prints)

Fig. 3. p. 215 (knee axis)

Fig. 5 p. 197 (coxa vara & valga)

Fig. 8. p. 189 (ligaments of pelvis from the dorsal)

Fig. 4. p.UO fig. 1.117 (hip ligaments)

Fig. 6. p.112 fig. 1.120 (abductors)

Fig. 7 p. Ill fig. 1.119 (iliopsoas muscles)

Fig. 9 p. 68 fig. 1.55 (pelvic alignment...)

Figs. 10+15 p. 28 fig. 1.4. (alignment...)

Kraftquelle Yoga; Kraftsow; Via nova Verlag

Figs. 11+13 p. 156 (axial skeleton)

Fig. 12 p. 207 (pelvis/ iliopsoas muscles)

Fig. 14 p. 180 (scoliosis)

Fig. 16 p.28 (diaphragm + retus...)

Fig. 17 p. 179 (chest...)

Fig. 18 p. 106 (kyphosis)

Fig. 19 p. 163 (dorsal shoulder muscles...)

Fig. 20 p. 164 (dorsal back muscles...)

# Контактные адреса

## **Автор**

**Remo Rittiner**

Ay иг Yoga Center

Bleicherweg 45

8002 Zurich

Switzerland

[www.ayuryoga.ch](http://www.ayuryoga.ch)

[info@ayuryoga.ch](mailto:info@ayuryoga.ch)

Tel. 0041 76 565 9 8 26

Преподает аюр-йогу и аюр-йога-терапию по всему миру.

## **Alexander Hotz and Uta Naumer-Hotz**

78467 Dobelstrasse

4D-78462 Constance

[uta.naumerhotz@gmail.com](mailto:uta.naumerhotz@gmail.com)

alexander. [hotz@gmail.com](mailto:hotz@gmail.com)

Tel. 0049 753 156 707

Практик миорефлексотерапии, мануальной терапии, миорефлекс-йога терапии.

## **Dr. John Switzer**

Feldafing

Germany

[info@ayurveda-bayern.com](mailto:info@ayurveda-bayern.com)

Tel. 0049 81577152

Панчакарма терапия.

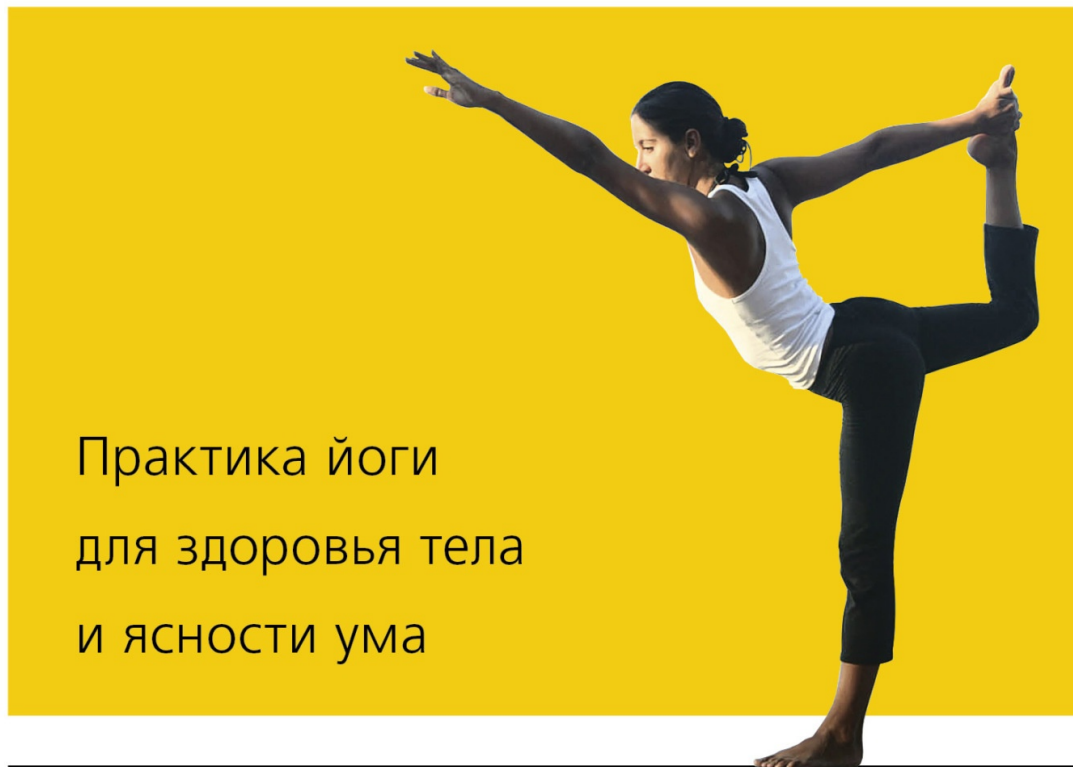
## **Dr. Chandrakant Pawar**

Palus/Maharashtra, India

[www.ayurvedavishwa.com](http://www.ayurvedavishwa.com)

Tel. 00091 98901680 28

Аюрведа и массаж.



Практика йоги  
для здоровья тела  
и ясности ума

---

РЕМО РИТТИНЕР

**БОЛЬШАЯ**  
**КНИГА**  
**ЙОГА-ТЕРАПИИ**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»





# Примечания

## 1

Совокупность сведений, получаемых при медицинском обследовании путём расспроса самого обследуемого и/или знающих его лиц. — *Ред.*

[Вернуться](#)

## 2

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

[Вернуться](#)

## 3

*Вата, питта* и *капха доша* — типы аюрведической конституции с преобладанием, соответственно, элементов воздуха, огня и воды (*пер.*).

[Вернуться](#)

## 4

Растительное сырье для получения лекарственного препарата *раунатин*, ранее широко применявшегося для лечения артериальной гипертензии, (*пер.*)

[Вернуться](#)