

Ричард Хиттлмен

**ЙОГА-
путь
к физическому
совершенству**

Москва
Амрита-Русь
2004

Хиттлмен Р.

Йога-путь к физическому совершенству.-М: Амрита-Русь, 2004. - 208с.

В этой книге описываются упражнения йоги и их значение для физического развития различных категорий населения (служащие, домашние хозяйки и т.п.), деятельность которых связана с длительным пребыванием в сидячем положении или многократным повторением однообразных движений. Даны рекомендации по применению йоги для ликвидации бессонницы, избыточного веса, при лечении некоторых заболеваний (запора, артрита и т.д.). В каждом разделе приводится соответствующий комплекс упражнений с подробными пояснениями и иллюстрациями.

Рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 5-94355-104-2

© Амрита-Русь, оформление, 2004

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый, кто по своей специальности в той или иной степени связан с сохранением здоровья и поддержанием отличного физического состояния людей, несомненно, сознает насущную необходимость разработки реалистичной национальной программы физического развития. Основываясь на ошеломляющих статистических данных о неудовлетворительном состоянии здоровья широких слоев населения, которые были собраны различными органами здравоохранения отдельных штатов и страны в целом, многие врачи, преподаватели физкультуры и прочие специалисты пришли к выводу, что необходимо разработать разумную программу физического развития и осуществлять ее в масштабе всей страны. Федеральное правительство США, хорошо осведомленное об этой проблеме, уже предприняло некоторые предварительные шаги в этом направлении. Однако, с точки зрения автора, сама концепция этой программы физического развития в том виде, в котором она была недавно разработана, таит в себе серьезную ошибку, и, если эта ошибка не будет исправлена, указанная программа вряд ли приведет к желаемой цели в национальном масштабе.

Ошибка эта заключается в том, что идея физического совершенства преподносится в таком виде, что в сознании большинства людей здоровье связывается с бурной физической деятельностью, причем основной упор приходится на такие обычные и утомительные виды спорта, как вольные гимнастические упражнения, накачивание мышц путем прыжков и бега, тяжелая атлетика, ходьба и другие подобные виды спорта. Поскольку физическое совершенство связывают в настоящее время именно с такими видами деятельности, большинство нашего населения как в физическом, так и в психологическом смысле практически оказалось за бортом самой идеи физического развития.

Правда заключается в том, что только относительно небольшая часть населения способна заниматься традиционной гимнастикой в течение продолжительного времени (в особенности при отсутствии

постоянного контроля), поскольку этот вид физического развития утомителен и просто не доставляет удовольствия. Неизмеримо малое количество людей захочет развивать себя путем поднятия тяжестей, регулярной ходьбы или бега. Любители плавания, гольфа, кеглей, баскетбола, бейсбола, футбола и т.п. занимаются этими видами спорта, находят в них удовольствие и, по всей вероятности, будут продолжать заниматься ими без понуждения со стороны. Но только очень мало у кого хватит терпения на регулярные занятия даже такими видами спортивной деятельности. К тому же нельзя ведь всерьез считать игру в гольф, кегли, теннис и т.п. раз в одну или две недели действительно эффективным методом сохранения своего здоровья. Далее мы увидим, насколько справедливо это утверждение.

Для того чтобы национальная программа физического развития приобрела бы действительную ценность, она должна быть достаточно разносторонней и охватывать все слои населения, независимо от возраста, образа жизни и профессии, а также помогать развивать и совершенствовать все системы человеческого организма, т.е. не только мускулатуру и органы кровообращения, но также дыхательную и нервную систему, железы внутренней секреции и все остальные органы. Помимо этого, такие упражнения должны доставлять удовольствие и побуждать к дальнейшим занятиям хотя бы по той причине, что после них появляется чувство физического удовлетворения, а не усталости и напряжения, как часто бывает после занятий гимнастикой.

Система, отвечающая всем указанным выше требованиям, представляет собой тот комплекс древних как мир физических упражнений, которые образуют систему йоги.

В моей книге «Будь молодым через йогу»^{*} я подробно рассказал, как любой человек может использовать технику йоги для ликвидации преждевременных проявлений старения организма. Цель настоящей книги заключается в том, чтобы предложить читателю 58 замечательных упражнений системы йоги для двух групп людей, которые особенно нуждаются в поддержании своего физического состояния: для занимающихся сидячей работой и для домашних хозяек. Предлагаемые различные приемы выполнения упражнений можно легко изме-

^{*} Richard L.Hittleman. Be Young with Yoga (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc), 1962

нять и расширять, приспособляя их к требованиям любой группы населения от школьников до стариков.

