

Первые шаги в Йоге

**Пособие
для начинающих**

**Автор и составитель
Игорь Слинков**

О г л а в л е н и е

ПРЕДИСЛОВИЕ	2
Шаг I. Теория	
Что такое Йога? Значение слова	3
Направления и стили Йоги	3
Хатха Йога	3
Восемь частей Йоги	4
Что еще важно знать о Йоге?	6
Шаг I. Практика	
Дыхание	8
Замки	8
Основные принципы работы в положении стоя	9
Упоры	12
Сурья Намаскар	13
Шаг II. Теория	
«Тонкая» анатомия позвоночника	15
Функции позвоночника	15
Строение и повреждения позвоночника	15
Подвижность позвоночника	16
Шаг II. Практика	
Основное правило травмобезопасности для позвоночника	18
Симметричная работа с позвоночником	
Прогибы	19
Наклоны вперед	22
Асимметричная работа с позвоночником	
Наклоны в сторону	25
Скручивания	26
Шаг III. Теория и практика	
Тазобедренный сустав	29
Коленный сустав	29
Травмы коленного сустава	29
Правила травмобезопасности для коленного сустава	30
Три направления раскрытия тазобедренных суставов	33
Перевернутые асаны	36
Травмобезопасность в перевернутых асанах	38
Противопоказания для перевернутых асан	39
Шавасана	39
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	
Первые шаги в Йоге сделаны. Что дальше?	41
Часто задаваемые вопросы	42
Начальные сведения о Пранаяме	46
Названия асан на санскрите	52
Об авторе	55

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это пособие является **методическим приложением** к курсу «Первые шаги в Йоге», который проводится в центре йоги «Прана».

Курс «Первые шаги в Йоге» рассчитан и на начинающих *«с нуля»*, и на тех, кто *уже занимается*, но хочет систематизировать свои знания и усовершенствовать навыки.

Конечно, за три полуторачасовых занятия невозможно дать *исчерпывающее представление* о таком предмете, как Йога. Преподаватели, разрабатывавшие курс, не ставили перед собой такой задачи. Назначение «Первых шагов» состоит в том, чтобы помочь начинающим *сориентироваться* в мире Йоги и подготовиться к *полноценной практике* в начальных группах.

Курс «Первые шаги в Йоге» и это пособие к нему дают возможность:

- ☯ соприкоснуться с базовыми принципами **философии** Йоги;
- ☯ получить необходимые сведения из **анатомии**, дающие представление о том, что происходит в нашем теле, когда мы практикуем Йогу;
- ☯ узнать об **оздоровительном** воздействии практики на организм и о существующих в Йоге **ограничениях и противопоказаниях**;
- ☯ усвоить **правила безопасности**, которые позволяют **уберечь от травм** наиболее уязвимые участки тела;
- ☯ познакомиться с **принципами работы тела** в различных положениях и отработать эти принципы на **практике**;
- ☯ запомнить употребляемые инструкторами **термины**, а также некоторые **названия асан** на санскрите (чтобы, придя на занятие в группу, не вздрагивать и не делать большие глаза при словах *сурья намаскар* или *адхомукхашванасана* и уже знать, какой именно край коврика преподаватель называет «передним» и что такое «закрытый таз»);
- ☯ получить информацию о **стилях и направлениях** Йоги и помощь в выборе **подходящей группы** для занятий.

Автор не претендует на знание *истины в последней инстанции*. Методический план «Первых шагов», опубликованный на сайте «Праны», предоставляет преподавателям широкое поле для творчества. Каждый инструктор, ведущий этот курс, работает в своей индивидуальной манере, по-своему расставляя акценты в излагаемом материале.

Здесь представлен *один из возможных взглядов* на то, как можно помочь начинающим сделать «первые шаги в Йоге».

Внимание!

Пособие не предназначено **для самообучения**. Для начинающих попытки освоить описанные здесь техники без помощи инструктора могут быть **опасными**.

Шаг I. Теория

Что такое Йога? Значение слова

У санскритского слова *йога* несколько близких по смыслу значений: «сопрягать», «соединять», «совокупность», «сумма» и т.п. То есть в слове *йога* присутствует некая идея **объединения, интеграции**.

Что и с чем соединяет Йога?

Идеологической базой индуистского мирозерцания является *Веданта* (как Библия для христиан или Коран для мусульман). Согласно Веданте наше индивидуальное «я» (*дживатма*) отчуждено от своей основы – от высшего, абсолютного «Я» (*Параматма*). Таким образом, задачей Йоги является **соединение** (или воссоединение) **индивидуального «я» с высшим «Я»**, с Духом, с Абсолютом, если угодно, с Богом или с самим собой. Слово *атман* в переводе с санскрита как раз и означает «я есть», «я сам».

Когда речь идет о подобных вещах, любые высказывания некорректны и неточны, поскольку мы пытаемся с помощью слов передать то, что словами выразить нельзя. Поэтому приходится прибегать к **аллегориям**, которые тоже передают смысл лишь приблизительно.

Допустим, наше индивидуальное «я» – это надетая на руку *перчатка*. Перчатка, принимая разнообразные формы, просто повторяет движения *руки*, действует *по воле* руки. Но перчатка не знает о том, что рука существует. Она «думает», что двигается по своей воле, и считает себя очень умной и самостоятельной.

Так вот: если перчатка осознает существование руки, которая ею управляет, перчатка перестанет быть умной и станет мудрой. А если перчатка узнает о том, что существует *головной мозг*, который управляет движениями руки, она станет еще мудрее. А если перчатка поймет, что и она сама, и рука, на которую она надета, и мозг, который управляет рукой, и черепная коробка, внутри которой находится мозг, и вся нервная система, и другие составляющие человеческого тела – это *части одного целого*, тогда перчатка перестанет быть мудрой. Она *воссоединится со своим подлинным «Я»*.

Однако воссоединение индивидуального «я» с высшим «Я» – это, так сказать, *йогическая задача-максимум*. Как пишет в одной из своих книг Б.К.С.Айенгар¹, занимаясь Йогой, кто-то, возможно, достигнет просветления, а кто-то будет в 80 лет самостоятельно завязывать шнурки на ботинках, что, в общем-то, тоже неплохо.

Направления и стили Йоги

Основным направлением и методом Йоги в современном мире является *Хатха йога*.

В расписании «Праны» фигурирует множество названий: *Айенгар-йога*, *Аштанга виньяса йога*, *Йога 23 Андрея Сидерского*, *Универсальная йога Андрея Лапты*, *Ишвара йога Анатолия Зенченко* и т.д. Это – разные **стили** Хатха йоги, разные взгляды на практику и преподавание одного и того же метода.

Название стиля Хатха йоги, как правило, либо содержит имя его создателя, либо отражает основную идею этого стиля. Но в целом все это – *Хатха йога*.

Хатха Йога

Слово *хатха* состоит из двух слов: *ха* и *тха*. Понятия *Ха* и *Тха* сродни китайским понятиям Инь и Ян. Это **любые противоположности** (например, добро и зло, женское и мужское, горячее и холодное, далекое и близкое и т.п.). В частности, если *ха* – это *напряжение*, то *тха* – это *расслабление*. А *йога* – это «связь».

¹ Б.К.С.Айенгар – один из известнейших в настоящее время учителей Йоги, создатель авторского стиля *Йога Айенгара*. Вошел в список 200 самых знаменитых обитателей планеты Земля в XX столетии.

Если так, то одна из целей Хатха йоги состоит в том, чтобы «связать», объединить *Ха* и *Тха* – напряжение и расслабление – и достигнуть **равновесия** между ними.

Действительно, практиковать Йогу в напряженном, «зажатом» состоянии невозможно: чтобы что-то сделать со своим телом, мышцы нужно хотя бы чуть-чуть *расслабить*. В полностью расслабленном состоянии практика также немыслима: для того чтобы мышцы начали работать, их нужно хотя бы чуть-чуть *напрячь*.

Восемь частей Йоги

Философским обоснованием Йоги считается древний текст под названием *Йога сутры Патанджали*², приблизительно датируемый первым тысячелетием до н.э. В соответствии с этим текстом Йога состоит из **восьми частей**³.

Первые две части Йоги связаны с **этикой**. Это этические принципы взаимоотношений йогина с окружающим миром (**Яма**) и с самим собой (**Нияма**). Всего таких принципов **десять**. Они во многом совпадают с христианскими заповедями, с этическими нормами других конфессий, с общечеловеческими нравственными ценностями.

Принципы **Яма** – обет йогина по отношению к живым существам:

- ☞ *ахимса* – **ненасилие**, непричинение вреда ни действием, ни словом (ср. библейское *не убий*);
- ☞ *сатья* – **правдивость**, соответствие слов и мыслей реальности, точность самовыражения через слово (ср. библейское *не лжесвидетельствуй*);
- ☞ *астея* – **неворовство**, отсутствие стремления присвоить чужое, честность (ср. библейское *не укради*);
- ☞ *апариграха* – **нестяжательство**; отсутствие алчности, стремления к личному обогащению; равнодушие к обязывающим дарам;
- ☞ *брахмачарья* – **воздержанность**, целомудрие, контроль над сексуальной энергией – в противовес половой распушенности (ср. библейское *не прелюбодействуй*).

Принципы **Нияма** – обет йогина по отношению к самому себе:

- ☞ *шауча* – **чистота**, как внешняя (чистота тела), так и внутренняя (чистота помыслов и побуждений);
- ☞ *сантоша* – **удовлетворенность** всем, чем располагаешь на данный момент, смирение;
- ☞ *тапас* – **аскетизм**, ограничение собственных желаний во имя поставленной цели, целеустремленность (похоже на то, что К.Кастанеда называет «несгибаемым намерением»);
- ☞ *свадхья* – **самосовершенствование**, изучение духовной литературы, сознательное направление мыслей в сторону духовного;

² *Патанджали* – имя *риши* (мудреца, святого), который, по преданию, является автором текста. *Сутра* в переводе означает «нить». Древние йогические тексты структурированы таким образом: формулируется ряд тезисов, посвященных рассматриваемому предмету, и эти тезисы нанизываются друг на друга, как бусины на нить.

³ *Аштанга* йога: *ашта* – «восемь», *анга* – «часть».

☞ *Ишвара пранидхана* – **упование на Бога**, посвящение всех действий высшему духовному началу.

Для чего нужны принципы *Яма* и *Нияма*?

Согласно йогическому мирозерцанию, все мы изначально **знаем истину**. Истина – не где-то вовне, а в нас самих. Но мы не в состоянии это осознать, поскольку находимся в плену у своего ума, страстей и желаний. Они создают «белый шум», помехи, которые не дают возможности увидеть все, как есть. Так в ветреную погоду из-за ряби на воде нельзя увидеть свое отражение. *Яма* и *Нияма* – это путь обуздания страстей. Обуздывая их, йогин постепенно успокаивает ум и устраняет преграду, которая не позволяет узреть «внутренний свет» истины.

Третья ступень Йоги называется *Асана*. *Асаны* – это йогические позы, это работа с телом. В Йога сутрах Патанджали *асана* определяется как **устойчивое и удобное положение тела в пространстве** (*стхирам сукхам асанам*).

Для чего нужны *асаны*?

На начальном уровне. В процессе практики выяснилось, что *асаны* оказывают мощное **оздоровительное воздействие** не только на мышцы и суставы, но и на внутренние органы, на железы внутренней секреции, на сердечнососудистую систему, на весь организм. Поэтому Йога и стала такой популярной: например, в Латвии ее недавно признали разновидностью альтернативной медицины.

Тема терапевтического воздействия *асан* неисчерпаема, ей может быть посвящена даже не лекция, а целый цикл лекций. Говоря коротко, если мы страдаем каким-то недугом, Йога может стать для нас **лекарством**. А если мы, слава Богу, здоровы – **профилактикой**.

Кроме того... Понаблюдайте, как двигается кошка. Она легко подпрыгивает на три высоты своего роста и, даже упав с балкона, мягко приземляется на лапы. Почему мы так не можем? Существует версия, что человек утратил многие телесные навыки из-за появления **речевой функции**. Постепенно речь усложнялась и занимала все больше и больше места на нашем «жестком диске». Чтобы освободить место для речевой «программы», пришлось удалить целый ряд «файлов», отвечающих за навыки тела. В результате тело перестало нам принадлежать. Йогические *асаны* позволяют восстановить утраченный контроль над телом, снова стать хозяином своего тела.

На «продвинутом» уровне. Придавая телу разнообразные формы и удерживая эти формы, йогин делает свое тело максимально гибким, текучим и выносливым. В итоге он становится **независимым от тела**. Тело йогина не причиняет беспокойства его уму невзирая на то, в каком положении оно находится. Опытный практик способен бесконечно долго оставаться в одной и той же позе, сохраняя полную неподвижность. Это необходимо для выполнения дыхательных и медитативных техник на следующих ступенях Йоги.

Четвертая ступень Йоги называется *Пранаяма*. *Пранаяма* – это **работа с дыханием**. *Прана* – это **энергия**. В широком смысле – вселенская энергия, пронизывающая все мироздание, в узком – наша «личная» энергия, циркулирующая в организме. С помощью дыхательных техник этой энергией можно **управлять** (слово *яма* в данном случае означает «контроль»).

Для чего нужна *Пранаяма*?

На начальном уровне. Как и *асаны*, дыхательные техники обладают **терапевтическим** и даже **психотерапевтическим** эффектом. Они воздействуют на организм на еще более тонком уровне, делая тело здоровым, а психику – устойчивой. Этой теме тоже может быть посвящена не одна лекция, не один семинар.

На «продвинутом» уровне. Практикуя дыхательные техники, йогин постепенно обретает способность **задерживать дыхание** на все более длительное время. Благодаря этому он становится все **менее зависимым** не только от тела, но и **от процесса дыхания**.

В средневековых йогических текстах описывается состояние полной остановки дыхания (*Кэвала кумбхака*). В одном из этих текстов утверждается, что при остановке дыхания на 3 часа 12 минут йогина можно «на это время похоронить и он останется невредимым».

Вместе с дыханием останавливается ум, и становится возможным достижение **пятой** ступени Йоги – **Прагьяхара**. Это состояние сознания, в котором йогин перестает быть зависимым от информации, поставляемой органами чувств: он по-прежнему воспринимает окружающий мир, причем обостренно, но остается невозмутимым, не вовлекается эмоционально в то, что он воспринимает.

И здесь Хатха йога заканчивается. **Хатха йога** – это этические принципы **Яма** и **Нияма**, очистительные процедуры (*шаткармы*⁴), **асаны** и простые **пранаямы**.

Сложные пранаямы (вплоть до полной остановки дыхания) и все последующие ступени Йоги: **шестая** – концентрация (*Дхарана*), **седьмая** – созерцание (*Дхьяна*) и последняя, **восьмая** ступень – **Самадхи**, полное слияние индивидуального «я» с высшим «Я» – это уже не Хатха, а **Раджа йога**, или *Саньяма*⁵.

Для нас, обычных людей, только-только вступивших на путь Йоги, *Саньяма* – это нечто находящееся за пределами восприятия и понимания, что-то вроде сказки.

Например, в Йога сутрах Патанджали рассказывается о том, что на высших ступенях практики йогин открывает в себе **сверхспособности** (*сиддхи*). Это левитация, телепортация, способность становиться невидимым, способность выйти из своего тела и войти в тело другого человека и т.д.

Но строить дом начинают не с крыши, а с **фундамента**. Послушное тело и дыхание, устойчивая психика, осознанность совершаемых действий и поступков – это и есть «фундамент», без возведения которого дальнейшее движение по пути Йоги немыслимо.

Что еще важно знать о Йоге?

Йога – это **не религия**, не вероисповедание. Йога находится вне религии. Йога – это техника.

Конечно, поскольку родина Йоги – Индия, многое в ней сопряжено с **индуизмом**. Так, названия некоторых асан содержат в себе имена прославленных *риши* и героев индийского эпоса. В начале и в конце занятия принято петь *мантры*⁶, чаще всего – первослог *ОМ* (ॐ). Занятия обычно проходят под традиционную индийскую музыку.

Но это не значит, что занимающиеся обязаны, например, во что бы то ни стало поклоняться богу **Шиве**, который, по преданию, является основоположником Йоги.

Шри Рамакришна, один из учителей Йоги, сказал: «*Каждое мнение дает путь*». Другой учитель выразил эту мысль так: «*Верьте в своих богов*».

⁴ *Шат* – «шесть», *карма* – «действие». Шесть йогических очистительных техник. Получить о них представление и научиться их выполнять можно на посвященном шаткармам семинаре, который регулярно проводится в «Пране».

⁵ Более подробную информацию об истории Йоги и о высших ступенях практики можно найти, например, в опубликованной на сайте «Праны» статье Ольги Булановой (раздел «Наши занятия»).

⁶ *Мантра* – священный гимн в индуизме и буддизме, требующий точного воспроизведения звуков, его составляющих. Обычно мантра представляет собой сочетание нескольких звуков или слов на санскрите. Познакомиться с мантрами и санскритом можно на специальных занятиях, которые проводятся в «Пране».

Йога – это **не спорт**. Девиз спорта – *sitius altius fortius* («быстрее, выше, сильнее»). Спортивный дух – это дух **соревнования**. В Йоге дух соревнования **отсутствует**.

Встав на коврик, мы ни с кем **не соперничаем**, в том числе с собой.

Практически на каждое занятие приходят и новички, и те, кто занимается достаточно долго. Естественно, у более опытных йогов что-то получается лучше. Но нам это безразлично. Во время практики мы ни на кого не смотрим, ничего не оцениваем. Мы заняты только собой, **своими внутренними ощущениями**.

Мы не стараемся выполнить **самый сложный вариант** асаны из тех, что предлагает преподаватель. Мы остаемся и работаем в том положении, которое для нас **комфортно**.

Довольно часто, когда инструктор предлагает несколько вариантов асаны – базовый, упрощенный и усложненный, именно новички стараются принять позу посложнее. Так уж мы устроены: очень хочется «получить пятерку», прыгнуть выше головы, что-то доказать – и себе, и окружающим.

Видимо, поэтому чаще других из уст преподавателей звучат слова: **«Без фанатизма!»**.

Мы **не терпим боль**. Если становится больно, мы выходим из асаны или возвращаемся к более простому ее варианту.

Как говорят мастера тайского массажа, есть «хорошая боль» и «плохая боль» (good pain и bad pain).

«Хорошая боль» – это нормальное ощущение от воздействия на мышцы и связки, от физической нагрузки. По сути, это даже не боль.

«Плохая боль» сигнализирует о том, что мы причиняем себе ущерб. Такой боли допускать нельзя.

Если мы устали, если сбилось дыхание, мы не стесняемся сесть или лечь, чтобы **передохнуть**. Восстановив дыхание, мы снова включаемся в практику.

Такое отношение к себе в ходе практики соответствует принципам **Нияма**.

Если асана пока не получается, мы не ругаем себя за это, не отчаиваемся и не стараемся переломить ситуацию силовым методом. Мы **удовлетворены** тем, что имеем на данный момент (**Сантоша**).

Однако эта удовлетворенность не мешает нам понемногу продвигаться дальше, развиваться, изменять себя в лучшую сторону. И в этом нам помогает **Тапас** – подвижничество.

Шаг I. Практика

Дыхание

Асана и *Пранаяма*⁷ – это разные ступени Йоги, но они неразрывно связаны друг с другом. *Пранаяма начинается уже во время работы в асанах*. Правильное дыхание при выполнении *асан* и *виньяс*⁸ – самая важная часть работы на коврике. Без концентрации на дыхании, без синхронизации дыхания с движениями Йога превращается в обыкновенную физкультуру.

Научиться правильно дышать – все равно что научиться плавать. Для этого требуется время, внимание и, конечно, практика. В начальных группах инструктор, как правило, постоянно напоминает, какое движение выполняется на вдохе, какое – на выдохе, пока наконец навыки правильного дыхания не становятся автоматическими.

На начальном уровне (да и не только на начальном) главный критерий корректной практики – **спокойное, плавное, ровное дыхание**.

Если мы в ходе практики ровно дышим **через нос** – значит, все идет хорошо. Если дыхание *сбивается* и мы начинаем хватать воздух ртом или, наоборот, надув щеки и выпучив глаза, *задерживаем* дыхание, это значит, что мы пытаемся справиться с задачей, которая нам пока не по силам.

Замки

Важную роль в практике Йоги играют так называемые *замки (бандхи)*.

В Йоге применяются **три** замка: *верхний (Джаландхара бандха)*, *средний (Уддияна бандха)* и *нижний (Мула бандха)*.

При работе в *асанах* первостепенное значение имеет *Уддияна бандха* и *Мула бандха*.

Бандхи могут быть **глубокими** или **легкими**. Глубокие замки в основном используются при выполнении *дыхательных* и *очистительных* техник.

Применительно к *асанам* чаще всего речь идет о **легких** замках.

Легкая *Уддияна бандха* – это **пупок, подтянутый к позвоночнику**. Не сильно, а чуть-чуть. Находясь в асане, мы стараемся держать живот «при себе», контролируем тонус передней стенки живота.

Мула бандха – это подтянутые **мышцы тазового дна**, мышцы промежности. Работу этих мышц мы отчетливо ощущаем, когда, например, сдерживаем позыв сходить в туалет.

Это не значит, что в начале занятия мы должны втянуть в себя живот и промежность, а в конце занятия – с чувством облегчения отпустить. Замки – «живые», они как бы *пульсируют*. На *вдохе* живот выдвигается вперед и бандхи становятся *слабее*. Но с началом *выдоха* мы вспоминаем про замки и снова их *подтягиваем*. То есть мы постоянно ощущаем зону, где образуются замки, осознанно держим эту зону под контролем.

Сядьте с прямой спиной, втяните живот поглубже и прислушайтесь к своим ощущениям. Когда живот втянут достаточно глубоко, мышцы промежности тоже приходят в движение: при подтянутом *среднем* замке **нижний замок появляется сам**.

Бандхи – это не что-то искусственное, нарочно выдуманное йогами, чтобы усложнить нашу жизнь. Это механизм, предусмотренный самой **природой**. Когда мы

⁷ Краткий курс «Первые шаги в йоге» не включает в себя *Пранаяму*: увы, «нельзя объять необъятное». Заключительный раздел данного пособия содержит *общий обзор* наиболее известных дыхательных техник Хатха йоги.

⁸ *Виньяса* – в одном из значений слова: динамическая последовательность, состоящая из нескольких асан.

поднимаем тяжести, мы **рефлекторно** подбираем живот: **возрастающее давление** в брюшной полости **защищает позвоночник** от повреждения.

Но ведь Йога – это не тяжелая атлетика. Зачем нужны *бандхи* при работе в асанах?

Представьте *круглый надувной шарик*, который сжимают руками. Шарик, сопротивляясь сжатию, стремится *расшириться*.

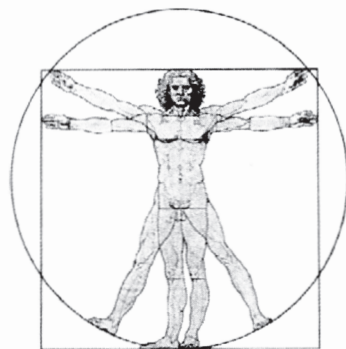


Когда мы подтягиваем замки, мы «сжимаем шарик» в нижней части живота и создаем **потенциал энергии**, которая стремится высвободиться. Куда направляется эта энергия?

Представьте другой шарик – не круглый, а *вытянутый* (из таких шариков скручивают собачек и лошадок, это называется «твистинг»). Если такой шарик-«колбаску» расположить вертикально и слегка сжать посередине, воздух направится как в *нижнюю*, так и в *верхнюю* часть шарика.



Когда мы подтягиваем замки, мы «сжимаем» посередине свое тело. Часть энергии уходит *вниз*: используя эту энергию, мы отталкиваемся ногами от пола. Другая часть энергии уходит *вверх*: за счет этой силы грудная клетка оттягивается от таза, вытягивается шея, выпрямляется спина. Все тело превращается в *пружину*, готовую к любому движению.



На рисунке Леонардо человеческое тело напоминает пятиконечную звезду. **Центр** «звезды» находится как раз там, где образуется средний и нижний замок. Этот центр – источник энергии, выталкивающей лучи «звезды» в разные стороны.

Основные принципы работы в положении стоя

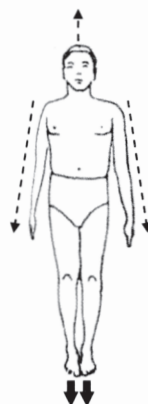
Симметричное положение ног: стопы на одной линии

Одним из базовых положений тела в Хатха йоге является *Тадасана* (поза горы). Это отправная точка, с которой начинается практика.

Стопы вместе: большие пальцы ног, основания больших пальцев и пятки касаются друг друга.

Если инструктор не предлагает другое положение стоп (на ширине бедер, плеч или еще шире), «по умолчанию» стопы всегда вместе.

Колени не выпрямлены до предела, они по ощущению *чуть-чуть согнуты*. Со стороны это может быть незаметно: кажется, что ноги прямые. Пятки касаются пола, но не давят на него: вес тела приходится на **переднюю часть стоп**. В пол упираются *большие пальцы ног*.



В транспорте и в очередях мы обычно стоим, перенеся вес в пятки и «провалив» колени назад. В таком положении передние поверхности бедер расслабляются и ноги отдыхают. Но это положение ног не является «рабочим». Из него невозможно, например, подпрыгнуть или сделать шаг: для этого колени нужно согнуть.

В ходе практики ноги должны представлять собой не «деревянные подпорки», а **пружины**, которые упираются в пол, выталкивая тело вверх.

Бедра подвернуты внутрь, как будто между ними *зажат лист бумаги*. **Колени соприкасаются** и разворачиваются навстречу друг другу.

В таком положении ноги как бы сливаются воедино и превращаются в **одну** большую, мощную ногу. Мозгу легче управлять одной конечностью, нежели двумя.

Если бедра *худые*, они могут и не соприкасаться друг с другом. Это неважно: все равно бедра должны быть подвернуты внутрь.

Когда мы подворачиваем бедра внутрь, **таз «отключивается» назад**. Убрать торчащий назад копчик помогает **нижний замок (Мула бандха)**: подтянув мышцы промежности, мы втягиваем копчик внутрь тела.

Когда мы втягиваем в себя копчик, **живот выдвигается вперед**. Чтобы убрать живот, мы задействуем **средний замок (Уддияна бандху)** – подтягиваем пупок к позвоночнику.

Подтянув замки, мы с силой **отталкиваемся** от пола передней частью стоп и **оттягиваем грудную клетку от таза**.

Когда мы оттягиваем от таза грудную клетку, вместе с ней **поднимаются и напрягаются плечи**. Напряженные плечи нас не устраивают, они должны быть **расслаблены**. Можно сделать так: подтянуть плечи к ушам и с выдохом «бросить» их вниз.

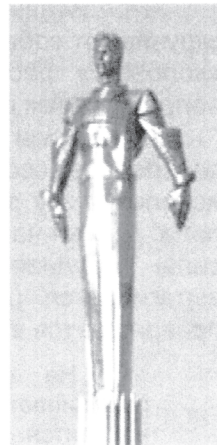
Представьте, что у вас в руках – **ведра с водой**. «Тяжелые» руки тянутся к полу и оттягивают плечи вниз. Руки **выпрямлены** в локтях, пальцы рук вытянуты.

Когда плечи расслабляются и уходят вниз, **шея вытягивается сама**. Можно еще чуть-чуть **отодвинуть назад затылок**, чтобы полностью выпрямить шею.

Когда мы отодвигаем затылок назад, в подъяремной впадине между ключицами появляется тянущее ощущение. Это и есть легкая **Джаландхара бандха** – **верхний замок**.

В целом работа в **Тадасане** выглядит так: ноги, используя энергию замков, с усилием отталкиваются от пола и выталкивают корпус и макушку вверх, а руки оттягивают плечи к полу.

Узнали? Гагарин на Ленинском проспекте стоит в **Тадасане**.



Работа ног в положении «**стопы на ширине плеч**» ничем не отличается от работы в **Тадасане**. Бедрa точно так же подвернуты внутрь. Передняя часть стоп, большие пальцы ног вертикально давят на пол, выталкивая корпус вверх.

Немногим отличаются от **Тадасаны** и **балансовые асаны на одной ноге**. Просто площадь опоры в таких асанах уменьшается вдвое. Находящаяся на полу опорная нога работает точно так же, как две ноги в **Тадасане**: колено чуть-чуть согнуто; большой палец ноги давит на пол; нога «пружинит», и все тело вытягивается вверх.

Поначалу в балансовых асанах бывает сложно удерживать равновесие: мозг должен научиться управлять мелкими мышцами стоп. Но при регулярном повторении попыток навык вырабатывается достаточно быстро. Через 2-3 недели уже трудно понять, как это ты раньше не мог стоять на одной ноге.



Уттихита хаста
падангуштхасана

Врикшасана
поза дерева

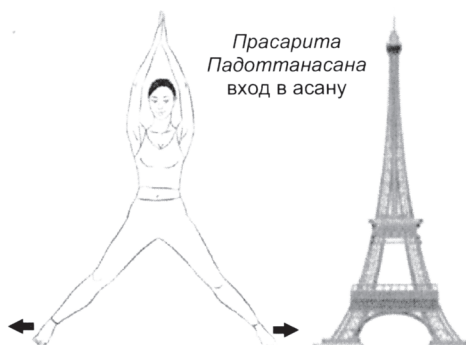
Можно учиться выполнять балансовые асаны **у стены**: начинаешь падать – упираешься в стену **указательным пальцем**. Единственное условие: тело при этом должно находиться в **вертикальном** положении, а не в наклонном.

Когда стопы стоят **шире плеч**, вертикальное давление подошв на пол уже невозможно.

В этом случае ноги работают **как у конькобежца**: правая нога толкает пол **вправо**, левая – **влево**. Только не по очереди, а **одновременно**.

Внешние ребра стоп **параллельны** друг другу. Они, как бритвы, «врезаются» в пол.

Узнали? **Прасарита Падоттанасану** готовится выполнить Эйфелева башня.



Прасарита
Падоттанасана
вход в асану

Все остальное – как в *Тадасане*. Бедра и колени подвернуты внутрь. Замки подтянуты. Чуть согнутые колени «пружинят». Большие пальцы ног с силой давят на пол.

Асимметричное положение ног

Существует ряд асан в положении стоя, в которых **одна стопа находится впереди, другая – сзади** (*средне-широкий* или *широкий шаг*).

Уттхита триконасана
поза треугольника

Вирахадрасана I

Паршвоттанасана

Паршваконасана

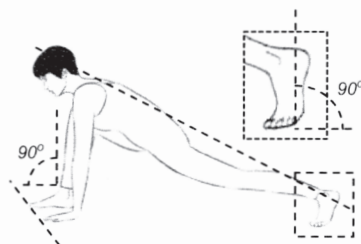


Узнали? Рабочий и колхозница стоят в *Вирахадрасане I*.

В *широких шагах* возможны два варианта положения задней стопы:

– вся подошва задней стопы на полу, пятка прижата к полу; стопа развернута носком вперед под углом 45° (это положение задней стопы будет рассмотрено в *Шаре III*);

– подошва задней стопы – **на носке** [рис. справа].



«На носке» – это не значит «касается пола **кончиками пальцев**»: пальцы задней стопы **лежат на полу**, основание пальцев упирается в пол. Задняя стопа в широком шаге должна находиться в **вертикальном** положении (под углом 90° по отношению к полу).

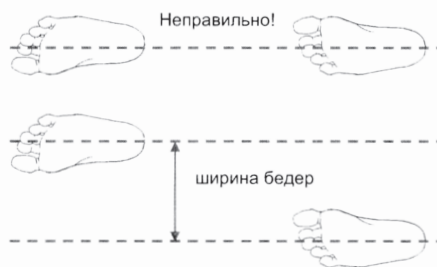
Пальцы передней стопы в широком шаге находятся **на одной линии с пальцами** опущенных на пол **рук**; стопа – **между ладонями**. Голень передней ноги, как и задняя стопа, **вертикальна**: угол по отношению к полу – 90° .

Задняя нога, таз, корпус и шея образуют **прямую линию**.

Если в широком шаге поставить переднюю и заднюю стопу **на одну линию** [рис. вверх], в таком положении будет тяжело удерживать равновесие.

Стопы в широком шаге должны находиться **на ширине бедер** [рис. внизу].

В первом случае мы с трудом удерживаем равновесие на «ниточке», во втором – уверенно стоим на широкой «доске».



Основной принцип работы в широком шаге состоит в том, что мы, подтянув замки, с силой упираемся ногами в пол. При этом **передняя нога толкает пол вперед, а задняя – назад**. Делают они это **одновременно**.

Отстраивая широкие шаги, многие инструкторы используют фразу: «**Стопы разрывают коврик**». Точнее не скажешь: когда одна нога находится впереди, а другая – сзади, они работают так, как будто мы стремимся разорвать коврик ногами [рис. справа].



Упоры

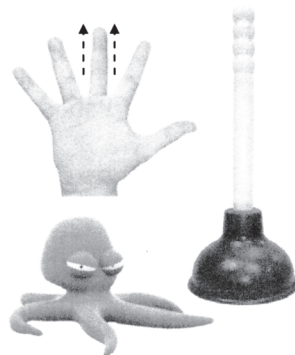
Помимо асан в положении стоя существует целый ряд асан, в которых в пол упираются **стопы** и **ладони**.

В этих асанах происходит такая же работа, как и в асанах с асимметричным положением ног: мы стараемся **«разорвать» коврик**. Но не двумя ногами, а ногами и руками: **ноги** толкают пол **назад**, **руки** толкают пол **вперед**. И тоже **одновременно**.



Во всех этих асанах:

- *пальцы* рук широко *раздвинуты* («пальцы веером»);
- *средний палец* смотрит *вперед*;
- *ладони* плотно *прижаты к полу*, «присасываются» к нему, как осьминог или сантехнический вантуз; ☺
- *локти* не должны торчать в стороны: они *развернуты назад* и *прижаты к бокам* (в **верхнем упоре** не прижаты, но назад развернуты);



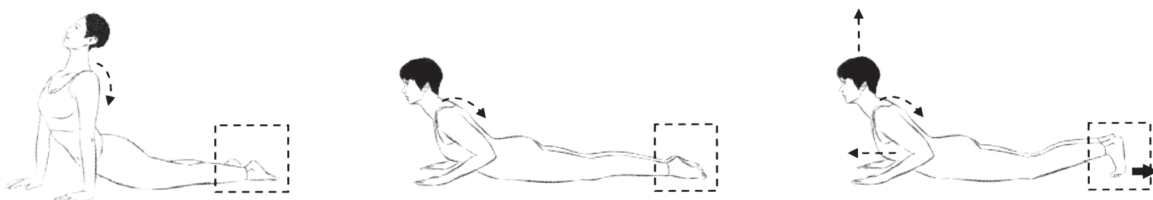
Исключение составляет **Адхомукхашванасана** (поза собаки мордой вниз). В этой асане *подмышки* должны быть развернуты *к полу*, а *плечи* оттянуты от ушей и максимально *раздвинуты*. Поэтому локти в «собаке» смотрят чуть-чуть в стороны.

- *стопы*, как правило, находятся *на ширине бедер*.

Выше шла речь о том, что в **Тадасане** колени не должны **разгибаться до упора** и «проваливаться» назад.

Точно так же в **Адхомукхашванасане** (позе собаки мордой вниз) и в **верхнем упоре** не должны «проваливаться» назад не только колени, но и **локти**. Локти по ощущению **чуть-чуть согнуты**; руки «пружинят», упираясь в пол ладонями.

Урдхамукхашванасану (позу собаки мордой вверх) можно выполнять в двух вариантах: в **полном** и **упрощенном**.



В полном варианте [рис. слева] **руки** почти до конца **разгибаются** в локтях и **колени отрываются от пола**. В упрощенном варианте [рис. в центре и справа] **руки** остаются **полусогнутыми** и **колени** находятся **на полу**. Начинающим рекомендуется именно этот щадящий вариант.

В обоих вариантах **плечи** необходимо **оттянуть от ушей** и увести назад.

Кроме того, в **Урдхамукхашванасане** возможны два варианта **положения стоп**: стопы **на подъемах** [рис. слева и в центре] и стопы **на носках** [рис. справа].

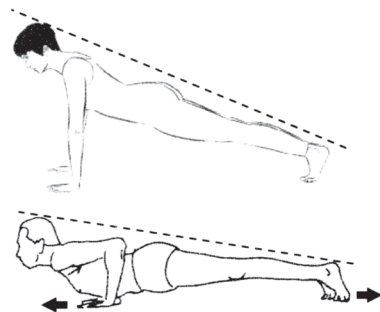
Начинающим больше подходит **второй вариант**: стопы на носках сильнее упираются в пол и мощнее выталкивают грудную клетку вперед, а макушку – вверх.

Поскольку **Урдхва Mukhashvanasana** представляет собой глубокий прогиб, **средний замок** в ней должен быть максимально **плотным**. **Уддияна бандха** в прогибах защищает позвоночник от повреждения (см. выше, **Замки**).

В **верхнем** и **нижнем упоре** (**Чатуранга дандасана**) средний замок тоже должен быть плотно подтянут. **Уддияна бандха** помогает удерживать таз на весу и не дает животу провиснуть к полу. Тело в этих асанах вытягивается в **одну линию** – от пяток до макушки.

Чатуранга дандасана [рис. внизу] поначалу кажется очень трудной. В школе на уроках физкультуры нас учат отжиматься с **раздвинутыми в стороны локтями**. При этом ладони оказывают **вертикальное** давление на пол. Для таких отжиманий нужны сильные плечи и руки.

Однако секрет **Чатуранга дандасаны** – не столько в силе, сколько в **правильной технике**. Не нужно давить на пол вертикально! **Прижмите локти к бокам**, плотно подтяните замки и одновременно толкните пол ладонями – **вперед**, а ногами – **назад** («разорвите коврик»). Таким способом приподнять от пола грудную клетку и выполнить **Чатуранга дандасану** значительно проще.



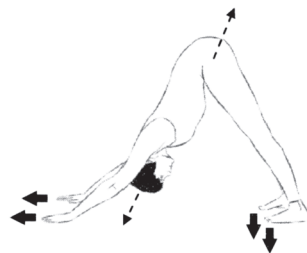
Пожалуй, технически самой сложной из приведенных здесь асан является **Адхомукхашванасана** (поза собаки мордой вниз).

Когда мы уходим в «собаку» из верхнего упора, происходит вот что:

– ладони плотно прижимаются к полу и толкают его вперед; **вес тела переходит в стопы**;

– мы подворачиваем бедра и колени внутрь (колени чуть-чуть согнуты), подтягиваем замки и, «пружиня» ногами от пола, стараемся **поднять таз как можно выше** (как будто «собаку» тянут за «хвост» к потолку);

– разворачиваем **подмышки к полу**, разводим плечи в стороны, освобождая шею, и тянемся к полу **макушкой**.



Не нужно **покачивать корпусом**, стараясь провиснуть к полу грудной клеткой: чем сильнее ноги оттянут таз назад, чем выше ноги вытолкнут вверх копчик, тем глубже корпус опустится к полу.

В полном варианте **Адхомукхашванасаны** пятки должны находиться **на полу**. Но если они не опускаются на пол, этим можно пренебречь. У некоторых людей пятки в этой асане никогда не достают до пола из-за особенностей строения голеностопного сустава.

Сурья Намаскар

Как правило, практика Йоги начинается с комплекса **Сурья Намаскар**.

В переводе словосочетание **сурья намаскар** означает «поклонение Солнцу», «приветствие Солнцу». Традиционно **Сурья намаскар** выполняют на восходе, обратившись к Солнцу лицом.

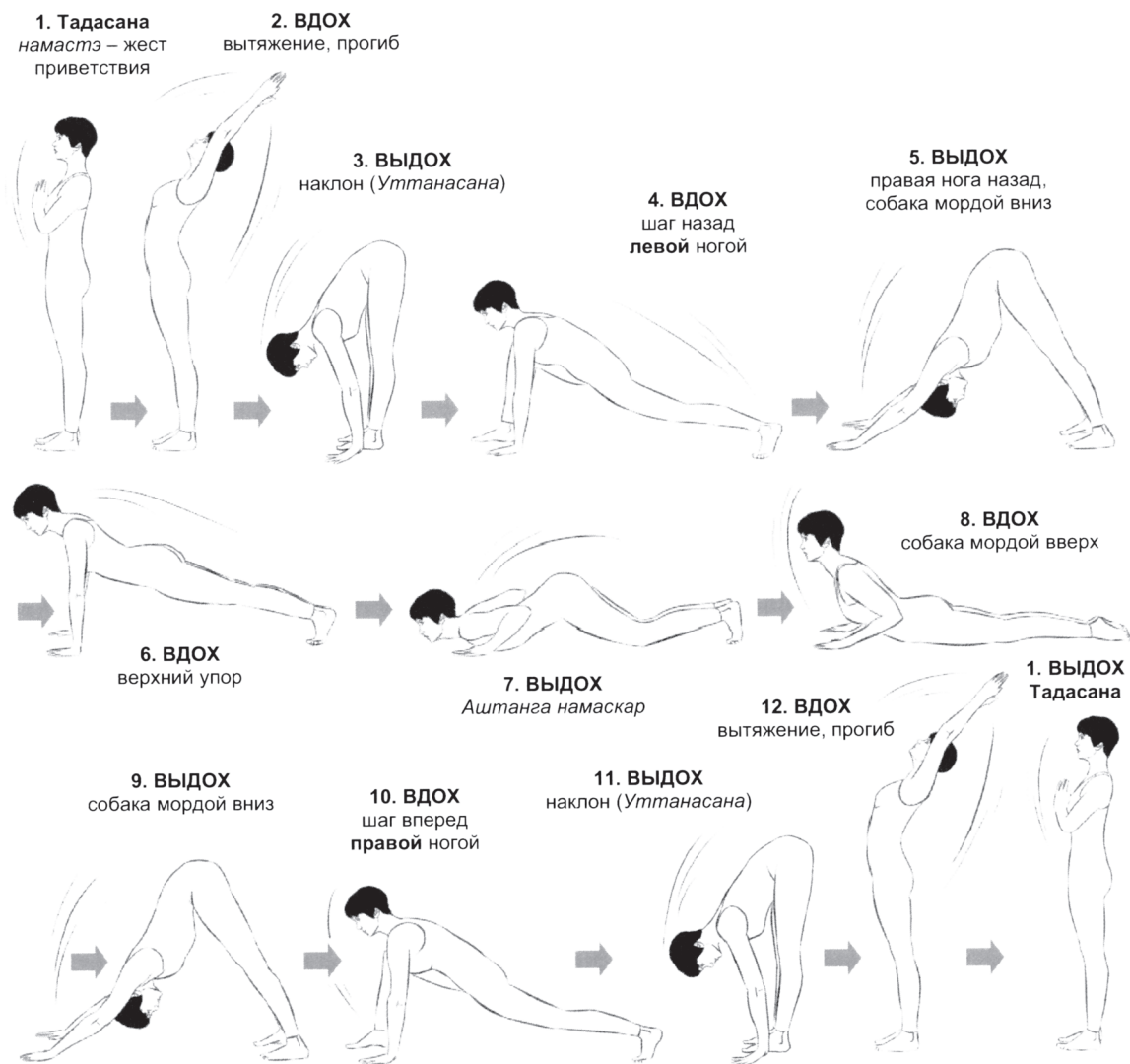
Сурья Намаскар представляет собой **динамическую последовательность асан**. Это классический метод разогревания всего тела и плавного входа в практику.

Самое важное в **Сурья Намаскар** – **связь движений с дыханием**: первое движение выполняется **на вдохе**, следующее – **на выдохе** и т.д. Однако у новичков, не имеющих навыков правильного дыхания, это получается не сразу.

Существуют разные варианты поклонения Солнцу. Наиболее известными из них являются *Сурья намаскар* в традиции *Шивананды*⁹ и два варианта *Сурья намаскар* из *Аштанга виньяса йоги* (АВЙ) *Шри Кришна Паттабхи Джойса*¹⁰.

Варианты АВЙ сложнее: в них присутствует «трудная» *Чатуранга дандасана*, а также переходы из одного положения в другое не шагом, а мягким прыжком. Кроме того, традиция АВЙ требует постоянной *концентрации внимания* на определенных *точках тела* и специфического *горлового дыхания* (*Уджайи*).

В качестве примера приведем несложный вариант *Сурья намаскар*. Все положения тела, которые входят в этот комплекс, рассмотрены выше, кроме наклона вперед (*Уттанасана*) и прогиба назад. О технике наклонов и прогибов – см. **Шаг II**.



Затем комплекс выполняется еще раз, только в положении 4 делается шаг назад **правой** ногой, а в положении 10 – шаг вперед **левой** ногой. Это – один полный **цикл**. Во время практики делают от **двух** до **двенадцати** таких циклов.