Достаточно лишь объективно испытать систему йоги в соответствии с рекомендациями данной книги, чтобы убедиться, что она на самом деле представляет собой идеальный пример национальной программы физического развития.

Лос-Анджелес,
январь 1964 г.

Калифорния,

Часть 1

ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

СИДЯЧЕЙ РАБОТОЙ:

РАБОТА БЕЗ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

Если бы перед нами поставили задачу выбрать того, кто больше всех нуждается в программе физического развития и кто меньше всех склонен заниматься необходимыми для этого упражнениями, мы указали бы на человека, которого можно назвать «сидячим работником». Исходя из задач, поставленных в этой книге, сидячими работниками можно считать: а) лиц, прикованных к письменному столу в течение всего или почти всего рабочего дня; б) лиц, работа которых заставляет их почти все время находиться в нескольких фиксированных положениях тела (например, зубные врачи или большинство учителей), и в) лиц, работа которых связана с ограниченным количеством однообразно повторяющихся движений (например, оператор машин или водитель транспортных средств).

Причина, почему сидячему работнику так трудно сохранять отличное физическое состояние, совершенно очевидна: он просто не может заниматься необходимой для этого физической деятельностью в течение своего рабочего дня. У него нет никакой возможности манипулировать своим телом таким образом, чтобы предотвращать состояния, ведущие к преждевременному старению организма, в частности, скованность мышц и суставов, потерю мышечного тонуса, нарушение циркуляции крови и недостаток энергии. Проблема осложняется тем, что обычный распорядок дня сидячего работника, а именно промежуток от подъема до ухода на работу, между концом работы и обедом, а также пребывание в кругу семьи в вечерние часы, практически не оставляет ему

времени для упражнений. Если спросить энергичного, пышущего здоровьем американского служащего, какое время дня он отводит для физических упражнений, он удивленно и в то же время недоверчиво посмотрит на вас и скажет: «Интересно, а у кого это есть время на гимнастику?»

Недостаток времени -это просто отговорка. Однако, как уже говорилось выше, действительная причина отрицательного отношения сидячего работника к гимнастике заключается в том, что он умственно и физически «вымотался» на работе, и, поскольку физические упражнения в его представлении связаны с прыганьем и скаканием по комнате, он, естественно, вовсе не настроен утомляться еще больше, чем он себя чувствует. Ирония судьбы заключается в том, что его усталость, плохое настроение или недостаток энергии, вполне вероятно, являются результатом скованности спины, рук и ног, затрудненной циркуляции крови и прочих явлений, проистекающих от пренебрежения физическими упражнениями.

Мы все хорошо знаем, что у каждого всегда найдется время для занятий тем, что ему действительно нравится, в особенности если оно приносит пользу, может осуществляться без особого труда (и, при необходимости, за короткое время) и не требует специальных приспособлений и устройств. И вот именно это предлагает нам йога. В систему йоги входят доставляющие удовольствие, неустоимительные и внушающие бодрость упражнения, которые отнимают минимальное время и которые можно выполнять не только до и после работы, но также во время работы - в рабочем помещении, во время обеденного перерыва и даже во время паузы, которую устраивают себе, чтобы выпить чашку кофе.

СПИНА И ПОЗВОНОЧНИК

Наиболее частые жалобы тех, кто занимается сидячей работой, относятся к различным областям спины и позвоночника. Если сидячий работник задумается над тем, какие движения наиболее типичны во время его работы, он сразу же обнаружит, что его спина совершает лишь ограниченное количество движений, а во многих случаях «застывает» в одном положении в течение длительного времени (в особенности это характерно для работающих за письменным столом). Разумеется, такие застывшие позы неизбежно вызывают стресс. Во многих случаях принимаемое работником положение (это особенно характерно для зубных врачей и архивных работников) приводит к непрерывному давлению на чувствительные участки спины и позвоночника, а следовательно, вызывает значительные перегрузки. И даже

в сидячем положении многие канцелярские работники принимают весьма неудобную позу, которая вызывает у них значительный дискомфорт. Интересно отметить при этом, что такой дискомфорт обладает замедленным действием - часто работник начинает ощущать накопившуюся стрессовую нагрузку только спустя несколько часов после ухода с работы.