В положениях 2 и 12 начинающие могут не прогибаться назад, а просто вытягиваться вверх.

⁹ Свами Шивананда Сарасвати – один из величайших мастеров йоги XX века, вдохновитель Веданта Центров Йоги Шивананда.

¹⁰ Шри Кришна Паттабхи Джойс – мастер йоги, основатель школы *Аштанга виньяса йога*. Его учителем был великий йогин Шри Кришнамачарья.

Шаг II. Теория

«Тонкая» анатомия позвоночника

В средневековых йогических текстах говорится о том, что внутри позвоночника проходит центральный энергетический канал, который называется *Сушумна*, и целью Йоги является подъем энергии *Кундалини* по этому каналу.

Поднимаясь по *Сушумне*, *Кундалини* проходит через узловые точки – *чакры*. Слово *чакра* в переводе означает «колесо», «круг». *Чакры* – это точки пересечения энергетических каналов (*нади*), которые пронизывают все тело. В одном тексте указано, что таких каналов 72 000, в другом – 350 000.

Чакры, как цветки, раскрываются от позвоночника к передней и задней поверхности туловища: «корень» располагается на позвоночнике, «цветок» – спереди и сзади [рис. справа].



Функции позвоночника

Позвоночник – это основной канал *передачи информации* в человеческом теле. Внутри позвоночника проходит *спинной мозг* [рис. слева]. Это «кабель», по которому информация передается из головного мозга на периферию и обратно.

Таким образом, одна из важнейших функций позвоночника состоит в том, что он **защищает** спинной мозг.

Кроме того, позвоночник служит для **амортизации**. Сбоку он имеет форму *двойной буквы S* [рис. справа]. Это своего рода амортизационная пружина, противостоящая атмосферному давлению и вертикальным нагрузкам.



Строение и повреждения позвоночника

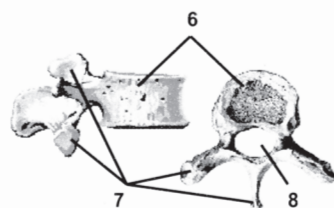
У человека – 33-34 позвонка:

- 7 **шейных** позвонков [1];
- 12 **грудных** позвонков [2];
- 5 **поясничных** позвонков [3];
- 5 **крестцовых** позвонков, которые в раннем возрасте срастаются и образуют **крестец** [4];
- 3-4 **копчиковых** позвонка, тоже сросшихся [5].



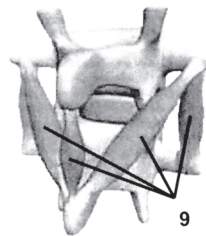
Спереди располагается **тело** позвонка – твердый костяной цилиндр [6]. Сзади у каждого позвонка – семь **отростков** [7]:

- один отросток выступает *назад* и прощупывается на спине (особенно отчетливо – у 7-го шейного позвонка);
- два отростка выступают *вбок*; в грудном отделе позвоночника к ним крепятся *ребра*;
- четыре отростка выступают *вверх* и *вниз*; они образуют *суставы*, которые соединяют тела позвонков.



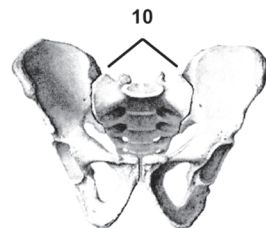
Отростки образуют за телом позвонка *дугу* [8]. Дуги выстраиваются в ряд, и получается *желоб*. В этом желобе как раз и проходит спинной мозг.

Отростки позвонков соединяются друг с другом маленькими *мышцами* [9]. Это самые глубокие мышцы спины, которые образуют **мышечный корсет** позвоночника. Они отвечают за *сгибание, разгибание и скручивание* (см. ниже).



Одна из задач Йоги состоит в том, чтобы *развить и укрепить* мышечный корсет позвоночника и снять чрезмерное напряжение с *внешних* мышц спины. В результате появляется возможность удерживать спину прямой, оставаясь при этом расслабленным.

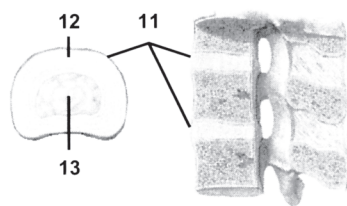
Крестец соединяется с костями таза в *крестцово-подвздошных суставах* [10]. У этих суставов – мощный связочный аппарат, поэтому подвижность здесь ограничена. При малоподвижном образе жизни после 30-35 лет крестец может срастись с тазом.



Но с помощью Йоги подвижность в этих суставах можно развить.

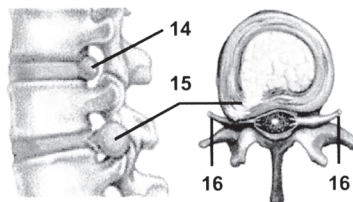
Тела позвонков соединяются друг с другом хрящевой тканью – **межпозвонковыми дисками** [11].

Внешняя часть межпозвонкового диска жесткая (*фиброзное кольцо*) [12]. Внутри диска находится студенистая жидкость (*пульпозное ядро*) [13]. Это упругая часть диска, которая служит для *амортизации нагрузок*.



Сверху и снизу межпозвонковый диск сращен с телами позвонков: он не может «выскочить» из зазора между позвонками. Но с диском возможны две проблемы:

- **протрузия** – ослабление фиброзного кольца и смещение пульпозного ядра: кольцо деформируется, и край диска выступает из зазора [14];
- **грыжа** – разрыв фиброзного кольца: при грыже студенистая масса пульпозного ядра вытекает наружу и застывает [15].



Если грыжа образуется сзади, она создает угрозу для *спинного мозга* и вызывает боли, сдавливая выходящие из позвоночника *нервные корешки* [16].

Протрузия обратима: с помощью **йогатерапевтических упражнений** геометрию деформированного диска можно восстановить. Грыжа, увы, необратима: это уже нарушение целостности позвоночника. Но **йогатерапия** позволяет и при грыже повысить качество жизни, ослабив и сделав не такими частыми боли в спине или в шее.

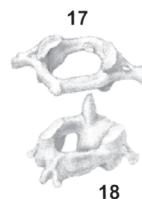
Подвижность позвоночника

Позвоночник имеет **3 направления подвижности**, которые обеспечивают:

- прогиб *назад* и наклон *вперед*;
- наклоны *в стороны*;
- скручивание (движение в *горизонтальной* плоскости).

Самым подвижным во всех трех направлениях является **шейный** отдел.

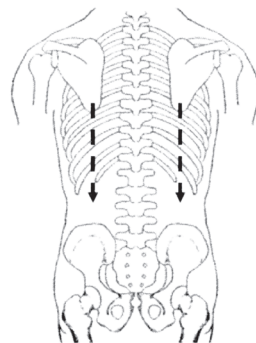
При скручивании первый шейный позвонок – сращенный с черепом **атлант** [17] – примерно на 45° проворачивается на **оси** – втором шейном позвонке [18]. Остальное вращательное движение приходится на другие позвонки. Чтобы развернуть подбородок до линии плеча, требуется мышечное усилие: шейные позвонки с 3-го по 7-й не так подвижны, как атлант на оси.



В **пояснице** возможны *прогибы, наклоны вперед и наклоны в стороны*, хотя и не такие глубокие, как в шее. А вот *скручивания* в поясничном отделе позвоночника практически нет. Когда мы разворачиваемся вправо-влево, нам кажется, что это происходит в пояснице, но это только видимость: общая скрутка в поясничном отделе составляет всего-навсего 5°.

Скручивание обеспечивает **грудной** отдел позвоночника. Если бы ребра не ограничивали движение, мы бы свободно скручивались в грудном отделе на 120°.

Зато в грудном отделе позвоночника невозможен *прогиб назад*. О так называемом «грудном» прогибе говорят лишь условно: грудной отдел прогнуть назад нельзя, его можно разве что чуть-чуть выпрямить. Иллюзия прогиба в грудном отделе создается за счет *изменения геометрии грудной клетки* при прогибе в пояснице: лопатки уходят вниз, к тазу [рис. справа] и своими нижними краями выталкивают вперед ребра.



Йога прежде всего работает именно с позвоночником. От подвижности позвоночника во многом зависит здоровье и молодость всего тела. Задача Йоги состоит в том, чтобы **развить подвижность** всех отделов позвоночника и одновременно **защитить** наиболее травмоопасные участки.

Шаг II. Практика

Основное правило травмобезопасности для позвоночника

Самыми травмоопасными являются **шейный** и **поясничный** отделы позвоночника. *Грудной* отдел защищен ребрами, *крестцовый* – костями таза. А шею и поясницу защищают только мягкие ткани.

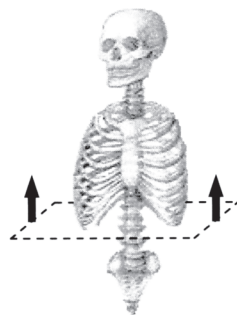
Опасным может оказаться любое движение с **невытянутым** позвоночником. Если позвоночник **вытянут**, все позвонки при движении равномерно смещаются относительно друг друга. Если позвоночник **согнут**, тогда в прогибе или в скрутке мы просто переламываем его в каком-то одном месте. Долго он так не выдержит.

Что необходимо для вытяжения позвоночника?

Чтобы вытянуть **шейный** отдел¹¹, нужно максимально **оттянуть от ушей плечи**. Об этом уже говорилось в **Шаге I**, когда речь шла о **Тадасане**: в руках – «ведра с водой»; «тяжелые» руки оттягивают плечи к полу. Затылок чуть-чуть отодвигается назад.

Чтобы вытянуть **поясничный** отдел, нужно максимально увеличить **расстояние от таза до нижних ребер**, оттянув от таза грудную клетку. Этому способствует **Уддияна бандха**: подтягивая средний замок, мы создаем *виртуальную горизонтальную плоскость*, на которую нижние ребра опираются, как на *крышку стола*. Остается только взять эту «крышку» за края и приподнять вверх [рис. справа].

Откуда берется *сила*, чтобы приподнять «крышку стола»? Вся сила – в **ногах**.



Если мы работаем в положении *стоя*, мы упираемся в пол *передней частью стоп* (или одной стопы) [1].

В положении *лежа на животе* и в *упорах* отталкиваемся от пола *носками* [2].

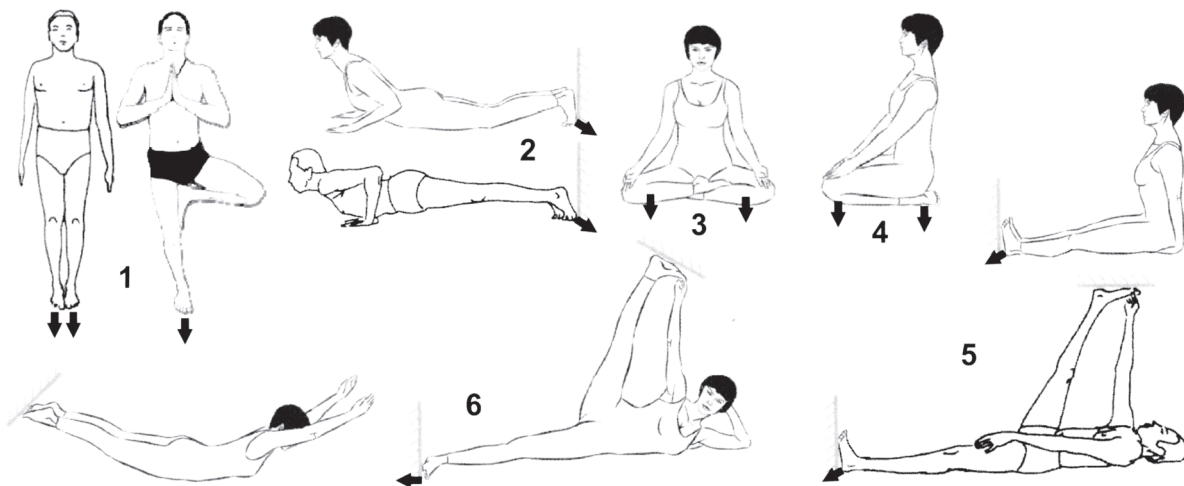
В положении *сидя* «пружиним» от пола *бедрами и коленями* [3].

Сидя на пятках, упираемся в пол *коленями и подъемами стоп* [4].

В положении *сидя с прямыми ногами* или *лежа на спине* отталкиваемся от пола *пятками* [5].

В положении *на боку* толкаем пол *внешним ребром нижней стопы* [6].

Кроме того, во всех положениях, когда *подошвы стоп* находятся *не на полу*, мы отталкиваемся от *воображаемой стены* или *потолка* [на рисунках это передано *серыми линиями*]



А что является источником силы для ног? См. **Шаг I, Замки**.

¹¹ Часть информации о травмобезопасности шейного отдела позвоночника содержится в **Шаге III**, в разделе, посвященном **перевернутым асанам**.

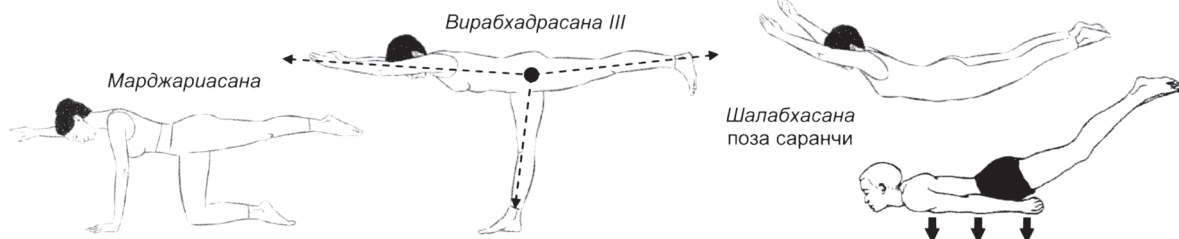
Симметричная работа с позвоночником

Прогибы

В бытовых ситуациях мы прогибаемся назад довольно редко. Например, когда читаем лежа на животе. Да и то вскоре меняем позу: в таком положении поясница начинает «ныть».

А вот в Йоге прогибов немало: даже продольный шпагат, по сути, представляет собой прогиб назад.

Перед выполнением прогибов необходимо **активизировать мышечный корсет позвоночника**. Вот несколько примеров асан, которые подготавливают мышцы спины к прогибам.



Во всех этих асанах тело работает на **вытяжение** от стоп до кончиков пальцев рук. Можно при этом представлять, что кто-то растягивает нас за ноги и за руки, как лошади на лейбле Levi's, которые тщетно пытаются разорвать прочные американские штаны. Но на самом деле нас вытягивает **внутренняя сила** – сила замков, которая из низа живота устремляется и в ноги и в руки [показано стрелками на **Вирахадрасане III**].



В **Марджариасане** можно поднимать и вытягивать как **разноименные** руку и ногу (например, **правую** руку и **левую** ногу), так и **одноименные** (например, **правую** руку и **правую** ногу). Во втором случае сложнее удерживать равновесие.

В **Вирахадрасане III** вытяжение обеспечивает **опорная нога**. Чем сильнее она «пружинит» от пола, тем сильнее вытягивается тело. Рисунок не вполне корректен: на нем опорная нога прямая и колено «провалено» назад.

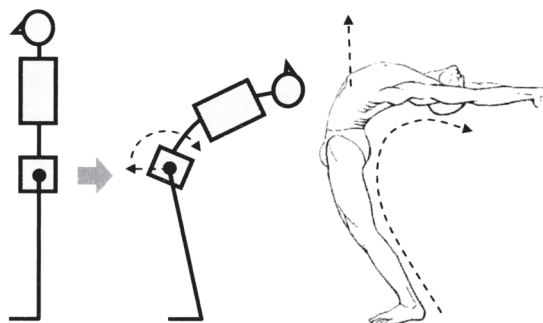
Шалабхасана выполняется с **разными положениями рук**: их можно вытянуть вперед, назад, в стороны, сцепить за спиной в замок и т.д. На правом нижнем рисунке руки сцеплены в замок на полу **под корпусом** и отталкиваются от пола.

Во всех этих асанах **лицо** должно быть **развернуто к полу**, чтобы шея вытягивалась, а не загибалась назад. Исключение – вариант **Шалабхасаны** с замком рук под корпусом: в этом положении на полу находится подбородок.

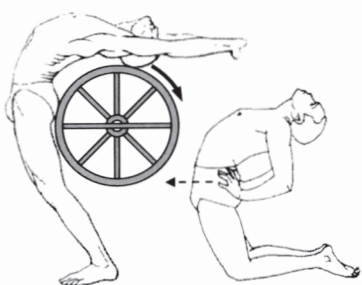
Прогиб происходит в **поясничном** отделе позвоночника. Но начинается он не в пояснице, а в **тазобедренных суставах**.

В прогибе **стоя** ноги отталкиваются от пола, и **таз выдвигается вперед** [на рис. в центре – **прямая** стрелка]. При этом ноги **разгибаются** в тазобедренных суставах, и **таз отклоняется назад** [дугообразная стрелка]; копчик «утапливается» в теле. Вслед за тазом отклоняется назад **корпус**.

Мы плотнее подтягиваем замки, упираемся ногами в пол и выталкиваем корпус назад и вверх, создавая плавную **дугу**. Животом и нижними ребрами тянемся к потолку, как будто действительно способны до него дотянуться [рис. справа].



Представьте, что у вас за спиной вращается *колесо* [рис. справа]. Тело в прогибе «наматывается» на это колесо: сначала к колесу «прилипает» затылок, затем шея, лопатки, поясница, ягодицы, а в конце – задняя поверхность бедер, подколенные области и икроножные мышцы.

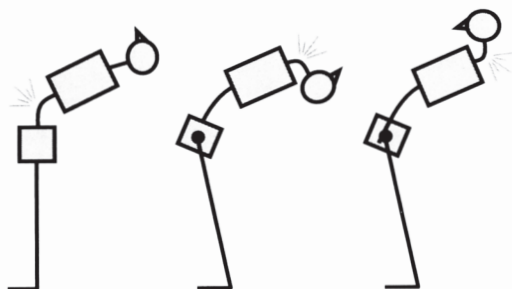


Начинающим в таком прогибе лучше *упираться ладонями в таз*, максимально отводя локти назад [рис. справа]. Руки помогают ногам сдвинуть таз вперед и вытолкнуть корпус вверх.

А вот типичные **травмоопасные ошибки** при выполнении прогибов.

1. Не работают ноги. Таз остается в вертикальном положении; прогиб начинается не в тазобедренных суставах, а в **пояснице**. Поясница не вытягивается по дуге, а **изламывается** [рис. внизу слева];

2. Шея не вытягивается по дуге, а **загибается назад**, затылок ложится на спину [рис. в центре]. Загибая шею назад, мы травмируем шейный отдел позвоночника и пережимаем артерии, идущие к головному мозгу (последствия – вплоть до обморока).



3. Шея сгибается вперед [рис. справа]. Эта ошибка часто бывает вызвана желанием посмотреть на себя в зеркало. ☺

Внимание! Выполнение прогибов **без замков** – самый верный способ со временем разрушить позвоночник. Основное значение в прогибе имеет **Уддияна бандха** (средний замок): тонус передней стенки живота создает **брюшное давление**, необходимое для предотвращения травмы (см. **Шаг I, Замки**).



Бодибилдеры и штангисты, чтобы подтянуть живот и защитить поясницу при работе со свободными весами, надевают **широкие кожаные пояса**.

Основным прогибом в положении *лежа на животе* для начинающих является **Ардха бхуджангасана** (половинная поза *кобры*). Эту позу часто называют позой **сфинкса**: сходство очевидно.

Внимание! Выше речь шла о том, что во всех *упорах* стопы и ладони должны «разрывать коврик»: стопы толкают пол назад, а ладони упираются в пол и толкают его вперед (см. **Шаг I, Упоры**).



Но в позе **сфинкса**, которая внешне похожа на упоры лежа, руки работают иначе: **носками мы отталкиваемся от пола** [на рис. – черная стрелка], а **ладонями и локтями тянем пол на себя** [серые стрелки], как будто намереваемся ползти на животе вперед. Если в этом положении толкать руками пол **от себя**, поясница **изламывается**.

Верхние части рук в позе **сфинкса** вертикальны, как два столбика. Локти находятся *под плечами* (если в пояснице появляются неприятные ощущения, локти можно сдвинуть вперед). Нижние части рук на полу *параллельны друг другу*, как лапы у сфинкса. Пальцы рук – «*веером*», ладони плотно прижаты к полу. Плечи как можно дальше оттянуты от ушей, макушка стремится вверх. *Замки*, особенно *средний*, плотно *подтянуты*.

Если в пояснице нет дискомфортных ощущений, можно попробовать *оторвать локти от пола* и уйти в более глубокий прогиб – в полную позу **кобры**. Но при этом **руки** по-прежнему не толкают пол, не упираются в него, а **тянут пол на себя** – это главное условие. И **Уддияна бандху** нужно подтянуть еще плотнее.

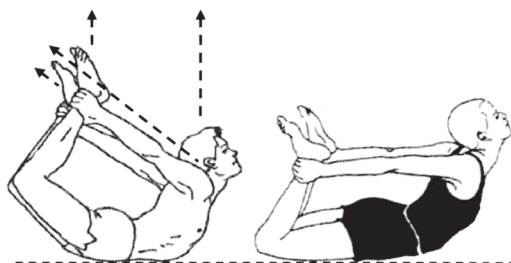
Внимание! Таз в позе **кобры** остается на полу.



Более интенсивный прогиб в положении *лежа на животе* возможен в **Дханурасане** (позе лука).

Работа в Дханурасане состоит в том, что ноги разгибаются в коленях и *оттягивают назад плечи*. Стопы и макушка тянутся к потолку [рис. слева].

Колени стоит *отрывать от пола*, только если нет неприятных ощущений в пояснице. Начинающим лучше оставлять колени *на полу* [рис. справа].



Не стоит широко *разводить колени* в стороны: чем шире разведены колени, тем больше нагрузки приходится на поясницу. **Замки** подтянуты предельно плотно.