Каждый изучавший строение спины и позвоночника может легко понять, почему человек так подвержен состояниям скованности, напряжения и судороги. Спина в течение всего дня должна совершать непрерывные движения. Позвоночник должен растягиваться через непродолжительные промежутки времени (животные это очень хорошо чувствуют). И раз уж такие движения и растяжения нельзя делать в процессе работы, их необходимо выполнять до или после работы либо и до и после работы. Кроме того, упражнения на растяжение позвоночника во время перерыва на обед или короткой паузы в работе могут творить чудеса, в чем мы можем сами легко убедиться.

На удивление, большое количество работающих страдает от постоянного дискомфорта в области спины. Многие просто воспринимают такой дискомфорт как неизбежное зло и не обращают на него внимания. Другие обращаются к хиропрактике, массажу, паровой бане, пластырям, корсетам и т.п., причем каждое из этих средств занимает свое место в лечении и обычно дает определенное облегчение. Однако в чем действительно нуждаются эти люди, так это в ежедневных методических упражнениях, позволяющих избавиться от судорог, сбросить мышечный зажим и постепенно укрепить слабые области спины. Укрепление дает чудесную возможность предотвратить дальнейшие острые и хронические боли в спине. Необходимо также иметь понятие о некоторых простых, не требующих чрезмерных усилий движениях, которые можно проделать при появлении ощущения дискомфорта в спине. Подумать только, сколько миллионов рабочих часов, обеспечивших бы весьма солидный доход как самому работнику, так и его нанимателю, потеряны из-за болей в спине! Подумать только, сколько этих часов можно было спасти, если бы работники применяли приемы йоги, описанные в этой книге!

Страдающие болями в спине, прежде чем приступать к каким бы то ни было упражнениям, должны обязательно получить разрешение своего лечащего врача. Однако по собственному опыту я знаю, что

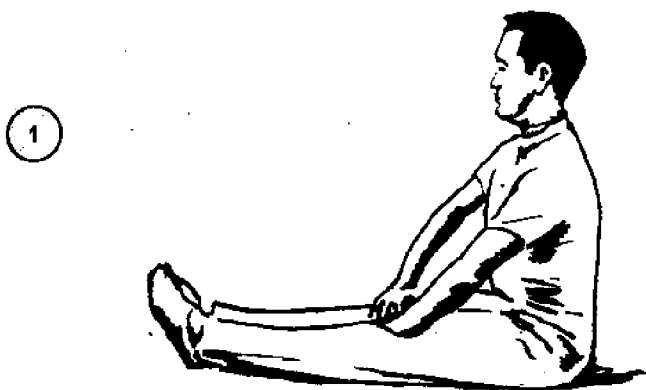
мягкость движений йоги встретит одобрение почти любого представителя медицинской профессии. При выполнении упражнений йоги для избавления от болей в спине необходимо соблюдать осторожность и не быть обманутым кажущейся простотой многих движений. Позы тают в себе исключительную силу. Вы сами сразу почувствуете, как определенные упражнения начнут оказывать влияние на поясничные, средние или верхние участки спины. Затем можно отобрать наиболее необходимые упражнения.

Вам стоит запомнить классическую аксиому йоги: «Ты молод настолько, насколько гибок твой позвоночник». Позвоночник является «ключом» ко всему организму. Он действует как система коммуникаций и регулирует многие функции тела и духа. Он может высвобождать энергию внутри тела и повышать живость ума и ясность мозга. Наука хиропрактики почти целиком основана на манипуляциях с позвоночником. В течение многих веков йоги утверждают, что у тех, кто хочет быть действительно здоровым, позвоночник должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни. Скованный позвоночник является признаком приближающейся старости, независимо от возраста, а гибкий, подвижный позвоночник - это главный показатель молодости. (Показатели молодости подробно описаны в моей книге «Будь молодым через йогу»). У детей позвоночник подвижный, но по мере того, как они становятся старше и пренебрегают необходимыми упражнениями, их позвоночник постепенно теряет свою гибкость. Но для этого нет никаких естественных причин. Через свои книги, курсы и телевизионные программы я доказал сотням тысяч людей, что они могут восстановить юношескую гибкость позвоночника практически независимо от возраста и физического состояния. У многих людей так называемого «старшего поколения», которые практикуют йогу, гибкость позвоночника выше, чем у их внуков!