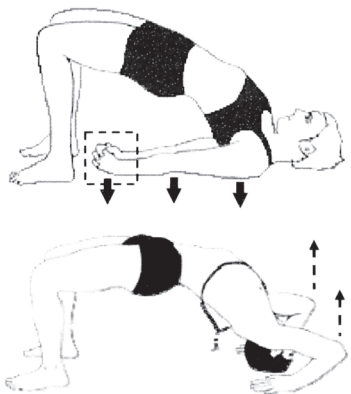
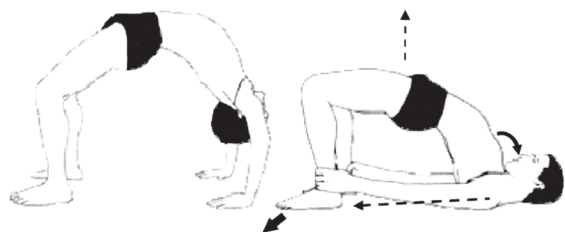
Урдхва дханурасана, известная как «мостик» [рис. внизу слева], доступна не всем начинающим. Кому-то не хватает гибкости, кому-то – силы в плечах и в руках, кому-то – и того и другого. Подготовительной асаной для «моста» служит **Сету бандха сарвангасана** [рис. справа].

Стопы – на ширине бедер. Стопы *параллельны друг другу*. Колени – чуть *уже*, чем стопы (голені «домиком»): это позволяет мощнее оттолкнуться от пола. Если колени «развалены» в стороны, ногам не хватит силы, чтобы вытолкнуть таз вверх.

Работа в Сету бандха сарвангасане. Упираясь ногами в пол, мы приподнимаем таз. Поочередно отрывая *плечи* от пола, руками *оттягиваем их от головы*; затылок при этом остается на месте. Освободив шею, мы подтягиваем *замки* и ногами *толкаем пол вперед*. Таз поднимается, грудная клетка *накатывается на подбородок* и прижимается к нему.

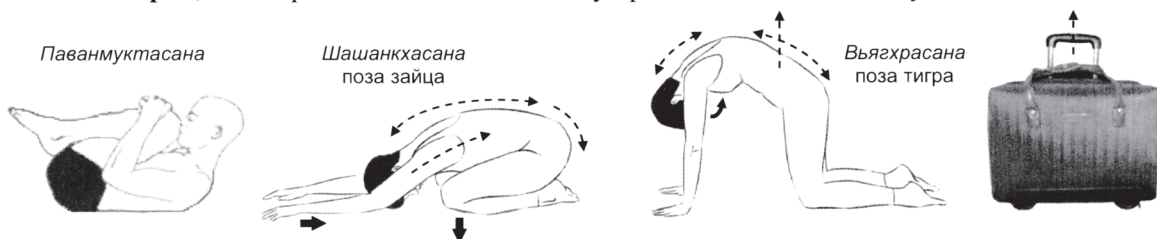
Если захват лодыжек получается слабым или вообще не получается, можно, приподняв таз, *сцепить пальцы в замок на полу*. Потом попробовать выпрямить руки в локтях и оттолкнуться от пола *задней поверхностью рук* [рис. справа вверху].

Если таз поднимается достаточно высоко и грудная клетка, накатываясь на подбородок, начинает «закрывать обзор», можно двигаться дальше. Ладони – под плечи, как в «мосте» (*локти* при этом смотрят не в стороны, а *вверх*). Упираясь в пол стопами и ладонями, приподнимаем плечи от пола и ставим *голову на макушку* [рис. внизу]. Потом пробуем *оторвать макушку от пола*.



Одним из основных принципов травмобезопасности в Йоге является **принцип компенсации**: работа в каком-либо направлении уравнивается работой в противоположном направлении. Например, выполнив наклон *вправо*, нужно наклониться *влево*; скручивание в *одну* сторону требует скручивания в *другую* сторону и т.д.

В прогибах передняя поверхность тела вытягивается, а мышцы задней поверхности тела сокращаются. Следовательно, чтобы компенсировать прогиб, нужно выполнить **наклон вперед**, в котором мышцы спины могут расслабиться и вытянуться.



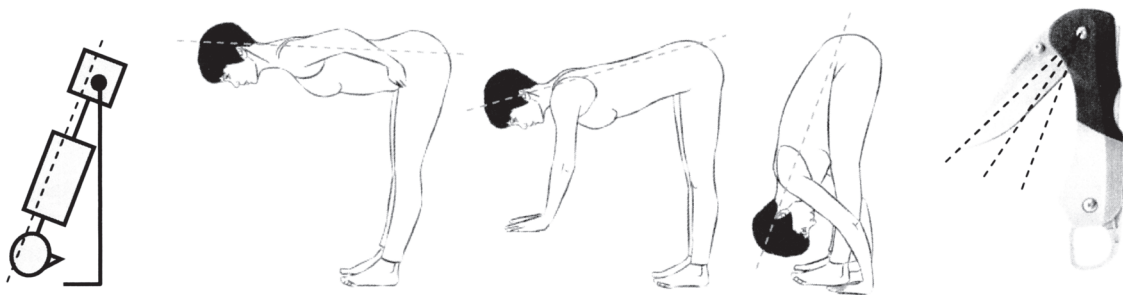
В **Паванмуктасане** мы, делая выдох, плотно сжимаем бедра и прижимаем их к корпусу. Пятки прижимаются к тазу, лоб – к коленям. В этом положении можно *перекачиваться* на пояснице *вправо-влево*. Можно перекачиваться *вперед-назад*, раскатывая по полу всю заднюю поверхность корпуса от затылка до копчика.

В **Шашанкхасане** колени плотно сжаты и *упираются в пол*, усаживая таз на пятки. Ладони плотно прижаты к полу. Плечи уходят назад, к тазу и тянут за собой руки; ладони *тянут на себя пол*, и в результате спина вытягивается.

В позе **тигра** (ее чаще называют позой **кошки**) можно представить, что у нас на пояснице есть *ручка*, как у чемодана. Нужно взяться за «ручку» и поднять «чемодан»: потянуться скругленной спиной к потолку. Подбородок при этом прижимается к груди, чтобы шея тоже вытянулась.

Наклоны вперед

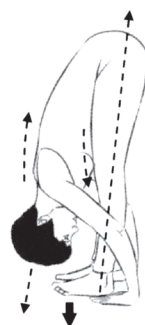
Наклон вперед является **правильным**, если в наклоне **не сгибается поясница**. Наклон, как и прогиб назад, выполняется за счет сгибания в **тазобедренных суставах**. Таз и грудная клетка уходят в наклон вместе, оставаясь на *одной линии* [рис. внизу].



Отстраивая наклон вперед, многие инструкторы используют такой образ: «Складываемся в тазобедренных, как *перочинный нож*». Образ этот предельно точен: действительно, когда нож складывают, его лезвие остается прямым.

В наклоне *стоя* (**Уттанасана**) ноги отталкиваются от пола передней частью стоп, поднимая *таз и копчик вверх*, как будто нас подвесили за «хвост» к потолку. В полном варианте **Уттанасаны** ноги в коленях должны быть *выпрямлены*. Но начинающим лучше оставить колени чуть-чуть *согнутыми*. Главное – чтобы *живот* в наклоне *лежал на бедрах* и бедра *прижались к животу*. Тогда спина остается прямой.

Плечи и лопатки *оттянуты назад*, к тазу; шея свободна. Нижние ребра тянутся *к коленям*: мы как бы «сползаем» животом по бедрам в направлении стоп. Макушка тянется *к полу*: **шея становится окончанием прямой линии**, образованной позвоночником.



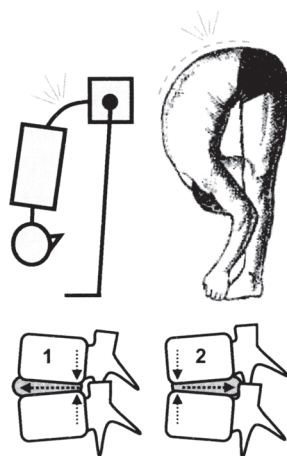
Типичные **травмоопасные ошибки** при выполнении наклонов вперед – те же, что и в прогибах.

1. Не работают ноги. В положении *стоя* колени выпрямлены до упора и «провалены» назад»; вес тела уходит в пол через *пятки*. В положении *сидя* ноги просто *расслаблены*. Наклон выполняется не от тазобедренных, а за счет **сгибания в пояснице** [рис. вверху].

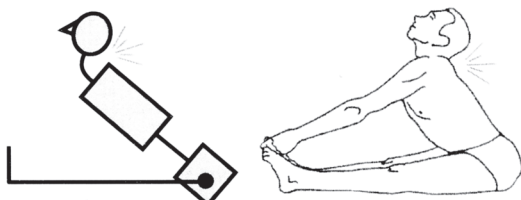
Неправильный наклон с согнутой поясницей опаснее, чем прогиб назад.

В прогибах давление жидкости в поясничных межпозвонковых дисках распределяется *вперед*, в направлении кишечника [рис. внизу, 1].

А при неправильном наклоне диски выталкиваются *назад*, создавая угрозу для *спинного мозга* [2].



2. Шея не вытягивается по *прямой*, а **загибается назад**; затылок ложится на спину (чаще – в наклонах *сидя*) [рис. справа вверху]. Чтобы шея оставалась прямой, нужно тянуться вперед, к пальцам ног, не *подбородком*, а *макушкой*.

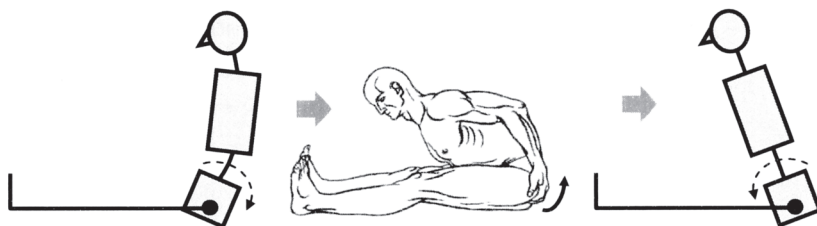


3. Шея сгибается вперед (тоже чаще в наклонах *сидя*) [рис. внизу]. Это создает иллюзию более глубокого наклона. Но опускать лоб на колени можно лишь в том случае, если мы уже «складываемся» в наклоне пополам.



Наклон *сидя* (*Пашичимоттанасана*) дается труднее, чем наклон стоя, в котором нам помогает сила *земного притяжения*.

В положении *сидя* таз «отваливается» назад [рис. слева], и это препятствует корректному наклону. Поэтому перед выполнением наклона нужно *убрать ягодичные мышцы из под костей таза* [рис. в центре], чтобы таз развернулся вперед и корпус наклонился [рис. справа]. Можно сесть на сложенное *одеяло* или на *кирпич*, чтобы приподнять таз и отчасти «сымитировать» наклон стоя.

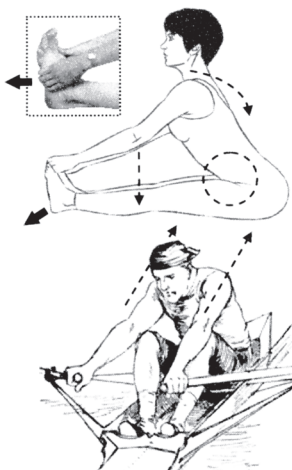


В наклоне *сидя* происходит та же **работа**, что и в наклоне стоя. Но от пола отталкиваются не *подошвы* стоп, а *пятки*. А подошвы упираются в *ладони*, которыми мы захватываем стопы.

Колени чуть *согнуты*: в наклоне можно «пожертвовать» прямыми ногами ради прямого корпуса. Колени плотно *сжаты*. Бедрa *прижаты к животу* [на рис. справа вверху – *окружность*].

Если напрячь бедра, создается ощущение, что они «толкают» живот, «втискиваются» в него. Это ощущение желательно сохранять на протяжении всей работы в наклоне.

Плечи *оттягиваются назад* – движением, напоминающим движение *гребца* [рис. справа внизу]. Лопатки уходят вниз,



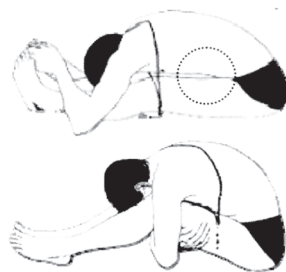
к тазу; шея освобождается и *вытягивается*. Локти развернуты не в стороны, а к полу: так легче оттянуть плечи от ушей. Нижние ребра стремятся к коленям. Можно представить, что нижние ребра – это ручки, за которые кто-то тянет нас вперед.

Подтянув замки, мы толкаем стопами ладони и потихоньку *сдвигаем вперед* пятки. Ноги начинают *разгибаться* в коленях, задние поверхности бедер опускаются на пол.

Но это движение продолжается только до тех пор, пока бедра остаются *прижатыми к корпусу* [рис. вверху]. Если бедра уходят к полу *без корпуса*, сзади образуется «рюкзак» – круглая, согнутая в пояснице спина.

Чтобы проконтролировать процесс, можно *обнять бедра* [рис. внизу]. С таким захватом легче почувствовать, как бедра начинают отрываться от живота.

Наклонов в Йоге немало [рис. внизу], и в каждом из них есть свои нюансы. Но в целом все наклоны подчиняются правилам, сформулированным выше.



В некоторых наклонах можно использовать специальный **йоговский ремень** [рис. внизу]. При работе с ремнем руки должны быть *выпрямлены в локтях* [на рис. – *окружность*]. Ремень для этого нужно перехватить так, чтобы он стал короче.



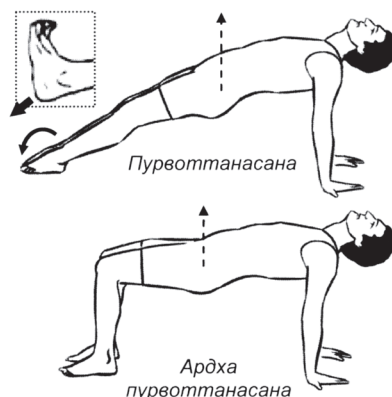
Компенсация после наклона состоит в том, чтобы *вытянуть переднюю поверхность тела* и *напрячь заднюю поверхность*, которая в наклоне вытягивалась.

В **Пурвоттанасане** нужно, упираясь в пол пятками и ладонями, вытолкнуть таз как можно выше, чтобы *подошвы стоп прижались к полу*.

Если не получается, можно продолжать упираться в пол *пятками* [рис. вверху].

Можно прижимать стопы к полу *поочередно*; вторая нога при этом остается согнутой в колене, как в **Ардха пурвоттанасане** – половинном варианте **Пурвоттанасаны** [рис. внизу].

Ладони могут быть развернуты *пальцами назад* [на рис.] или *пальцами вперед*. Первый вариант проще.



Асимметричная работа с позвоночником

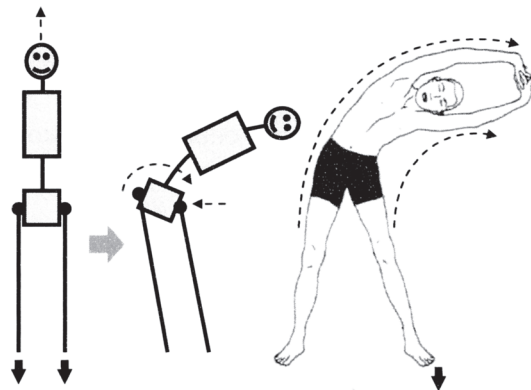
В прогибе и наклоне вперед верхняя часть тела **симметрична** относительно фронтальной плоскости и ноги, отталкиваясь от опоры, работают *с одинаковой силой*.

Наклоны в сторону и скручивания асимметричны, и ноги в них работают *по-разному*.

Наклоны в сторону

В боковом наклоне *стоя* мы сначала с *одинаковой* силой отталкиваемся ногами от пола, чтобы весь позвоночник вытянулся вверх [рис. слева]. Затем мы *сдвигаем таз* вправо или влево, и корпус наклоняется в противоположную сторону [рис. в центре]. Наклон в сторону, как и прогиб, начинается не в пояснице, а в **тазобедренных суставах**.

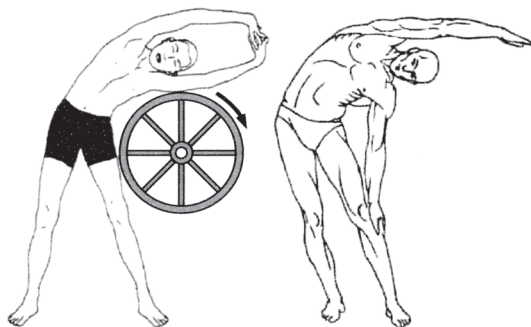
Та нога, в сторону которой мы наклоняемся, становится *опорной*: теперь вес тела уходит в пол в основном через нее. Чтобы тело вытянулось по дуге, опорная нога должна отталкиваться от пола *сильнее*, чем нога, свободная от веса корпуса [рис. справа].



Внимание! **Нижний бок** в наклоне в сторону не столько сгибается, сколько **вытягивается**, так же как и верхний. Это происходит за счет силы *опорной* ноги.

По сути, наклон в сторону – это тот же прогиб, только в *другой плоскости*. «Колесо» вращается не за спиной, а справа или слева. Тело «наматывается» на «колесо»: ухо, шея, плечо (подмышка), затем боковая поверхность корпуса, затем боковая поверхность таза, бедра и колена [рис. слева].

Начинающим в таком наклоне лучше упираться *нижней рукой в бедро*, поддерживая наклонившийся в сторону корпус [рис. справа]. Ладонь постепенно сползает вниз по бедру, а потом по голени. Рука в локте не сгибается.



Внимание! **Таз и плечи** в боковом наклоне должны находиться в **одной плоскости** – фронтальной. Проще говоря, если выполнять наклон, прислонившись спиной к стене, то к стене должны быть прижаты *обе лопатки и обе ягодицы*.

А вот примеры боковых наклонов в положении *сидя*.



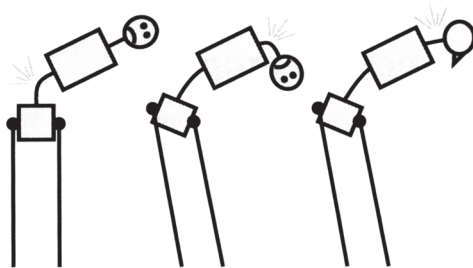
В положении *сидя* смещение таза в сторону не так очевидно, как в положении *стоя*. И тем не менее оно происходит. Таз сдвигает в сторону та нога, к которой мы наклоняемся. В **Сукхасане** от пола «пружинит» бедро. В **Паривритта джану ширшасане** и **Паривритта упавиштха конасане** мы упираемся в пол *пяткой*.

Травмоопасные ошибки при наклоне в сторону – практически те же самые, что в прогибе и в наклоне вперед (две из трех).

1. Не работают ноги. Таз остается в вертикальном положении, наклон начинается не в тазобедренном суставе, а в **пояснице**. **Поясница** не вытягивается, а **изламывается** [рис. слева].

2. Шея не вытягивается, а **загибается к полу** [рис. в центре].

3. Лицо развернуто **к полу**, шея перекручивается [рис. справа]. В боковом наклоне лицо должно быть развернуто либо *вперед* (взгляд прямо перед собой), либо *к потолку*.



Компенсация после наклона в сторону проста: нужно выполнить такой же наклон в *другую сторону*.

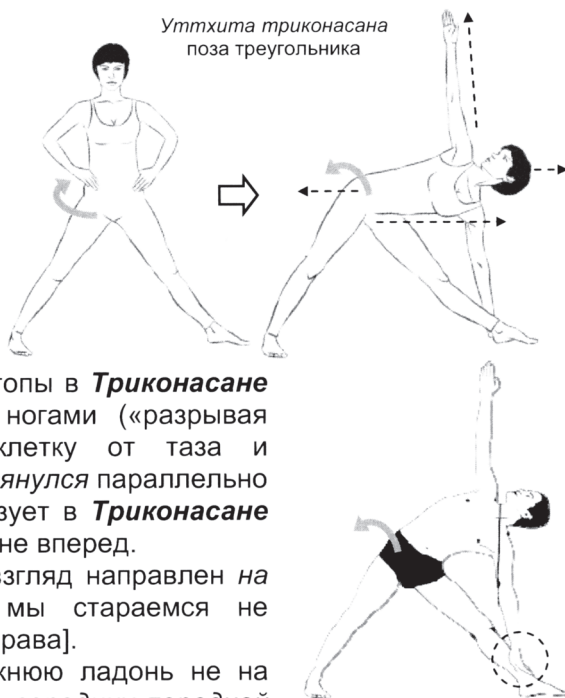
Чаще других боковых наклонов на занятиях выполняют **Уттхита Триконасану**. Это одна из базовых асан Хатха йоги.

Чтобы выполнить **Триконасану**, необходимо полностью *раскрыть таз* [на рис. – *серая дугообразная стрелка*] и «сложиться» в тазобедренном суставе передней ноги.

Ноги, упираясь в пол, сдвигают раскрытый *таз назад*, и корпус наклоняется к передней ноге. Вес тела равномерно распределен между ногами, *задняя пятка находится на полу* (подробнее о положении задней стопы в **Триконасане** – см. **Шаг III**). Продолжая работать ногами («разрывая коврик»), мы оттягиваем грудную клетку от таза и добиваемся того, чтобы *нижний бок вытянулся параллельно полу* [рис. вверху справа]. Корпус образует в **Триконасане** не дугу, а **прямую линию**, как при наклоне вперед.

Верхняя рука тянется к потолку; взгляд направлен *на ладонь*. Шея вытягивается вперед: мы стараемся не «уронить» затылок к полу [рис. вверху справа].

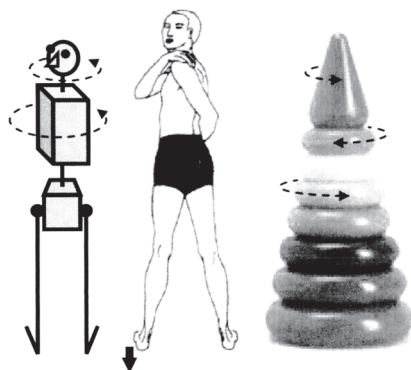
Начинающим лучше опускать нижнюю ладонь не на пол, как в полном варианте асаны, а *на середину передней голени* [на рис. внизу – *окружность*]. В этой асане важна не глубина наклона. Важно, чтобы таз в наклоне *оставался раскрытым* и не «заваливался» к полу.



Скручивания

В скручиваниях происходит **вращение грудной клетки, таза и головы** относительно друг друга. В этом смысле таз, грудная клетка и голова напоминают детали *детской пирамидки*.

В скручивании *стоя* мы сначала с *одинаковой* силой отталкиваемся ногами от пола, чтобы вытянулся весь позвоночник. Но, когда мы уходим в скручивание, нога, **к которой** мы разворачиваемся, должна упереться в пол *сильнее*, чтобы **зафиксировать таз**: таз не должен уйти в скрутку вслед за корпусом.