Позвоночник реагирует на растягивающие движения йоги удивительно быстро; он напоминает чертика в ящике, который при сжатии уместается в малом пространстве (витки пружины тесно прижаты друг к другу), но способен растягиваться на большую длину при открывании ящика. Упражнения йоги открывают ящик. Большинство людей искренне удивляются своей способности выполнять растягивающие движения повышенной сложности всего через несколько недель после начала занятий, тем более что они весьма основательно

сомневались в своих возможностях, когда впервые увидели, как упражняются другие. Просматривая иллюстрации в этой книге, вы можете поймать себя на мысли: «мне никогда такого не сделать». Как часто я слышал такие слова! Но воздержитесь от окончательных выводов всего на несколько недель. Природа на вашей стороне, а не против вас, когда вы занимаетесь йогой, и природа требует, чтобы ваш позвоночник был гибким, а не окостенелым.

Одно из важных положений йоги гласит, что внутри позвоночника таится большое количество неизрасходованной энергии, и поэтому многие упражнения йоги (асаны) направлены на то, чтобы разбудить эту спящую энергию и поставить ее на службу организму. Вы сами сможете убедиться в справедливости этой теории, если начнете выполнять пять упражнений йоги, приведенных ниже.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НОГ

Рис. 1 Сесть на пол, вытянув вперед ноги. Ступни должны быть сдвинуты вместе. Корпус держать прямо, но без напряжения. Руки положить на колени.

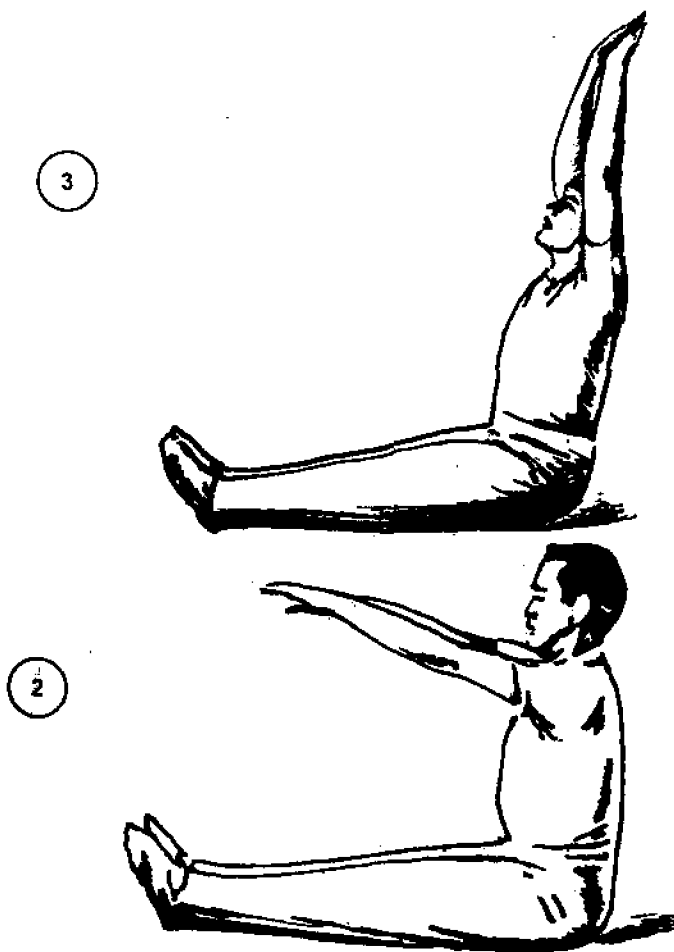
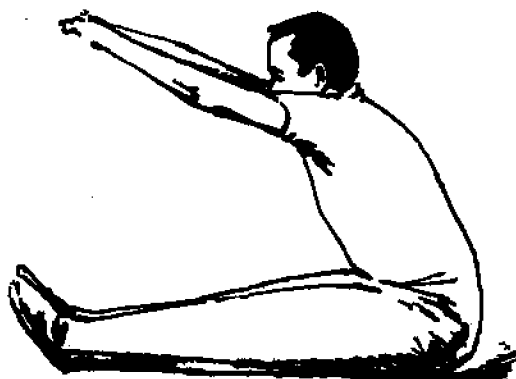


Рис. 2 Медленно и непринужденно поднять руки, как указано на рисунке.