Первой разворачивается *грудная клетка*, потом *шея и голова*. Взгляд направлен через плечо назад. Можно еще *скосить глаза* в сторону скручивания, чтобы мышцы, управляющие глазами, тоже участвовали в работе.

В скручивании *сидя* фиксация таза состоит в том, чтобы не дать ему *оторваться от пола*. Прижать таз к полу позволяют сильные, «пружинящие», «включенные» ноги. И прежде всего – та нога, **к которой** мы разворачиваемся.

Например, при скручивании *влево* не должна отрываться от пола *правая* сторона таза. Удержать правую сторону таза на полу позволяет **левая** нога – нога, **к которой** мы разворачиваемся. Она с силой упирается в пол и прижимает к полу таз [на рис. справа – стрелка].



В некоторых скручиваниях *лежа* разворачивается не грудная клетка относительно таза, а, наоборот, *таз относительно грудной клетки*. В этом случае важно зафиксировать на полу уже не таз, а *грудную клетку*: плечо, **от которого** мы разворачиваемся, должно остаться *прижатым к полу* [на рис. обведено пунктиром].

Прижать плечо к полу помогают *руки*.



Например, если ноги и таз разворачиваются *влево*, то *правая ладонь* тянет пол на себя, не давая правому плечу приподняться [на рис. слева и в центре – *серая* стрелка], а *левая ладонь* упирается в пол и толкает его *от себя* [*черная* стрелка].

При скручивании *вправо* [рис. справа] работа рук меняется: *левая ладонь* тянет пол на себя, *правая* – *отталкивает*.

В положении *сидя* **глубина** скручивания зависит от того, за счет каких *мышц* оно выполняется.

Если в скручивании участвуют только *мышцы корпуса*, оно не может быть глубоким.

Скручивание становится глубже, когда в работу включаются *мышцы ног*.

Можно представить работу ног в скручивании *сидя* так.

Нога, **к которой** мы разворачиваемся, упираясь в пол, *удерживает на полу таз* [на рис. – *черные* стрелки].

Нога, **от которой** мы разворачиваемся, отталкиваясь от пола, *углубляет скрутку* [*серые* стрелки].



Предельным скручивание может стать, если к работе подключаются *руки*.

Внимание! Начинающим не рекомендуется чересчур *активно использовать* руки при скручивании. Не рассчитав усилие, с помощью рук можно повредить позвоночник.

На рисунках показаны различные варианты работы рук в скручивании: захват колена локтевым сгибом [1]; захват колена в подмышку [2]; то же, но с захватом второго колена ладонью [3]; два варианта захвата колена с замком рук за спиной: под бедро [4] и вокруг бедра и голени [5].



Руки прижимают бедро к корпусу и таким образом углубляют скрутку.

А вот типичные **травмоопасные ошибки** при скручивании.

1. Не работают ноги (чаще всего – в положении *сидя*). Скручивание происходит с *невыпрямленным позвоночником*, из положения, показанного на рисунке справа. Это крайне **опасно!**

2. Шея не продолжает прямую линию, образованную позвоночником: подбородок опущен *вниз* [рис. внизу слева] или задран *вверх* [рис. в центре]; голова «заваливается» *набок*, на плечо [рис. справа]. В этом случае к скручиванию шейного отдела позвоночника в горизонтальной плоскости добавляется движение в других плоскостях. Шее это очень не нравится.



Компенсацией для скручивания становится такое же скручивание в *другую сторону*.

Шаг III. Теория и практика

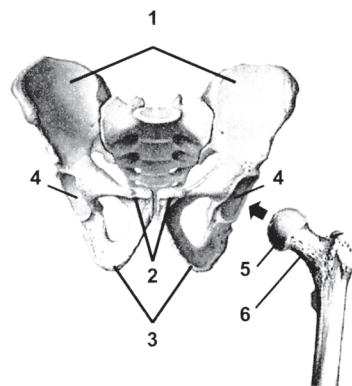
Тазобедренный сустав

Таз состоит из трех парных сросшихся костей: *подвздошной* [1], *лобковой* [2] и *седалищной* [3].

Соединяясь друг с другом, тазовые кости образуют по бокам сферические выемки – *вертлужные впадины* [4]. В этих выемках вращаются шарообразные *головки бедренных костей* [5].

По идее, нога должна двигаться в тазобедренном суставе не менее свободно, чем рука – в плечевом, таком же *шарнирном*. Но движение в тазобедренном ограничивает мощный связочный и мышечный аппарат.

Головка бедра крепится на *шейке бедра* [6]. Перелом шейки бедра часто становится фатальным для пожилых людей. Но с помощью Йоги эту беду можно предотвратить. Работа с телом укрепляет костную структуру: кости становятся плотнее, они меньше подвержены *остеопорозу*, который является основной причиной перелома шейки бедра.



Коленный сустав

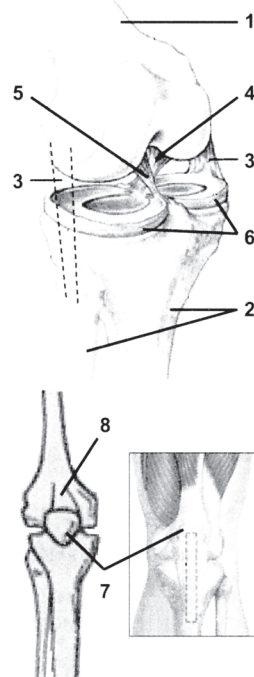
В коленном суставе соединяется *бедренная кость* [1] и кости *голени* [2]. Их соединяют *связки*.

Две *боковые связки* [3] не дают голени смещаться *вправо-влево*. Внутри сустава, между бедренной и берцовой костью, находятся две *крестообразные связки*. Они расположены крест-накрест. *Задняя крестообразная связка* [4] не позволяет голени смещаться *назад* относительно бедренной кости. *Передняя крестообразная связка* [5] препятствует смещению голени *вперед*.

Мениски [6] – это хрящевые «прокладки» между костями бедра и голени. У большой берцовой кости сверху имеются две округлые площадки. На краях этих площадок находятся мениски – хрящи серповидной формы. Они служат для *амортизации* (как межпозвоноквые диски, см. Шаг II) и для более гладкого *скольжения* верхней кости по нижней.

Надколенник (коленная чашечка) [7] – это круглая кость, которая не крепится к скелету. Она находится внутри *сухожилия квадрицепса* (передней мышцы бедра).

Надколенник служит для *стабилизации* колена. На бедренной кости спереди есть выемка [8]. Когда колено разгибается, надколенник входит в эту выемку и запирает сустав.



Травмы коленного сустава

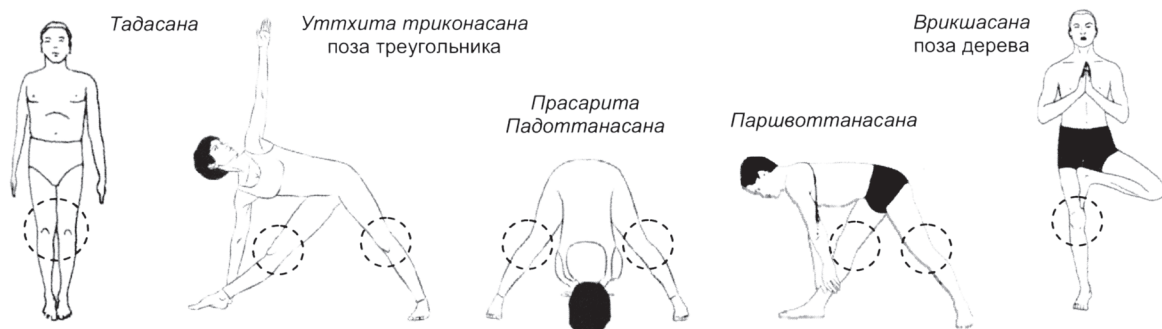
Тазобедренный сустав повредить достаточно сложно: чтобы порвать связки бедра, необходимо усилие в 350 кг. А вот колени повредить очень легко. И не только играя в футбол, но и занимаясь «мягкой» практикой Йоги, в которой нет резких движений. Существует такое понятие, как «накопленная травма» – травма, вызванная многократным повторением технически неправильных движений.

Связки коленного сустава и мениски можно *порвать* или *надорвать* («растянуть» связку – это и значит надорвать, так как связки не эластичны). Надорванная связка рубцуется в месте надрыва, но в дальнейшем все равно остается слабым местом. Полностью разорванную связку можно восстановить только хирургическим путем. Поврежденный мениск часто вообще удаляют.

Правила травмобезопасности для коленного сустава

Можно сформулировать **пять основных правил**, которые позволяют уберечь колени от травм.

Правило № 1. В любом положении *стоя с прямыми ногами* колени не должны быть расслаблены, предельно разогнуты и «провалены» назад (см. **Шаг I**, о *Тадасане*).



Воздействуя весом тела на «проваленные» колени, мы *перерастягиваем* коленные суставы. Со временем они начинают болеть.

Это правило касается и **локтей**. Выше уже говорилось о том, что, когда ладони находятся на полу и руки служат *опорой*, локти не должны быть до предела выпрямлены (см. **Шаг I**, **Упоры**). У женщин (крайне редко – у мужчин) локоть иногда так сильно выгибается в другую сторону, что кажется, будто он сломан. Проходит время, и в перерастянутых локтевых суставах появляются боли. Контролируйте локти, не давайте им «проваливаться» назад!

Проверить, правильно ли ноги работают в асане, можно по состоянию **надколенника**. Если он свободно *двигается*, значит, мы «потеряли» ноги. Надколенник должен быть *зафиксирован неподвижно*.

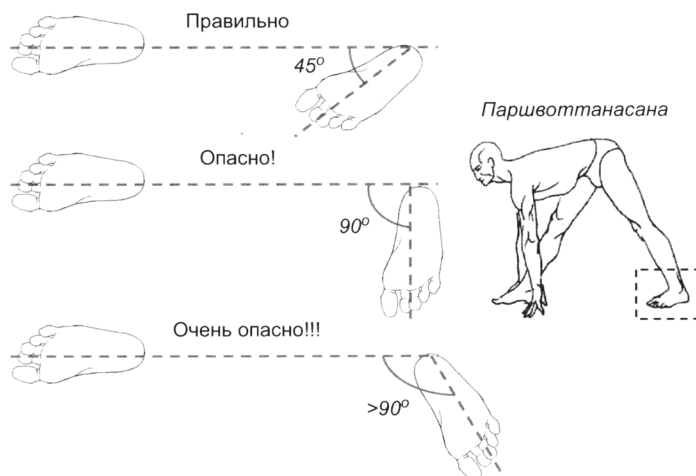
Это не значит, что во время занятия нужно то и дело хватать себя за колени, проверяя, как ведет себя коленная чашечка. Внимание необходимо сконцентрировать не на надколеннике, а на том, чтобы при работе стоя ноги, чуть-чуть согнутые в коленях, как сжатые пружины, **отталкивались от пола** передней частью стоп. Если ноги «работают», надколенник «болтаться» из стороны в сторону не будет.

Правило № 2. В любом положении *стоя с прямыми и с согнутыми в коленях ногами* **надколенник** должен смотреть на **пальцы ноги**.

В противном случае мы *выкручиваем* колено, «выжимаем» его, как мокрое полотенце, и рискуем повредить мениски.

В **Паршвоттанасане** колено *передней* ноги автоматически смотрит на пальцы, его не нужно контролировать.

А вот колено *задней* ноги смотрит на пальцы только в том случае, если задняя стопа **развернута носком вперед под углом 45°**. [рис. слева вверху] Если угол больше 45°, колено выкручивается [рис. в середине и внизу].



«Проблема 45°» возникает также в **Триконасане**, **Паршваконасане**, **Виравхадрасане I** и **Виравхадрасане II**.



Внимание! Во всех асанах с задней стопой под углом 45° вес тела должен быть *равномерно распределен* между передней и задней ногой. Вся **подошва** задней стопы **плотно прижата к полу**: пятка не висит в воздухе!

В **Паршвоттанасане** и **Виравхадрасане I** таз полностью развернут вперед (это называется «**закрытый таз**»).

Чтобы выйти из **Паршвоттанасаны** в **Трикосану** или из **Виравхадрасаны I** в **Виравхадрасану II** и **Паршваконасану**, мы *раскрываем таз* – разворачиваем его в сторону [на рисунках это движение передано серой дугообразной стрелкой].



При этом *колени передней ноги* так и норовит *завалиться набок*, внутрь, в ту сторону, куда разворачивается таз [черная дугообразная стрелка]. В результате переднее колено опять-таки перестает смотреть на пальцы своей ноги и начинает *изламываться*.

Чтобы исправить ошибку, нужно *поднять переднюю стопу на носок*, *развернуть колено вперед* и снова опустить пятку на пол.

В **Паршваконасане**, чтобы переднее колено не заваливалось, начинающим имеет смысл *подпирать колено локтем* [на рис. вверху справа – *окружность*]

Иногда, если передняя и задняя стопы стоят на одной линии (см. об этом **Шаг I**, стр. 11), *переднее колено* заваливается внутрь даже в **Виравхадрасане I** [рис. справа]. За ним всегда приходится следить!



Правило № 3. В положениях *сидя с полностью согнутыми коленями*, когда *подошвы стоп* находятся *не на полу*, **колени должны быть в тонусе**.

В таких положениях очень хочется *расслабить* согнутые в коленях ноги, дать им отдохнуть. Но если колени расслаблены, они быстро затекают и начинают болеть.

Сукхасана

Сиддхасана

Падмасана
поза лотосаБаддха
конасана

Ваджрасана

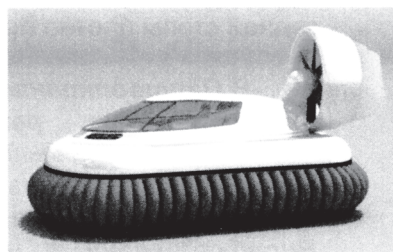
Вирасана



Тонус коленей зависит от тонуса **бедер**: колени находятся в тонусе, когда мышцы бедер слегка *напряжены*, как будто мы в любой момент готовы взять и резко подняться, *вскочить* из положения сидя (делать так, разумеется, не нужно, это опасно).

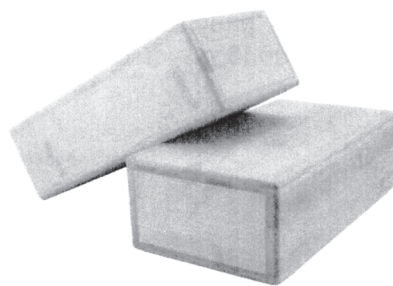
Что такое «тонус бедер», очевиднее всего в **Ваджрасане**.

Сядьте в **Ваджрасану** перед зеркалом. Сначала расслабьте бедра. Потом, плотно сжав колени, напрягите. Смотрите при этом на свою макушку: когда бедра «включаются», вы сразу «вырастаете» на пару сантиметров. Как судно на воздушной подушке! Вот оно, на рис. справа.



Самая опасная из изображенных выше асан – **Вирасана**. Если в **Ваджрасане** мы сидим на пятках, то в **Вирасане** таз находится на полу: колени в этом положении сгибаются сильнее, да еще и голени направлены не назад, а в стороны, и колени подвергаются деформации кручения.

Кому-то **Вирасана** дается легко (чаще женщинам). Но у большинства начинающих таз в этом положении не достаёт до пола. Не нужно форсировать ситуацию! Лучше сначала выполнять эту асану *сидя на «кирпиче»*. Вот они, под судном¹².



Правило № 3 относится также к **асимметричным** асанам с *одной* согнутой в колене ногой: бедро и колено согнутой ноги должно оставаться в тонусе.

Эка пада
раджапатасана
поза голубяДжану
ширшасанаТрианг мукха
эка пада
пашчимоттанасана

Маричиасана



Особенно тонус бедер и коленей важен, если мы из положения *сидя наклоняемся вперед* и воздействуем на согнутые в коленях ноги *весом корпуса*. Или, наоборот, в **Вирасане** или **Ваджрасане** укладываемся на *спину* (**Супта вирасана**, **Супта ваджрасана**), усиливая вытяжение коленей [рис. внизу справа].

Наклон в Сукхасане



Наклон в Ваджрасане



Джану ширшасана



Супта Вирасана



¹² «Кирпичи» (бруски из дерева или синтетического материала), ремни, одеяла, валики есть в каждом зале «Праны», так же как и коврики для йоги.

Правило № 4. В некоторых положениях, когда мы с силой воздействуем на согнутую в колене ногу (или на обе ноги), стопы ни в коем случае **не должны быть расслаблены**.

Для опытных практиков это может быть не принципиально, но начинающим в таких асанах лучше *натягивать носок (носки) на себя*, делая ногу похожей на *кочергу*. Стопа при этом выглядит так, как если бы она *стояла на полу*.



Если в таких положениях стопа расслаблена, коленный сустав выходит из-под контроля и вытягивается, как ему заблагорассудится. Следствием может стать боль.

Правило № 5. Последнее правило травмобезопасности для коленного сустава – это даже не правило, а общая **стратегия** работы с коленями. Коленный сустав достаточно хрупок. Тазобедренный – надежен, но малоподвижен. Чтобы не повредить колени, необходимо максимально **развить подвижность тазобедренных суставов**. Чем лучше раскрыты тазобедренные суставы, тем меньше нагрузки приходится на коленные.

Три направления раскрытия тазобедренных суставов

1. Раскрытие тазобедренных суставов в направлении **Падмасаны** (позы лотоса).

Поза **лотоса** [рис. справа] в известном смысле является конечной целью **третьей ступени** восьмичастной Йоги – **Асана** (см. **Шаг I, Восемь частей Йоги**). Это основная поза для дыхательных практик и медитации. Йогин стремится к тому, чтобы обрести способность находиться в этом положении длительное время, не испытывая дискомфорта.



Падмасана может без всякой подготовки получиться у тех, у кого тазобедренные суставы в этом направлении хорошо раскрыты. Но большинству для овладения позой **лотоса** требуется время и терпение.

Приблизиться к **Падмасане** позволяют подготовительные асаны.



Сукхасана. Скрещенные голени. Пятки подтянуты к тазу. Прямая спина, расслабленные плечи (как и в любом положении сидя). **Работа** в Сукхасане: подтянув замки, мы с **выдохом** отталкиваемся от пола внешними ребрами стоп,

«пружиним» бедрами и стараемся *вытолкнуть колени в стороны* и приблизить их к полу. Затем *меняем ноги* и повторяем упражнение.

Баддха конасана. Подошвы плотно прижаты друг к другу. Переплетенные в замок руки обхватывают внешние ребра стоп. **Работа** такая же, как в **Сукхасане**. Можно, упираясь одной подошвой стопы в другую, выталкивать ноги в сторону и к полу *попеременно*. Корпус при этом остается вертикальным и неподвижным.

Движения бедер должны быть **медленными**. Резкие, мелкие, быстрые движения бедрами («бабочка машет крыльями») не дают результата: на резкое вытяжение мышцы внутренней поверхности бедер реагируют таким же резким сокращением и «не пускают» колени к полу.

В **Супта баддха конасане** [рис. справа] происходит пассивная работа. В таком положении сложно увеличить раскрытие таза без посторонней помощи.



Сиддхасана. Стопа верхней ноги лежит на икроножной мышце нижней ноги. **Работа** такая же, как в **Сукхасане**.

Ардха падмасана (половинная поза лотоса). Стопа верхней ноги лежит на бедре нижней ноги. Работа такая же, как в **Сукхасане**.

Внимание! Для всех этих асан актуальны **правила травмобезопасности № 3 и № 4** (см. выше): бедра и стопы находятся в тонусе.

Асанами, подводящими к позе лотоса, можно также считать **Эка пада раджакапотасану** (позу голубя) и **Ардха баддха падма пашчимоттанасану**. Но эти положения тела достаточно трудны для начинающих.

В **Эка пада раджакапотасане** тяжело опустить на пол таз. Начинающим рекомендуется подкладывать «кирпич» под бедро передней ноги, если таз не достает до пола.



Ардха баддха падма пашчимоттанасана



В **Ардха баддха падма пашчимоттанасане** стопа согнутой ноги лежит в тазобедренном сгибе, как в **Ардха падмасане** – половинной позе лотоса. На рисунке показан вариант с захватом стопы рукой через спину: это тоже получается не сразу. Трудно уйти в наклон, прижавшись животом к пятке согнутой ноги. И наверно, самое сложное – произнести название этой асаны! ☺

2. Раскрытие тазобедренных суставов в направлении Хануманасаны (продольного шпагата).

Для продольного шпагата должны быть достаточно вытянуты мышцы как *передней*, так и *задней* поверхности бедер [рис. справа].

Вытянуть **переднюю** поверхность бедра помогают такие асаны, как:



Ашва санчаласана
поза наездника



Эка пада
раджакапотасана
поза голубя



Дханурасана
поза лука



В **Ашва Санчаласане** и в **Эка пада раджакапотасане** таз закрыт (то есть полностью развернут вперед).

Задняя стопа у начинающих должна стоять на носке (см. **Шаг I, Асимметричное положение ног**).

Работа в этих асанах состоит в том, что мы подтягиваем замки, «разрываем стопами коврик», выталкивая корпус в прогиб, и постепенно *опускаем таз* вперед и вниз, к полу.

О **Дханурасане** – см. **Шаг II, Прогибы**, стр. 21.

Внимание! Эти асаны являются прогибами. Выполнять их нужно с плотно подтянутой **Уддияна бандхой** (средним замком), чтобы не повредить поясницу.

Заднюю поверхность бедра помогают вытянуть **наклоны** к обеим ногам или к одной ноге (см. **Шаг II, Наклоны**), в том числе такие асаны, как:



Во всех этих асанах нога, **к которой** мы наклоняемся, не должна быть полностью расслаблена; она как *пружина*.

В **Паригхасане** мы отталкиваемся стопой *от пола*.

В **Эка падмoттaнaсaнe** мы тянем стопу на себя *замком рук* и одновременно упираемся подошвой в этот замок.

В **Суптa Падaнгyштхaсaнe** мы тремя пальцами захватываем большой палец ноги и тянем стопу на себя, а большой палец ноги упирается в *пальцы руки*.

3. Раскрытие тазобедренных суставов в направлении **Самаконасаны** (поперечного шпагата).

Для поперечного шпагата должна быть достаточно раскрыта *паховая* область и вытянуты мышцы *задней* и *внутренней* поверхности бедер [рис. справа].

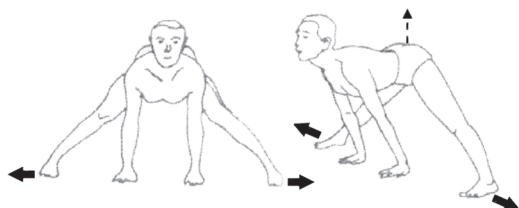
Самая короткая дорога к поперечному шпагату лежит через **Прасарита падoттaнaсaнy** [рис. внизу]. В этом положении нам помогает раскрывать тазобедренные *сила тяжести*.



Внешние края стоп *параллельны* друг другу. Упираясь ребрами стоп в пол, мы выталкиваем копчик вверх и вытягиваемся всем корпусом параллельно полу.

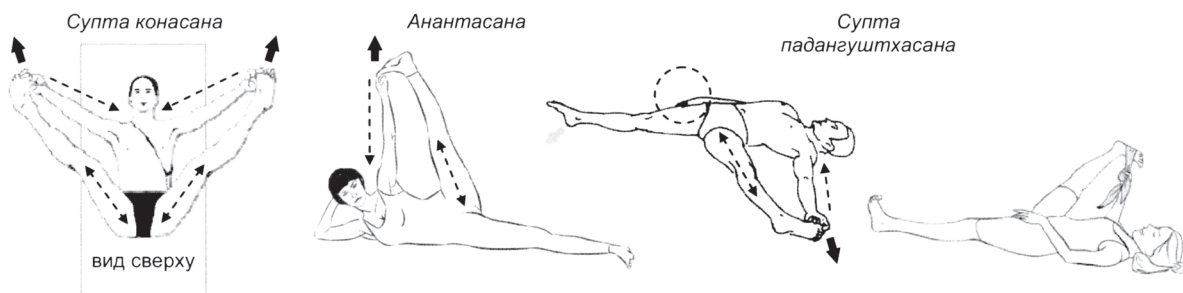
Потом пробуем *расставить стопы* чуть *шире* и снова, подтянув замки, «врезаемся» ребрами стоп в пол, толкая его вправо и влево. Если чувствуем себя уверенно, расставляем стопы еще шире. Постепенно таз опускается все ниже и ниже к полу.

Вес тела уходит в пол через *переднюю часть стоп*; копчик – на *одной линии с пятками*. Колени чуть *согнуты*, ноги «пружинят» от пола.



Однако для начинающих **Прасарита падоттанасана** сложна, поскольку в ней приходится удерживать ногами вес тела. Если ноги перестают работать и колени расслабляются, если внешние края стоп отрываются от пола и висят в воздухе, можно повредить боковые связки коленных суставов.

Значительно проще раскрывать тазобедренные в направлении **Самаконасаны** лежа на спине или на боку.



Во всех этих положениях руки тянут стопы на себя, а ноги отталкивают руки [на рис. – *короткие черные стрелки*].

В **Анантасане** важно, чтобы таз не заваливался назад, к полу.

В **Супта падангуштхасане** с отведением ноги таз не должен *отрываться от пола*. Чтобы прижать таз к полу, нужно упереться в пол *пяткой* [на рис. – *серая стрелка*]. Можно также упереться *ладонью в бедро* [на рис. – *окружность*].

Во всех этих асанах начинающие могут использовать для вытяжения йоговский **ремень** [рис. вверху справа].

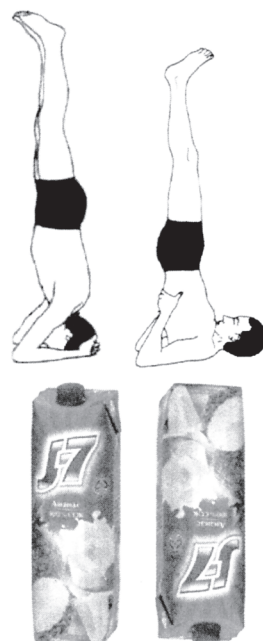
Перевернутые асаны

Практика Хатха йоги, как правило, начинается с **Сурья намаскар** (см. **Шаг I**). А в финале практики традиционно принято выполнять **перевернутые асаны**.

Перевернутых асан много, но главными из них, базовыми асанами Хатха йоги являются **Ширшасана** (стойка на голове) [рис. слева] и **Сарвангасана** (или стойка на плечах, или поза **свечи**, или, по-нашему, «березка») [рис. справа].

Почему перевернутые асаны завершают практику?

Представим, что наше тело – это *упаковка сока с мякотью*. Во время практики мы крутим-вертим «упаковку» в разных направлениях: «мякоть» взбалтывается, поднимается со дна. В конце практики мы **переворачиваем** «пакет с соком» вверх ногами, и верхушка становится дном; мякоть оседает на этом новом дне. А затем мы укладываемся в **Шавасану** (см. ниже), и «мякоть» равномерно распределяется по всему «пакету». «Мякоть» – это та **энергия**, которую вырабатывает тело в ходе практики.



В методическом плане «Первых шагов», опубликованном на сайте «Праны», перевернутые асаны названы «королевскими» асанами Хатха йоги. Они оказывают мощное терапевтическое воздействие на весь организм.

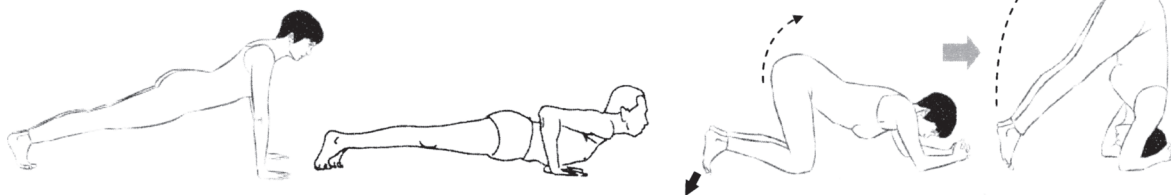
Перевернутые асаны делают *позвоночник* крепче и гибче; укрепляют *мышцы*; улучшают *мозговое кровообращение*; стимулируют *железы внутренней секреции*; препятствуют *варикозному расширению вен*; снимают *застойные явления в малом тазу* (геморрой, простатит); предупреждают *запоры*; нормализуют *сон*; повышают *иммунитет*; замедляют *процесс старения* и уменьшают влияние *силы тяжести* на тело и органы.

Ширшасана

Стойка на голове получается у начинающих не сразу. Она легче дается мужчинам – благодаря *сильным плечам*.

По сути, **Ширшасана** – это стойка не столько на голове, сколько на *локтях и предплечьях*: затылок упирается в замок рук [рис. слева], а макушка касается пола, но не давит на него. Плечи оттягиваются от ушей, лопатки уходят к тазу, и локти с силой упираются в пол, удерживая корпус в вертикальном положении [рис. справа].

Укрепить плечи для стойки на голове помогают *упоры*.



А в подготовительном упражнении, показанном на рисунке вверху справа, мы отталкиваемся от пола ногами, выставляем корпус и таз вертикально, а затем поочередно поднимаем вверх то одну ногу, то другую.

Многим трудно встать на голову из-за боязни *упасть на спину*: падать спиной вперед страшно. Можно осваивать **Ширшасану** у *стены* (касаясь стены пятками). Только потом от «помощи» стены бывает нелегко отказаться.

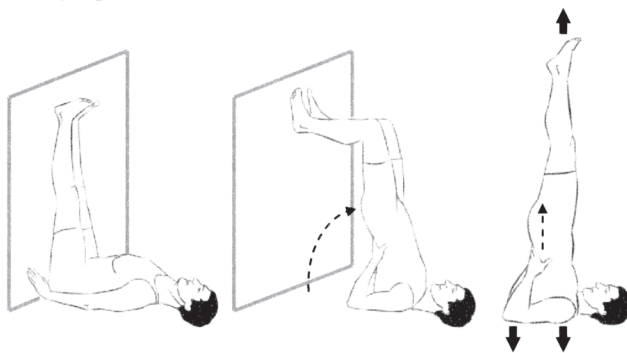
Сарвангасана

Сарвангасана – это стойка на *плечах и локтях* и ни в коем случае не на *шее*. Шея в этой асане остается *свободной*, голова легко *поворачивается* вправо-влево. Грудная клетка прижата к подбородку, но дыхание при этом не должно быть затруднено.

Плечи и локти упираются в пол, ладони, поддерживая спину, выталкивают корпус вверх. Стопы *вместе*, бедра подвернуты *внутрь*, как в **Тадасане** (см. Шаг I). Стопы тянутся к потолку [рис. внизу справа].

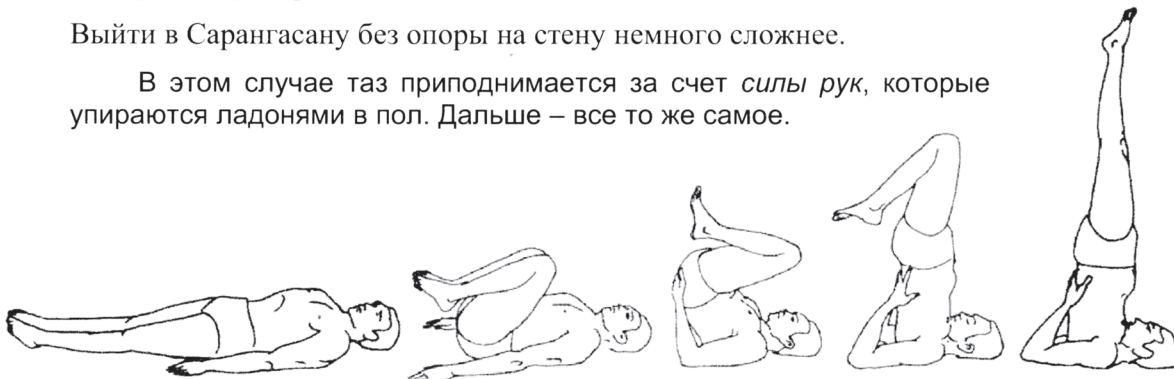
Самый простой способ выйти в стойку на плечах – *по стене*.

Лечь так, чтобы таз был прижат к стене, а ноги лежали на стене [рис. слева]. Шагая по стене, приподнять таз, подхватить поясницу ладонями [рис. в центре] и по одной выпрямить ноги [рис. справа].



Выйти в Сарангасану без опоры на стену немного сложнее.

В этом случае таз приподнимается за счет *силы рук*, которые упираются ладонями в пол. Дальше – все то же самое.



Можно выйти в **Сарвангасану** из **Халасаны** (позы плуга), но не у всех получается в **Халасане** опустить носки на пол за головой. И нагрузка на шею в этой позе велика.



Халасана
поза плуга

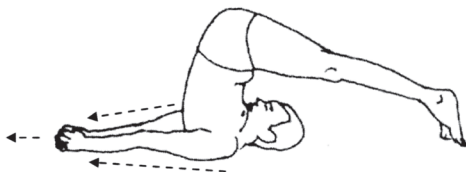


Ардха халасана



Халасану можно заменить **Ардха халасаной**, в которой ноги остаются на весу, или упираются в стену [рис. в центре], или опираются на «кирпичи» [рис. справа].

Зато **Халасана** очень удобна для того, чтобы сцепить руки в замок за спиной, руками оттянуть от головы плечи и освободить шею для **Сарвангасаны** [рис. внизу справа].



Травмобезопасность в перевернутых асанах

В перевернутых асанах максимальной опасности подвергается шейный отдел позвоночника.

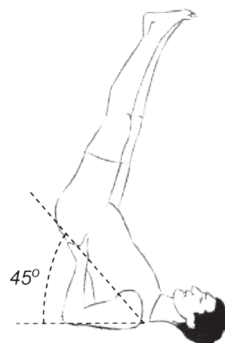
Шея не любит, когда ее загибают назад (см. Шаг II) и сильно сгибают вперед.

Если в **Сарвангасане** плечи недостаточно оттянуты от головы и не служат опорой, то опорой становится затылок, и шея перегружается.

Защитить шею в **Сарвангасане** можно подложив под плечи сложенное одеяло [рис. слева]. Тогда расстояние от шеи до пола увеличивается и риск травмировать шейный отдел позвоночника снижается.

Только не перепутайте! Одеяло – под плечи. Иногда одеяло по ошибке кладут под голову и вместо того, чтобы снизить нагрузку на шейный отдел, наоборот, увеличивают ее.

Есть еще один вариант «шеесбережения»: можно выполнять неполный вариант **Сарвангасаны**, в котором корпус расположен не вертикально, а под острым углом по отношению к полу [рис. справа].



В любом случае после **Сарвангасаны** необходима компенсация. Такой компенсацией чаще всего служит **Матсиасана** (поза рыбы): в этой позе шея разгибается и вытягивается назад, а область щитовидной железы, которая в **Сарвангасане** сильно сжата, освобождается от напряжения.

Чтобы грудная клетка поднялась выше и горло как следует вытянулось, нужно сильно отталкиваться пятками от пола [рис. вверху].

Локти мы используем только для того, чтобы войти в **Матсиасану**: приподнять корпус и поставить голову на макушку. А во время работы в асане локти в пол не упираются: руки полностью расслаблены.

Если мы испытываем дискомфорт в **Матсиасане**, можно компенсировать стойку на плечах выполнив **Аштанга намаскар** с подбородком на полу [рис. внизу].



Матсиасана
поза рыбы



Аштанга намаскар

Кроме того, для шеи вредна чрезмерная *компрессия* (сжатие).

Если в стойке на голове *слабо работают плечи*, вся нагрузка в асане приходится на шею. И несчастная шея, предназначенная для того чтобы держать *голову* (около 4 кг), вынуждена удерживать вес *всего тела*. Поэтому **Ширшасана** опасна до тех пор, пока *плечи* не станут достаточно *крепкими*.

Помимо традиционной **Ширшасаны** (см. выше) существует еще и другая стойка на голове – стойка «на трех точках» [рис. справа]. Выполнить ее проще, но она намного опаснее: голова и шея в этой стойке не защищены замком рук, а ладони отталкиваются от пола слабее, чем локти в традиционной **Ширшасане**. В результате шея подвергается еще большей нагрузке.



Противопоказания для перевернутых асан

Перевернутые асаны не рекомендуется выполнять:

- при **повышенном давлении**;
- при **сердечных** заболеваниях;
- при выраженном **атеросклерозе**;
- при повышенном внутриглазном давлении, **глаукоме**;
- при гиперфункции **щитовидной железы** (*гипертиреозе*).

В **Сарвангасане** происходит сильно сжатие области щитовидной железы. При *пониженной* функции железы (*гипотиреозе*) такое воздействие может оказаться полезным, при *повышенной* оно противопоказано.

- в **критические** дни;
- если есть **проблемы с шейным отделом** позвоночника (*грыжа, остеохондроз*) или просто в данный момент болит шея (например, когда потянуты мышцы).

О защите шеи в перевернутых асанах – см. выше.

Если по тем или иным причинам нам нельзя делать перевернутые асаны, и прежде всего **Сарвангасану**, можно выполнить **Урдхва прасарита падасану**. Эта поза, как и **Сарвангасана**, обеспечивает *венозный отток* (по крайней мере, от ног) и другие терапевтические воздействия перевернутых асан, пускай и не в полном объеме.

Если трудно удерживать ноги в вертикальном положении, можно выполнять эту асану у стены [рис. справа].



Шавасана

Практика Хатха йоги обязательно завершается выполнением **Шавасаны** (позы трупа): после работы в асанах тело должно полностью расслабиться.

Но **Шавасана** – это тоже работа. Один из учителей Йоги, когда его спросили, какая асана, по его мнению, самая трудная, не задумываясь ответил: «Шавасана!»

Шавасана выполняется в положении *лежа на спине*. Ноги – на ширине плеч, стопы – врозь. Руки – вдоль корпуса, но не «по швам»: руки отведены от тела так, чтобы они не прикасались к бокам и подмышки были раскрыты. Кисти рук развернуты *ладонями вверх*,



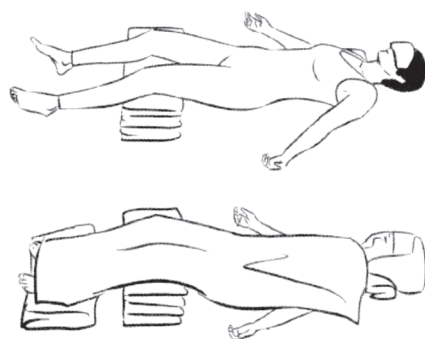
чтобы кончики пальцев не касались пола. Глаза закрыты, глазные яблоки неподвижны. Нижняя челюсть опускается, но губы остаются *сомкнутыми*.

Часы, очки, металлические, стеклянные и пластиковые изделия перед выполнением **Шавасаны** лучше *снять*; можно оставить только *деревянные украшения*.

В светлое время суток глаза следует прикрыть какой-нибудь *плотной тканью*.

Если поясница в положении лежа на спине не касается пола, нужно подложить под нее сложенное одеяло, а под колени – валик. Еще один валик (например, свернутое в трубочку *полотенце*) можно подложить под шею, чтобы зафиксировать на месте затылок.

Ни в коем случае **нельзя мерзнуть** во время расслабления: следует *укрыться одеялом*, надеть *носки* и т.д.



Два главных условия корректной **Шавасаны** состоят в том, чтобы **не двигаться** и **не засыпать** (второе для начинающих – сложнее всего). **Шавасана** – это не сон! Сознание во время релаксации балансирует между сном и бодрствованием: оно то «уплывает», то вновь пробуждается.

Проводя **Шавасану**, инструктор последовательно называет части тела, которые следует расслабить: «Расслабьте мышцы лица... расслабьте шею... расслабьте плечи...» – и т.д. Мы не повторяем про себя слова инструктора, мы просто *слушаем* его голос и *переводим внимание* в те участки, которые он называет. При этом мы прислушиваемся к своим ощущениям. Место, на котором концентрируется внимание, «отвечает» ощущением тепла, покалывания, и постепенно тело расслабляется все глубже и глубже.

Шавасана выполняется на протяжении 10-15 минут. Потом мы, следуя указаниям инструктора, медленно, без резких движений переворачиваемся на бок, приподнимаемся, садимся в удобную позу и открываем глаза.

На этом практика асан Хатха йоги заканчивается¹³.

¹³ Выполнение дыхательных техник может либо предшествовать работе в асанах, либо следовать за **Шавасаной**.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Первые шаги в Йоге сделаны. Что дальше?

Как часто нужно заниматься?

Два раза в неделю минимум, а лучше – **три**. Заниматься Йогой реже практически бессмысленно.

Когда мы практикуем асаны, наш организм начинает **перестраиваться** на самых разных уровнях. Меняют свое качество мышечные ткани, меняется обмен веществ, приспосабливается к новым условиям нервная система. Эти изменения идут **по нарастающей**.

Но если делать недельные перерывы в практике, процесс трансформации **затухает**. В результате каждый раз приходится все начинать заново. Те, кто занимается раз в неделю и реже, часто вскоре бросают занятия, потому что топчутся на первой ступеньке, не ощущают прогресса и теряют мотивацию.

Как выбрать группу для занятий?

В самом начале уже говорилось о том, что в «Пране» представлены **разные стили** Хатха йоги (см. Шаг I). О характерных особенностях каждого из них рассказано на сайте «Праны» (раздел «Наши занятия»). Но на *начальном* уровне различия между стилями *не столь уж существенны*: любой из них прививает необходимые для практики навыки.

Группы Хатха йоги в расписании «Праны» разделены на **4 категории**: «начальная», «начальная 1», «начальная 2» и «основная».

Занятия классифицируются **по уровню сложности**: «очень легкий» (например, в терапевтических группах или в группах для беременных и для людей старшего возраста), «легкий», «легкий-средний», «средний», «выше среднего» и «сложный».

Конечно, группа «начальная 2», уровень «выше среднего», а уж тем более «основная», уровень «сложный» – не для начинающих. Но нужно учитывать, что обозначенные в расписании уровни – вещь относительная.

Дело в том, что на каждое занятие приходят люди *разного возраста*. Приходят люди с разной *физической подготовкой*. Приходят и *новички*, и те, кто занимается *несколько лет*. Естественно, уровень практики во многом зависит от того, *какая подобралась группа*.

Кроме того, у каждого преподавателя – *свое представление* о том, что такое «легкий» уровень. В одном случае слово «легкий» подразумевают *умеренную* практику, по нагрузке близкую к терапевтической. В другом случае это слово означает, что на занятии не выполняются сложные, «акробатические» асаны, но при этом практика проходит в достаточно *интенсивном* режиме.

Если у вас нет проблем со здоровьем¹⁴, следует выбрать удобные по времени группы, которые обозначены в расписании как «начальная» или «начальная 1», уровень «легкий» или «легкий-средний». Посетив несколько занятий у разных инструкторов, вы сможете выбрать нагрузку, которая для вас на данный момент оптимальна.

И еще одна вещь, которая имеет принципиальное значение на начальном уровне: инструктор, у которого вы занимаетесь, должен быть вам **симпатичен**. Совершенно неважно, что вызывает симпатию или антипатию: осознанные или неосознанные ассоциации, пресловутые феромоны или что-то еще. Важно другое: если человек располагает нас к себе, мы по отношению к нему «открыты», мы готовы слушать его, готовы воспринимать то, что он говорит и показывает. Поэтому, занимаясь у «симпатичного» преподавателя, прогрессируешь гораздо быстрее.

¹⁴ Если проблемы есть, вам необходим особый режим практики. См. ниже, раздел «Часто задаваемые вопросы»

На первом занятии в группе

Расположитесь *поближе к инструктору*, чтобы вы хорошо видели его, а он – вас. Не «прячьтесь» в угол или за колонну.

Предупредите инструктора о том, что вы новичок.

Обязательно предупредите инструктора, если у вас *не все в порядке со здоровьем* и вы опасаетесь причинить себе вред.

Если вам что-то неясно в ходе практики, не стесняйтесь *задать вопрос*. Если инструктор обещает ответить на ваш вопрос после практики, подойдите к нему в конце занятия и *напомните* о своем вопросе.

И самое главное: никто не знает и не чувствует ваше тело так, как знаете и почувствуете его вы сами. *Берегите себя!* (См. Шаг I, Что еще важно знать о Йоге).

Успехов вам в практике! ☺

Часто задаваемые вопросы

Можно ли заниматься Йогой в пожилом возрасте?

Йоге «все возрасты покорны», в ней *нет возрастных ограничений*. В зависимости от самочувствия нужно выбрать группу оптимального уровня сложности. В «Пране» проводятся *специальные занятия для людей старшего возраста*.

Можно ли заниматься при повышенном давлении?