Рис. 3 Поднять руки над головой и отвести корпус назад на 10-20 см. Такое движение помогает укреплению мышц живота.

4



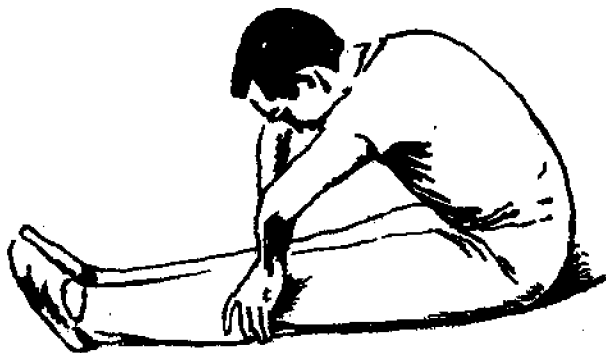
5



Рис. 4 Медленно и непринужденно вывести вытянутые руки вперед и наклонить корпус.

Рис. 5 Плотно охватить руками колени или икры.

6



7



Рис. 6 Мягко наклонить корпус вниз, насколько это возможно без перенапряжения. Выгнуть локти наружу. Расслабить шейные мышцы. В таком положении сосчитать до пяти.

Рис. 7 Продвинуть руки по направлению к ступням и попытаться крепко сжать лодыжки.



Рис. 8 Мягко наклонить корпус вниз, как на рис. 6, выгибая локти наружу. Попытайтесь наклонить голову так, чтобы лоб был как можно ближе к коленям. Расслабить мускулы насколько возможно. При этом избегать любого напряжения тела. В таком положении сосчитать до пяти.

Медленно выпрямиться, приняв положение, показанное на рис. 1, и повторить еще два раза растягивание коленей и лодыжек.

Полезное действие предварительного растягивания ног

Для сидячего работника, независимо от поля его деятельности, абсолютно необходимо выработать в себе способность по-настоящему расслаблять свой организм хотя бы на несколько часов после окончания рабочего дня. Я не случайно употребляю выражение «по-настоящему», поскольку для большинства людей «расслабиться» означает устало плюхнуться в кресло или на диван. Такой результат усталости отнюдь не является расслаблением. Расслабление - это настоящее искусство; это не инерция и не лень. Кошка является идеальным примером животного, которое одновременно расслабляется и накапливает энергию (оживляет организм).

Освоить утерянное ныне искусство расслабления - это значит научиться изгонять любое напряжение из своего тела. Мы все знаем, что напряжение является причиной нервозности, переутомления, слабости и усталости. Можно с уверенностью утверждать, что одной из наших главных трудностей является неумение расслабиться, причем и физически, и эмоционально, и умственно. Но эти три аспекта нашего существования настолько тесно взаимосвязаны, что воздействие на один из них оказывает соответствующее влияние на остальные. Вы

будете приятно удивлены, если узнаете, что при физическом расслаблении вы одновременно достигаете эмоционального и душевного покоя. Входящие в систему йоги упражнения на растягивание и дыхательные упражнения как раз и предназначены для ликвидации напряжения.

Предварительное растягивание ног наглядно показывает, где и какой мышечный зажим может появляться у вас в ногах и спине. Уже такое простое растягивающее движение является первым шагом на пути к началу расслабления этих участков. Вы, наверное, знаете о существовании многих скованных и напряженных точек в вашем теле, однако там есть десятки других напряженных участков, о которых вы и понятия не имеете. А входящие в систему йоги движения, в частности предварительное растягивание ног, помогут вам обнаружить многие из этих точек.

При предварительном растягивании ног задача заключается вовсе не в том, чтобы проверить, как далеко вы можете пригнуться к коленям, преодолевая естественное сопротивление тела. Главное здесь в том, чтобы захватить наиболее удаленные участки ног, насколько это можно сделать без перенапряжения, и подать корпус вперед и вниз, так чтобы позвоночник начал расслабляться. Чем сильнее ощущаемая вами скованность, тем больше необходимости в этих мягких растягивающих движениях. При выполнении этих упражнений ни в коем случае нельзя перенапрягаться или совершать резкие движения, как это делают при обычной гимнастике. Нужно просто привести тело в крайнее положение (неважно, где оно у вас будет) и затем иметь терпение сосчитать до десяти, после чего повторить упражнение, как указано выше. При этом совсем не требуется какого-то особого умения для достижения более крайней позиции при предварительном растягивании ног, да и, по существу, при выполнении любого растягивающего упражнения из комплекса йоги. Тело само придет в такую позицию, когда позвоночник станет достаточно гибким.

Предварительное растягивание ног является превосходным утренним упражнением, и сидячий работник очень скоро убедится сам, насколько оно эффективно, если выполнять его перед уходом на работу. Дело в том, что позвоночник бывает особенно скованным в утренние часы (что вполне естественно после ночного сна). Мы уже отмечали ранее, что усталость и вялость являются несомненным результатом

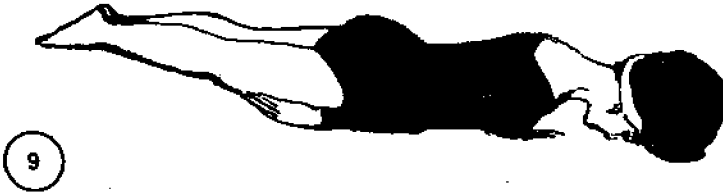
скованного позвоночника; поэтому несколько быстрых движений из комплекса предварительного растягивания ног позволяют эффективно расслабить его. Эти движения могут показаться особенно трудными по утрам, но не следует расхолаживать себя - они исключительно полезны для организма. При наклоне вперед не забывайте выпгибать локти наружу, так как это повышает эффективность растягивания. Не забывайте также опускать голову при наклоне вперед, это помогает разработать мышцы шеи и верхней части спины. При выполнении движений старайтесь оставаться спокойным и расслабленным.

В крайнем положении закройте глаза и попытайтесь сконцентрироваться на «ощущении» растягивания.

Очень важно отметить следующее: успехи в йоге никогда не бывают регулярными. Иными словами, вы можете в один какой-то день без особого труда привести свое тело в крайнее положение, однако потребуется 2-3 дня тренировки, чтобы сделать это опять. Здесь происходит своего рода обучение, и это справедливо почти для всех упражнений йоги. Будут дни, когда вам покажется, что вы зашли в тупик. Я употребляю слово «покажется», потому что на самом деле никакого тупика здесь нет. Тело может оказаться более жестким в определенные дни и не поддаваться вашей воле так же послушно, как перед этим. Но на самом деле оно адаптируется и подготавливает себя к следующему скачку вперед. Здесь можно провести аналогию со стрелой, которую нужно сначала оттянуть назад, чтобы она могла полететь вперед. Такое движение назад создает более сильную инерцию для полета вперед. Когда вам кажется, что у вас возникают трудности, это значит на самом деле, что ваше тело подается назад, как стрела из лука. Если вы не будете перенапрягаться при ощущении жесткости, насиловать свое тело и впадать в уныние, вы увидите, как через день или два ваш организм закончит адаптацию и затем сделает колоссальный скачок вперед.

КОБРА

Рис. 9 Лечь так, чтобы лоб коснулся пола, вытянуть руки вдоль тела. Полностью расслабиться. Тело без какого-либо напряжения лежит



на полу.

Рис. 10 Медленно откинуть голову назад и усилием мышц спины



оторвать тело как можно дальше от пола без помощи рук.

Рис. 11» Подать руки вперед и поставить их, точно как показано на рисунке: руки должны быть на уровне плеч, пальцы рук обращены друг к другу.



12

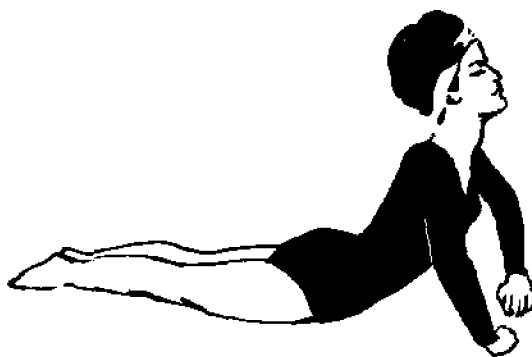


Рис. 12 Теперь очень медленно оттолкнуться от пола при помощи рук. Это движение должно быть настолько медленным, чтобы вы практически ощущали работу каждого позвонка. Голова откинута назад, позвоночник постоянно изогнут.