С некоторыми *ограничениями*. При гипертонии противопоказана чрезмерно *интенсивная практика*, *перевернутые асаны*, глубокая *Джаландхара* и *Уддияна бандха*, а также некоторые виды очистительных техник и *Пранаямы*: *Капалабхати*, *Бхастрика*, задержки дыхания (см. Начальные сведения о Пранаяме). Инструктор, ведущий занятие в группе, предупредит вас о противопоказаниях для того или иного упражнения.

Можно ли заниматься при пониженном давлении?

Не только можно, но и *нужно*. Все то, что противопоказано гипертоникам (см. выше), рекомендуется тем, кто страдает гипотонией.

Во время практики кружится голова – опасно ли это?

Это чаще всего бывает связано с *давлением* (см. два предыдущих вопроса).

А если вы раньше вели малоподвижный образ жизни, ваш организм, скорее всего, просто *перестраивается* на новый режим. Будьте осторожны, не усердствуйте чрезмерно, но не бросайте занятий. Через какое-то время баланс восстановится и головокружение исчезнет.

Можно ли заниматься после травмы (операции)?

Зависит от того, насколько тяжелой была травма (операция), сколько прошло после нее времени, как протекает реабилитация. Имеет смысл проконсультироваться у врача и посоветоваться с *йогатерапевтом*. В любом случае травмированную (прооперированную) область *не стоит нагружать*: надо дать телу полностью восстановиться. Не делайте асан, в которых нагрузка приходится на проблемное место.

Можно ли заниматься со сколиозом (межпозвонковой грыжей)?

С некоторыми *ограничениями*. Например, при грыже противопоказаны *скручивания*. Лучше всего получить индивидуальную консультацию у *йогатерапевта*, показав ему рентгеновские снимки и МРТ, и заниматься в *йогатерапевтической группе*.

Можно ли заниматься, если болят колени?

Активная работа всех мышц способствует восстановлению суставов. Но *не перегружайте* колени. Избегайте положений, в которых колени больно. Кроме того, вам нужно активизировать *печень*, от которой во многом зависит регенерация тканей. На печень сильнее всего воздействуют *скручивания*.

Почему хрустят суставы и не опасно ли при этом заниматься?

Существуют разные объяснения. Первое: когда мы вытягиваем суставы, в суставных сумках, наполненных жидкостью, образуются *пузырьки воздуха*. Их образование сопровождается звуком (так называемый «гидравлический удар»). Потяните себя за палец, и вы поймете, о чем речь.

Второе... Увы, в этой жизни время работает не на нас. Физиологи утверждают, что уже начиная со второго года жизни мы не только растем, но и... *стареем*! Со временем гладкие суставные поверхности становятся не такими уж гладкими: на них образуются *бугорки и выступы*. Эти бугорки трутся друг об друга и хрустят при сгибании сустава. Чаще всего приходится слышать жалобы на хруст в *коленях*.

Плохо ли это? Да уж чего хорошего! Опасно ли это? Не смертельно. Просто не стоит начинать практику с глубоких приседаний: нужно сначала разогреть колени щадящими *суставными упражнениями*. Тогда выделяемая внутренней поверхностью суставной сумки синовиальная жидкость смажет сустав и уменьшит хруст.

Как быть, если во время занятия сводит мышцы?

Возможно, организму не хватает каких-то *солей*. Может быть, солей магния: ешьте морепродукты. Возможно, мышцы *перегружены*: вы случайно не занимаетесь по семь раз в неделю, утром и вечером? Летом, в жару, возможно, мышцы сводит из-за того, что тело *обезвожено*. Зимой – из-за того, что мышцы *переохлаждены*.

Чтобы избавиться от судороги, нужно *вытянуть мышцу*, которую свело. Например, если свело икроножную мышцу, нужно потянуть стопу на себя. Спрашивайте у инструктора, какое именно движение вам необходимо сделать в том или ином случае.

Нужно ли, перед тем как начать заниматься, пройти медицинское обследование?

Если очень хочется – *почему нет?* Только учтите, что у докторов – разные воззрения. Некоторые врачи, если у вас что-то не в порядке, первым делом запрещают любую физическую нагрузку. Так, на всякий случай.

Абсолютно здоровых людей практически не бывает. И *заботиться* о своем теле – это не значит *нянчиться* с ним. Есть мир Йоги, спорта, движения, а есть мир клиник, лекарств и медицинских процедур. Какой из них ваш? Пусть тело решит само.

Можно ли заниматься при депрессии?

Безусловно. Подавляющее большинство асан, и прежде всего *прогибы*, активизирует симпатическую нервную систему, помогая выйти из «штопора». Из дыхательных техник при депрессивном состоянии больше всего подходит *Сурья бхедана*: вдох через правую ноздрю, выдох – через левую (см. Начальные сведения о Пранаяме).

Можно ли заниматься при стрессе?

Необходимо. Успокаивающий эффект производит практика *расслабления* с долгими фиксациями простых асан, *перевернутые* позы, *наклоны вперед* и мягкая *Уддияна бандха*, а также дыхательная техника *Чандра бхедана*: вдох через левую ноздрю, выдох – через правую (см. Начальные сведения о Пранаяме). Эффективно, в течение 15-20 минут, снимает стресс *дыхание с пропорцией 1/2* (например, 5 секунд вдох – 10 секунд выдох).

Можно ли заниматься беременным?

Лучше не в обычной группе. В «Пране» проводятся *специальные занятия для беременных*, имеет смысл посещать именно их.

Вот что сказано в книге Б.К.С.Айенгара «Йога дипика» («Прояснение Йоги»):

«В первые три месяца беременности можно выполнять все асаны. Все позы стоя и наклоны вперед могут выполняться мягкими движениями, так как позвоночник должен становиться сильным и гибким, а в области живота не должно ощущаться давления. Баддха конасану [см. стр. 33-34 этого пособия] и Упавиштха конасану [стр. 24] можно выполнять в течение всей беременности в любое время дня (даже после еды, только не наклоны вперед – их нельзя выполнять сразу после приема пищи), так как обе эти асаны укрепляют мышцы таза и поясницу, а также значительно облегчают родовые схватки. Пранаяму без задержки дыхания следует практиковать в течение всего периода беременности, так как регулярное глубокое дыхание значительно помогает во время родов».

Можно ли заниматься во время месячных?

Это очень *индивидуально*. Кто-то в этот период даже помыслить не может о физической нагрузке, а кому-то, наоборот, практика Йоги приносит облегчение. Есть ряд *ограничений*: при месячных не стоит делать *перевернутые* асаны и упражнения *на пресс*, выполнять позы, в которых оказывается *давление на живот*, и усердствовать с *Уддияна* и *Мула бандхой*.

Б.К.С.Айенгар в «Йога дипике» говорит следующее:

«Не выполняйте асаны в период менструаций. Однако при слишком обильных выделениях крови могут быть полезны Упавиштха конасана [стр. 24], Баддха конасана [стр. 33-34], Вирасана [стр. 32], Джану ширшасана [стр. 24], Пашчимоттанасана [стр. 23] и Уттанасана [стр. 22]. Ни в коем случае не становитесь на голову в период менструаций».

Как нужно питаться, занимаясь Йогой?

Это тоже очень *индивидуально*. Йога приветствует *вегетарианство*, но не настаивает на нем. Оптимальный рацион зависит от вашей *группы крови*, от вашего *аюрведического типа*. Что это такое? В двух словах не расскажешь. В «Пране» регулярно проводятся *семинары по Аюрведе* и сбалансированному аюрведическому питанию; стоит посетить такой семинар.

За сколько времени до занятия нельзя есть?

И это *индивидуально*. Зависит от обмена веществ, от пищеварения и от пищи, которую мы употребляем. Кто-то может поесть за час до занятия и чувствовать себя превосходно, а кому-то требуется 3-4 часа, для того чтобы все переварить. Если взять средний показатель, то лучше перекусить **часа за два с половиной** до практики. Пища должна быть легкой, нежирной.

В течение какого времени после занятия нельзя есть?

Тоже *индивидуально*. Лучше, чтобы прошло **часа два**. Как раз за такое время в Москве добираться до дома по бесконечным «пробкам»! ☺ Но едва ли стоит морить себя голодом, если вы с утра ничего не ели.

Можно ли пить воду перед занятием или во время занятия?

Умеренно – разумеется. Увлажнение тела вряд ли может повредить.

Правда ли, что после занятия нельзя принимать душ?

В средневековых йогических текстах рекомендуется не вытирать пот, выступающий во время практики *Пранаямы*: пот должен высохнуть и впитаться в поры. Но там речь идет о весьма и весьма *продвинутом* уровне практики.

Есть мнение, что, принимая душ сразу после занятия, мы вымываем из тела необходимые ему *минералы*. Возможно.

Но лучше исходить из *реальных обстоятельств*. Вы можете, не приняв душ, надеть свою чистую, нарядную одежду и отправиться на работу или на свидание? Нет? Тогда *мойтесь на здоровье*. Если бы после практики категорически запрещалось мыться, в «Пране» не было бы душевых.

В какой одежде лучше заниматься?

Для занятий подходит *свободная*, не сковывающая движений одежда. Есть такие специальные широкие йоговские штаны – «алладины». У них, правда, имеется один недостаток: в таких штанах плохо видно, что делают ваши ноги во время практики, поэтому инструктор может не заметить ошибок, которые вы допускаете.

Лучше всего заниматься в *хлопчатобумажной* одежде, а не в красивой синтетике, которая не дает коже дышать.

Можно ли заниматься в носках? Или обязательно босиком?

Лучше *босиком*. Во время практики важно *чувствовать опору*: пол, коврик. Носки ослабляют ощущение опоры, уменьшают «сцепление» с полом.

Иногда носки увеличивают риск *получить травму*: если вы сошли с коврика, на деревянном лакированном полу ноги в носках скользят и выходят из-под контроля.

Кроме того, в носках не получится сделать *захват большого пальца ноги*, который часто применяется в асанах.

Можно ли сочетать занятия Йогой с другими видами физической активности?

Разумеется. Если вы, например, любите тренажеры, Йога поможет вам сбалансировать тело после тяжелых нагрузок на мышцы. В «Пране» проводятся выездные *семинары*, на которых занятия Йогой чередуются с катанием на лыжах и даже с буги-вуги.

Можно ли новичку заниматься Йогой самостоятельно?

Можно, но *осторожно*. Если вы только начали знакомиться со своим «йогическим» телом и не знаете всех «подводных камней» – принципов *компенсации* и правил *травмобезопасности* – лучше в течение нескольких первых месяцев заниматься только *под руководством инструктора*.

Можно ли заниматься самому по книгам и видео?

Тоже очень *осторожно*. Учебных пособий много, но, к сожалению, не все они корректны. Иногда в красивых иллюстрированных изданиях можно встретить грубые ошибки.

И даже если автор книги или видео заслуживает полного доверия, все равно не стоит рисковать. Дело в том, что в Йоге много деталей, которые невозможно отразить ни в печатном издании, ни на видеозаписи. Это «секреты», которые передаются в буквальном смысле из рук в руки. Обратите внимание: на обложках «йоговских» дисков (и в предисловии к этому пособию!) указывается, что они не являются призывом к действию и что самостоятельная практика *может быть опасной*.

Начальные сведения о Пранаяме

Цель **Пранаямы** состоит в том, чтобы сделать максимально продолжительными **задержки дыхания**: часть описанных здесь практик в классических текстах Хатха йоги названа не *пранаямами*, а *кумбхаками*¹⁵ – задержками. Однако **начинающим** практиковать задержки **не рекомендуется**. Сначала нужно освоить *правильную технику* дыхания: *Пранаяме* предшествует **Прана вьяяма** – дыхательная практика без кумбхак.

Внимание! Дыхательные техники нужно осваивать **под руководством инструктора**: в них много нюансов, которые невозможно постичь самостоятельно. В «Пране» проходят *регулярные занятия и семинары по Пранаяме и Прана вьяяме*.

Данный раздел пособия не предназначен для *обучения* начинающих работе с дыханием. Он лишь позволяет получить *общее представление* об этой работе и знакомит с некоторыми специфическими *терминами*.

Поза для работы с дыханием

Корректная работа с дыханием возможна только в том случае, если мы уже научились **сидеть с прямой спиной** в позах, которые предназначены для такой работы (об этих позах рассказано в Шаге III).

Сукхасана



Сиддхасана



Ардха падмасана



Падмасана
поза лотоса



Ваджрасана



Если *спина* в положении сидя *скругляется*, следует практиковать *пранаяму*, прислонившись *спиной к стене* или подложив под ягодицы *кирпич*.

Начинающие могут учиться дышать в положении *лежа на спине (Шавасана)*.

Внимание! *Пранаяма* предполагает дыхание **через нос** (за редкими исключениями).

Полное йоговское дыхание

Так называемое **полное йоговское дыхание** не описано в классических текстах Хатха йоги, но именно оно традиционно является основой многих дыхательных техник.

Полное йоговское дыхание условно делится на **3 стадии**. На **вдохе** сначала «надувается» **живот**, затем расширяется и оттягивается от таза **грудная клетка**, а в самом конце вдоха слегка приподнимаются **ключицы**. **Выдох** происходит в обратном порядке: опускаются **ключицы**, оседает **грудная клетка** и в конце выдоха подтягивается **живот**. Иногда, наоборот, выдох начинается *с живота*, а заканчивается *ключицами*.

В первую очередь нужно освоить дыхание **животом**. Если *прижатая к животу ладонь* при дыхании двигается вперед-назад, значит, дыхание выполняется правильно. Потом осваивается **грудное** дыхание: чтобы проконтролировать правильность работы грудной клетки, следует обхватить себя за ребра *большими и указательными пальцами обеих рук*. Для контроля **ключичного** дыхания можно положить на *ключицы указательный и средний пальцы обеих рук*: в конце вдоха они должны чуть-чуть приподниматься.

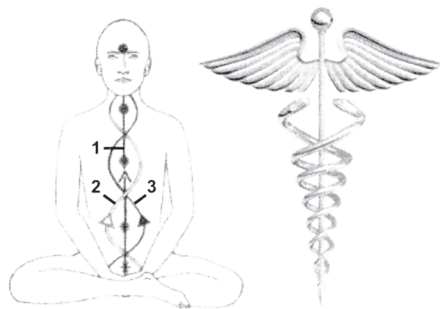
Полное йоговское дыхание выполняется **с пропорцией 1/2**: на *один* счет делается **вдох**, на *два* счета – **выдох** (соответственно: на *два* счета – **вдох**, на *четыре* – **выдох**; на *четыре* – **вдох**, на *восемь* – **выдох** и т.д.).

¹⁵ Слово *кумбхака* в переводе означает «подобный горшку».

Пранаяма и «тонкая» анатомия

В Шаге II упоминалось о том, что в соответствии со средневековыми йогическими текстами внутри позвоночника проходит центральный энергетический канал человеческого тела – **Сушумна** [1].

Его «оплетают» еще два канала – **Пингала** («солнечный», «мужской» канал) [2] и **Ида** («лунный», «женский» канал) [3]. Эта эзотерическая структура нашла отражение в некоторых известных символах, таких, как, например, *кадуцей* [рис. справа].



Пингала, поднимаясь вверх, заканчивается в **правой** ноздре, **Ида** – в **левой**. По этой причине некоторые *пранаямы* связаны с *чередованием* вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю. Такое дыхание попеременно активизирует *Пингалу* и *Иду* и, как следствие, воздействует на *Сушумну*.

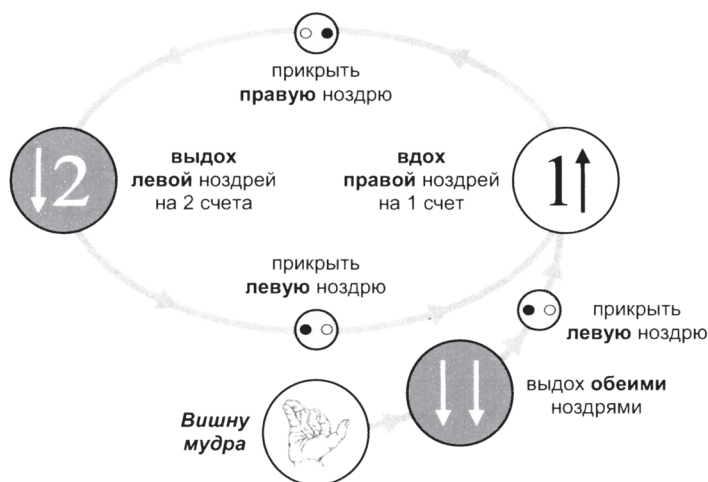
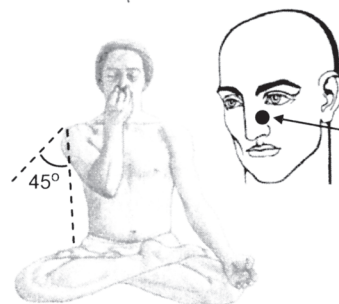
Сурья бхедана

На основе *полного йоговского дыхания* выполняется **Сурья бхедана пранаяма** («солнечное» дыхание): **вдохи правой** ноздрей и **выдохи левой** ноздрей. Ноздри поочередно *прикрываются пальцами* (традиционно – *правой* руки, но можно и *левой*).

Пальцы складываются в **Вишну мудру**¹⁶ [рис. вверх]: *указательный* и *средний* пальцы *подогнуты*; *кончики безымянного пальца* и *мизинца* *соприкасаются*.

Большой палец *прикрывает* одну ноздрю, а *безымянный* и *мизинец* – вторую [рис. внизу слева]. *Локоть* должен быть отведен в *сторону под углом 45°* (на рисунке это условие не выполнено: локоть смотрит вперед). Закрывая ноздрю, пальцы располагаются *чуть выше крыла ноздри* [на рис. внизу справа – *жирная точка*]. Сильно сдавливать ноздри **не нужно**.

При выполнении **Сурья бхедана пранаямы** сначала делается *выдох обеими ноздрями*. Потом *прикрывается левая ноздря* и делается *вдох правой ноздрей*. Потом *прикрывается правая ноздря* и делается *выдох левой ноздрей*. Затем цикл повторяется. Пропорция дыхания – **1/2** (схема внизу).



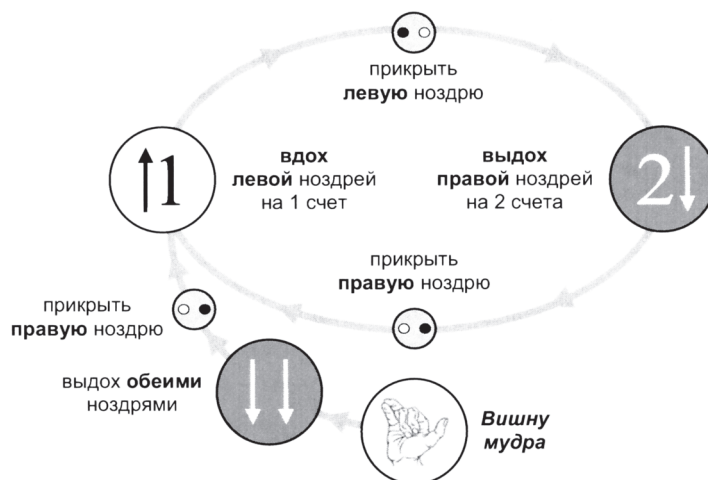
¹⁶ Слово *мудра* переводится как «знак». В одном из пониманий *мудра* – это определенным образом сложенные пальцы рук. *Мудр* очень много. По эзотерическим представлениям они по-разному замыкают энергетические каналы, производя на тело и психику те или иные воздействия.

Вишну – один из трех главных индуистских богов наряду с *Брахманом* и *Шивой*.

Сурья бхедана активизирует *симпатическую* нервную систему, прогоняет сонливость, снимает депрессию и обеспечивает *тонус* всего организма. Кроме того, «солнечное» дыхание *разогревает* тело, поэтому его можно практиковать в прохладную погоду.

Чандра бхедана

Чандра бхедана пранаяма («лунное» дыхание) выполняется так же, как *Сурья Бхедана*, но **вдохи** делаются **левой** ноздрей, а **выдохи** – **правой** (схема внизу).



Чандра бхедана воздействует на *парасимпатическую* нервную систему, помогает избавиться от *стресса* и от *бессонницы*. «Лунное» дыхание *охлаждает* организм, поэтому его хорошо практиковать в жару.

Не стоит выполнять это дыхание слишком **часто и подолгу**: чрезмерная активизация парасимпатки может повлечь за собой *заторможенность*.

Нади шодхана

Нади шодхана¹⁷ также выполняется на базе *полного йоговского дыхания*. Эта техника *очищает* главные *энергетические каналы* тела.

При выполнении *Нади шодханы* вдохи и выдохи делаются **левой и правой** ноздрей **по очереди** (схема внизу).



¹⁷ *Нади* – «канал», «трубка», «сосуд». *Шодхана* – «очищение».

Капалабхати

Классические тексты характеризуют **Капалабхати** не как *пранаяму*, а как одну из **шаткарм** – шести очистительных действий Хатха йоги.

Капалабхати – это **частые энергичные выдохи носом**, при которых **передняя стенка живота** от пупка и выше **резко сокращается и подтягивается**. Грудная клетка и плечи при таких выдохах остаются **неподвижными**.

Начинающие могут **класть ладонь на верхнюю часть живота**, чтобы проконтролировать правильность его работы.

Вдох контролировать не нужно: после резкого выдоха он происходит сам, *естественным образом*. По ощущению **Капалабхати** напоминает *сморкание*. ☺

Оптимальная скорость выполнения **Капалабхати** – примерно **2 выдоха в секунду**.

Дыхание **Капалабхати** рекомендуется выполнять с **Набхи мудрой** – кончиком языка, касающимся *верхнего неба*.

Капалабхати эффективно *прочищает нос*, что очень важно для корректного дыхания в асанах, и настолько интенсивно *выводит из организма шлаки*, что даже способствует *похудению*, если выполнять **Капалабхати** достаточно часто и энергично. Начинаящим, впрочем, не стоит очень уж усердствовать.

Кроме того, резкие выдохи воздействуют на мягкое нёбо, осуществляя непрямой массаж головного мозга. Благодаря этому *улучшается мозговое кровообращение*, проясняется сознание и восприятие окружающей действительности (в переводе слово *капалабхати* означает «сияющий череп»).

Капалабхати не рекомендуется практиковать **гипертоникам**. Не стоит слишком рьяно выполнять эту *шаткарму* **в критические дни**.

У человека с *нетренированным прессом* при выполнении **Капалабхати** может возникнуть **боль в животе**. В этом случае нужно остановиться, расслабленно подышать и только потом попробовать заново.

Капалабхати можно выполнять *одной ноздрей*, используя **Вишну мудру** (см. выше, Сурья бхедана). Сначала делается ряд выдохов *через одну ноздрю*, потом – *через другую*. А потом – *попеременные выдохи то одной, то другой ноздрей*. При этом *не нужно следить за тем, какой ноздрей делается вдох, а какой – выдох*: мы просто выполняем **Капалабхати**, а рука автоматически движется, поочередно прикрывая ноздри.

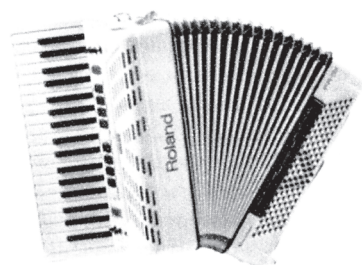
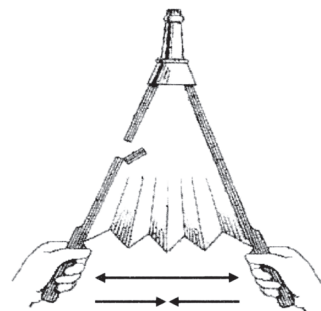
Бхастрика

По технике исполнения **Бхастрика** напоминает **Капалабхати**, но в ней задействуется не только **живот**, но и **грудная клетка**. Кроме того, при выполнении **Бхастрики** **активным и интенсивным** должен быть и **вдох**, и **выдох**.

В переводе слово *бхастрика* означает «кузнечные мехи»: живот и грудная клетка работают в **Бхастрике** так же, как это устройство [рис. справа сверху]. Аналогичный принцип действия – у *язычковых духовых музыкальных инструментов*: гармоника, аккордеона, баяна.

Бхастрика улучшает *пищеварение* и избавляет от острых и хронических заболеваний *дыхательных путей* (даже от *астмы*).

Однако это дыхание противопоказано при **язве желудка**, а также при **гипертонии**: гипервентиляция легких может вызвать *головокружение*. **Бхастрику** не рекомендуется выполнять тем, кто занимается Йогой **меньше года**. И не стоит практиковать **Бхастрику** **в жару**: она сильно *разогревает тело*.



Уджайи

Дыхание *Уджайи*¹⁸ тоже можно сочетать с *полным йоговским дыханием*. При выполнении этой техники воздух на вдохе и на выдохе проходит через **поджатую горловую щель** с легким **шипением**. По ощущению дыхание *Уджайи* похоже на *храп*, в котором отсутствует звук «р»¹⁹. Вообще, технику *Уджайи* проще *продемонстрировать*, нежели рассказать о ней.

Начинающие могут учиться выполнять это дыхание с *открытым ртом*.

Уджайи, как и *Бхастрика*, исцеляет от заболеваний *горла, носоглотки и легких*, способствует *отделению мокроты*, нормализует *пищеварение и аппетит*. *Уджайи* обогащает организм *кислородом*, а также интенсивно *разогревает тело*, поэтому лучше практиковать это дыхание, когда не очень жарко.

Ситали ситкари

*Ситали Ситкари*²⁰ выполняется **не на фоне полного йоговского дыхания**.

Техника выполнения *Ситали Ситкари* такая: **свернутый в «трубочку» язык** высовывается из рта [рис. справа], и через него производится **свистящий вдох**. Это *Ситали пранаяма*.



Если не получается свернуть язык в «трубочку», то из него делается «**ложечка**»: края языка слегка загибаются вверх. Это *Ситкари пранаяма*.

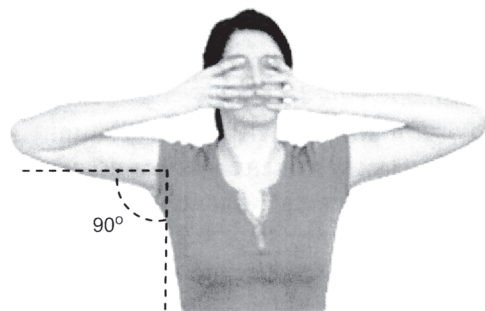
В обоих случаях **выдох** делается **через нос**; язык при этом убирается.

Ситали Ситкари – это *охлаждающая* дыхательная практика, которую лучше выполнять летом, в жару. Зимой есть риск переохладиться и простудиться.

Бхрамари

При выполнении *Бхрамари*²¹ **вдох** сопровождается «**мычанием**» на **высокой ноте** («жужжание пчелы»), а **выдох** – «**мычанием**» на **низкой ноте** («жужжание шмеля»). Звуки эти напоминают *скрип несмазанных дверных петель*. Мы издаем похожие звуки, когда изображаем крик осла («И-а!»), делая вдох на звуке «и». ☺ Опять-таки это проще *показать*, чем описать словами.

В *Бхрамари* задействуется *Мрити мудра*²² (по другим источникам – *Йони мудра*²³) [рис. справа]. *Большие пальцы* закрывают *уши* (на рисунке не видно); *указательные пальцы* ложатся на *веки* и прикрывают *глаза*; *средние пальцы* прикрывают *ноздри*; *безымянные пальцы* и *мизинцы* сжимают *губы*.



Локти отведены в *стороны*, верхние части рук *параллельны полу*.

¹⁸ Уд – «верх», «сила», «превосходство»; джайя – «победа», «успех». Одно из толкований значения – «дыхание, побеждающее недуги». Другая интерпретация – «дыхание воина-победителя после битвы».

¹⁹ А вот еще один образ: вдох в *Уджайи* по звуку и ощущению напоминает *возглас изумления*, который в художественной литературе условно передается междометием «Ах!». Выдох похож на громкий *вздых сожаления или разочарования*, который писатели часто передают тем же самым междометием. ☺

²⁰ *Ситали* – «прохладный», *ситкари* – «охлаждающий».

²¹ Слово *Бхрамари* переводят как «черная пчела», «шмель», «трутень».

²² *Мрити* – «смерть». При выполнении *Мрити мудры* блокируются органы восприятия и речи.

²³ *Йони* – в одном из значений: «утроба», «чрево». Параллель очевидна: зрительное и слуховое восприятие, обоняние и возможность производить звуки отсутствуют как до рождения, в утробе, так и после смерти (*мрити*).

В другом варианте используют только *большие* пальцы, а остальные кладут на голову или на затылок [рис. справа].

«Жужжащий» *Бхрамари-выдох* сделать легче, чем «жужжащий» вдох, поэтому освоение *Бхрамари* обычно начинают с *выдоха*. Сначала делают *обычный вдох* и *Бхрамари-выдох*, потом – *Бхрамари-вдох* и *обычный выдох* (это несколько сложнее), и наконец – все вместе.



Звук **Бхрамари** *успокаивает*: эта техника снимает стресс, раздражительность и избыточное напряжение, помогает при *бессоннице* и при *мигрени*.

Названия асан на санскрите

Текст пособия изобилует **санскритскими названиями асан**: увы, иначе не получается. Да и почему, собственно, должно быть иначе? Любая область знания оперирует своей собственной точной и экономичной терминологией. Каратисты же не говорят, например, «треснуть ногой по башке». ☺ Они говорят *маваши гери* (или *гири*), и никто не спрашивает, зачем нужны такие сложности.

Некоторые из встречающихся в тексте названий не переведены и никак не прокомментированы.

Если **неинтересно**, просто **не читайте этот раздел**. Можно заниматься Йогой, не вникая в ее лексический аппарат: просто смотреть на инструктора и повторять его движения. Можно также помнить названия асан, но не ломать голову над их значением.

Но если в вас есть лингвистическая «жилка», если вам, как Б.Пастернаку, «во всем... хочется дойти до самой сути», попробуйте самостоятельно перевести «дикивинные» слова на русский язык с помощью приведенного ниже **мини-словаря**.

адхо – вниз

Ананта – одно из имён бога *Вишну*

анга – часть; часть тела

ангуштха – большой палец

ардха – половина

ашва – лошадь

ашта – восемь

баддха – связанный

бхуджанга – змея, кобра

ваджра – молния

вакра – согнутый, искривленный

вира – герой

Вирахадра – демон, порожденный гневом бога *Шивы*

врикша – дерево

вьягхра – тигр

данда – посох, палка

джану – колено

джатхара – живот

дхану – лук (оружие, а не зелень ☺)

капота – голубь

кона – угол

кумбхака – «подобный горшку»
(задержка дыхания)

Маричи – сын бога *Брахмы*

марджари – кошка

матсиа – рыба

Матсиендра – имя мудреца

мула – корень

мукта – свободный

мукха – лицо

накара (макара) – крокодил

намаскар – поклон,
поклонение

ната – танцор

павана – ветер

пада – нога, стопа

падма – лотос

паривартана – повернутый
вокруг

паривритта – повернутый

паригха – замок, засов

паршва – бок, боковой

пашчима – 1. запад; 2. задняя
поверхность тела

прасарита – расширенный

пурва – 1. восток; 2. передняя
поверхность тела

раджа – владыка, царь

сама – прямой, ровный

санчалан – наездник

сарва – всё, все

сету – мост

сиддха – совершенный

сукха – легкий, удобный

супта – лежа

тада – гора

три, трини – три

уддияна – высоко
взлетевший

упавиштха – сидя

урдхва – вверх

уттана – интенсивное
вытяжение

уттхита – вытянутый

хала – плуг

Хануман – великая
обезьяна,
почитаемый
в Индии
герой эпоса

хаста – рука, кисть

чатур – четыре

шава – труп, мертвец

шалабха – саранча

шашанкха – заяц

швана – собака

ширша – голова

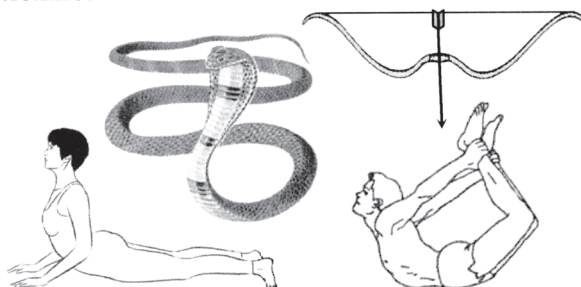
эка – один

Названия многих асан расшифровать несложно.

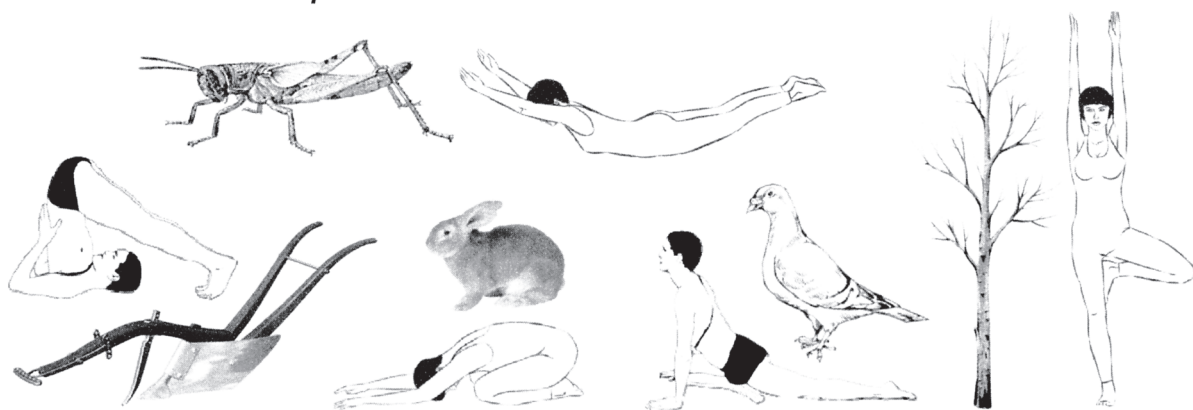
Значение слова *асана*, вы уже знаете: это «поза», «положение тела в пространстве».

Как переводятся на русский язык названия **Бхуджангасана** и **Дханурасана**?

Посмотрите в словаре, что означают слова *бхуджанга* и *дхану*.



А как переводятся слова **Шалабхасана**, **Халасана**, **Шашанкхасана**, **Капотасана** и **Врикшасана**?



Сложнее понять **составные** названия: сперва их нужно разделить на части.

Чтобы перевести слова **Адхомукхашванасана** и **Урдхвамукхашванасана**, нужно выяснить, что значит *швана*, *мукха*, *адхо* и *урдхва*.

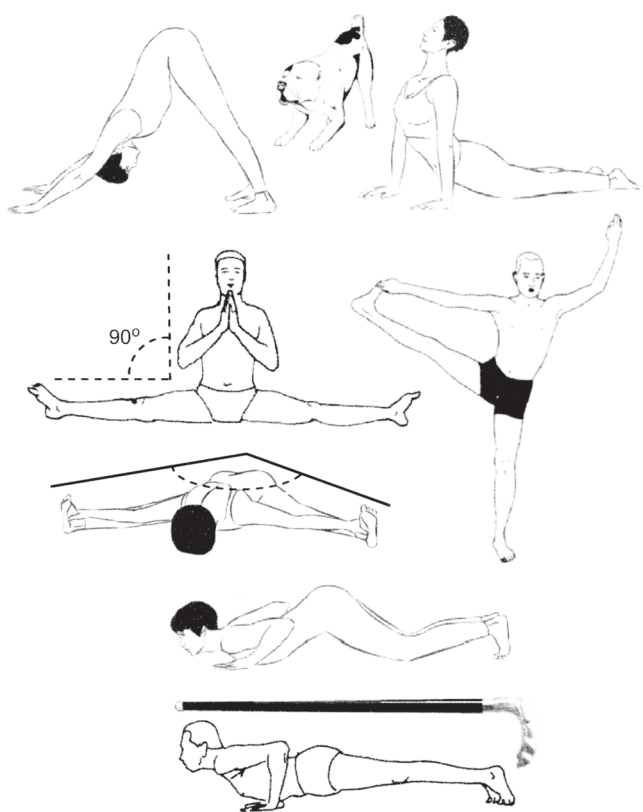
Почему поперечный шпагат в Йоге носит название **Самаконасана**? Найдите в словаре слова *сама* и *кона* и посмотрите на рисунок.

Что означает в переводе **Упавиштха конасана**?

Какие части тела участвуют в выполнении **Уттхита хаста падангуштхасаны**?

В **Аштанга намаскар** на полу находятся *стопы*, *ладони*, *колени*, *грудная клетка* и *подбородок*. Посчитайте точки соприкосновения с полом и переведите название асаны.

Проделайте то же самое с **Чатуранга дандасаной**.



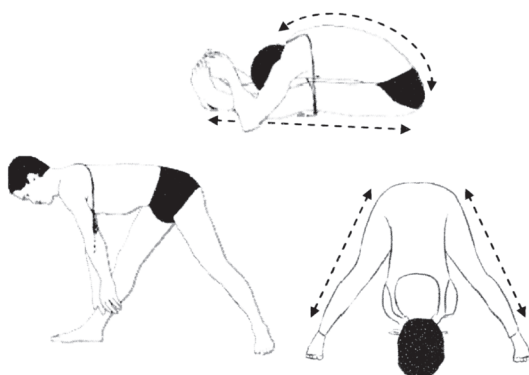
Но не все названия легко делятся на составляющие.

Чтобы правильно «расчленить» слово **Пашчимоттанасана**, нужно знать, что в его состав входит несколько измененное слово *уттана*.

Что получится, если соединить *пашчима*, *уттана* и *асана*?

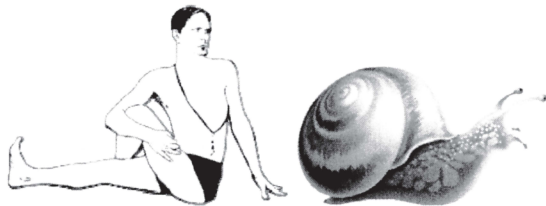
Название **Паршвоттанасана** тоже содержит в себе слово *уттана*. Как вы назовете эту позу по-русски?

А что означает **Прасарита падоттанасана**?

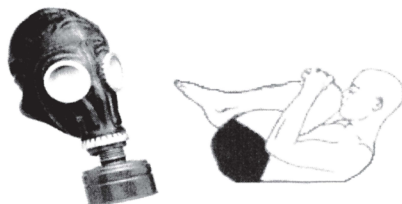


Для осмысления некоторых названий требуется *ассоциативное мышление*.

Почему **Вакрасану** иногда называют позой **улитки**? Ведь слово *вакра* имеет совсем другое значение. Но если посмотреть на рисунок, смысл названия асаны проясняется.



Как переводится название **Паванмуктасана**? «Поза свободного ветра»? Непонятно. Но что такое «ветер»? Это движение воздуха. А что такое «воздух»? Воздух – это **газ**.



Если заменить «свободный» на «освобожденный», становится понятно, что с **Паванмуктасаной** во время практики в группе нужно быть осторожнее. ☺

А есть очень сложные составные названия. Тут без подсказки точно не обойдешься.

Трианг мукха эка пада пашчимоттанасана – это «поза (асана) вытяжения (уттана) задней поверхности тела (пашчима) лицом (мукха) к одной (эка) ноге (пада)». Это про выпрямленную в колене ногу.



Сочетание *трианг* (*три* + *анга*) означает, что в асане участвуют еще «три части» тела: колено, стопа и ягодица. Это про ногу, согнутую в колене.

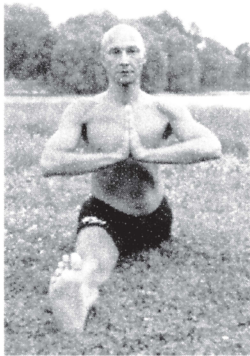
Ардха баддха падма пашчимоттанасана – это тоже «поза вытяжения задней поверхности тела». При этом согнутая в колене нога лежит в тазобедренном сгибе, как в позе «лотоса» (*падма*). Поскольку только одна нога, а не обе, лотос получается «половинный» (*ардха*).



А «связанной» (*баддха*) поза называется потому, что рука через спину захватывает стопу.

Удачи вам и удовольствия в ваших языковедческих изысканиях! ☺

Об авторе (информация с сайта «Праны», www.pranayoga.ru)



Занимаюсь с 2003 года. Преподаю – с 2008. Йогу. А вообще преподавательский стаж – больше 20 лет (филфак МГУ, выпуск 1988).

Сертифицирован в качестве инструктора Йоги (тичерз в «Пране» с **Анатолием Зенченко**, 2008-2009).

Пробовал разные направления Йоги, занимался у многих замечательных преподавателей. В итоге остановил выбор на авторской методике Анатолия Зенченко – **Ишвара йога**.

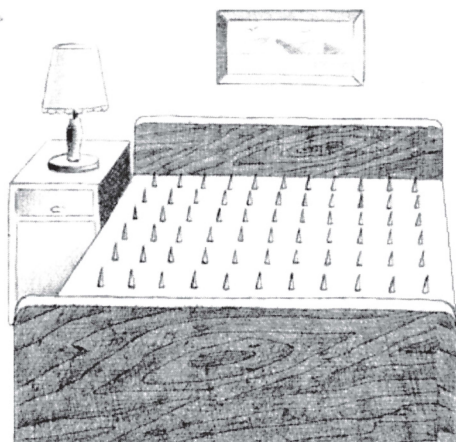
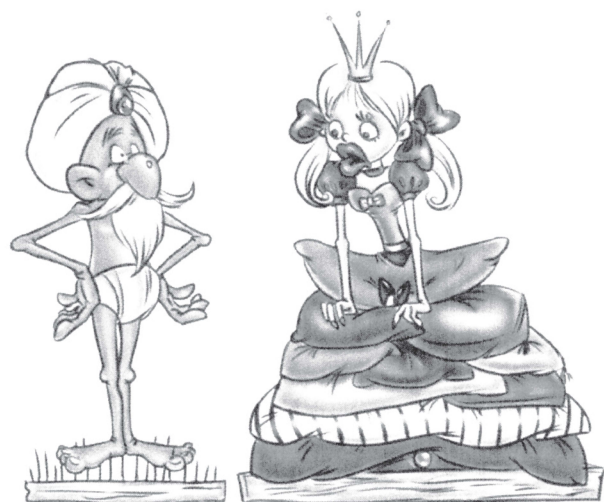
Зенченко определяет свой стиль как «йогу внутренней целостности» и формулирует целый ряд базовых принципов Ишвара йоги. Совсем коротко можно охарактеризовать этот стиль так: вместо целой связки ключей от множества дверей предлагается некий универсальный ключ, который отпирает все эти двери. Одни сразу, другие – со временем. Асан – сотни и тысячи, но работа в них, по сути, происходит одна и та же.

Что я считаю важным на своих занятиях?

- 1. **ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТЬ.** Мы ходим на Йогу не для того, чтобы потом ходить по поликлиникам. Моя задача как инструктора – уберечь вас от травм, вызванных некорректной техникой.
- 2. **СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ.** В расписании «Праны» обозначены уровни легкости-сложности занятий. Но на каждом занятии бывают и новички, и уже опытные йогины. Кроме того, у занимающихся разный уровень физической подготовки. И возраст. Моя задача – построить практику так, чтобы опытные и подготовленные не уснули от скуки, а начинающие не умерли от перенапряжения.
- 3. **КОМФОРТНОСТЬ.** Моя задача – чтобы вы вышли из зала в хорошем настроении, независимо от того, в каком пришли.

Мое расписание в «Пране»

День	Время	Место	Уровень	Описание
ВТ	16:00 - 17:30	Баррикадная	легкий	Начальная 1 по методике А. Зенченко «Ишвара йога»
	18:45 - 20:15	Тимирязевская	легкий	Первые шаги в йоге
	20:15 - 21:45	Тимирязевская	легкий-средний	Начальная группа по методике А. Зенченко «Ишвара йога»
ЧТ	16:00 - 17:30	Баррикадная	легкий	Начальная 1 по методике А. Зенченко «Ишвара йога»
	18:45 - 20:15	Тимирязевская	легкий	Первые шаги в йоге
	20:15 - 21:45	Тимирязевская	легкий-средний	Начальная группа по методике А. Зенченко «Ишвара йога»
СБ	13:30 - 15:00	Тимирязевская	легкий-средний	Начальная 1 по методике А. Зенченко «Ишвара йога»
	15:00 - 16:30	Тимирязевская	легкий	Первые шаги в йоге



Обратите внимание, насколько незамысловаты **стереотипы**, связанные с Йогой: йог – значит, либо завязался морским узлом, либо стоит-сидит-лежит на гвоздях. А еще – милые щенята-котята в асанах плюс доза туалетного юмора: как же без него?

Вы теперь знаете о Йоге больше. ☺