13



Рис. 13 На рисунке показана крайняя поза кобры. Вначале вы отталкиваетесь лишь настолько, насколько это возможно без напряжения, затем останавливаетесь. В этой крайней позиции руки выпрямлены, а голова откинута далеко назад. Ноги расслаблены, в них нет никакого напряжения. Глаза могут быть закрыты. В таком крайнем, насколько это возможно, положении сосчитать до десяти.

14

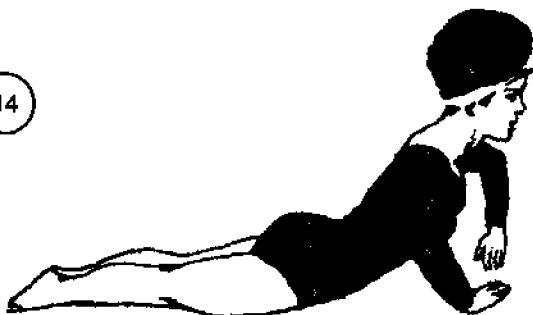


Рис. 14 Начать медленно опускать тело, совершая все движения в обратном порядке. Очень важно, чтобы по мере опускания позвоночник оставался изогнутым.

15



Рис. 15 Опустив корпус примерно наполовину, прижать руки обратно к бокам и заставить работать мышцы спины.

16



Рис. 16 После того как лоб коснется пола, остаться в этом положении на несколько секунд, затем прижаться к полу щекой. Дать телу полностью расслабиться.

Указанное упражнение очень медленно проделать дважды.

Полезное действие позы кобры

Поза кобры включает в себя исключительно эффективную серию движений для ослабления напряжения и снятия мышечного зажима

спины и позвоночника в любое время дня. Те, у кого имеется собственный кабинет, могут всегда выкроить несколько минут и проделать упражнение «кобра», как только почувствуют потребность расслабить спину. При болях или других неприятных ощущениях в позвонках и межпозвоночных дисках движения комплекса «кобра» дают изумительные результаты. При выполнении упражнения «кобра» вы сами убедитесь, что оно способствует разделению позвонков, которые могут тесно прилегать друг к другу. Вы увидите также, как это упражнение укрепляет межпозвоночные диски и вообще всю спину, в особенности поясничную область. Очень важно не забывать все время держать голову откинутой назад при выполнении упражнения. Это эффективное движение шеи помогает также убедиться, что в работе участвуют шейные мышцы и позвонки.

Для получения максимальной пользы от упражнения «кобра» следует также помнить, что это отнюдь не отжимание с застывшей спиной. Спина должна постоянно изгибаться. Изгибание спины снимает напряжение. Не следует с самого начала пытаться достигнуть крайнего положения, показанного на рис. 13. Нужно просто поднимать корпус пока это удобно и, заняв такое положение, сосчитать до десяти. Затем каждый день подниматься чуточку выше. Примерно через две недели после начала вы сможете приводить тело в крайнее положение без всякого усилия.

Не следует забывать, что «кобра», как и многие другие позиции йоги, является растягивающим движением. Поэтому необходимо, чтобы тело оставалось расслабленным, когда только возможно. В крайнем положении практически не требуется мышечных усилий, так что тело и, в особенности, ноги могут расслабляться. Движение, при котором корпус сначала поднимается, а потом опускается без поддержки рук, очень способствует укреплению мышц нижней части спины, а также живота. Вы убедитесь, что эти и другие упражнения йоги значительно уменьшают вялость бедер и ягодиц. Заметим, что движение спины в упражнении «кобра» происходит в противоположном направлении по сравнению с предыдущим упражнением. При предварительном растягивании ног позвоночник медленно выгибается наружу. При движении кобры он медленно выгибается внутрь.

«Кобра» - это одно из начальных упражнений, которое позволило многим сидячим работникам восстановить юношескую гибкость по-

звоночника. Его настоятельно рекомендуется выполнять в промежутке между приходом домой с работы и обедом. Очень часто это упражнение предотвращает интенсивный упадок сил, наступающий после обеда.

ЛУК

Рис. 17 Лечь так, чтобы подбородок упирался в пол, а руки были прижаты к бокам.



Рис. 18 Согнуть ноги в коленях, держа пятки вместе. Протянуть руки назад и попытаться ухватиться ими ступни ног.



Рис. 19 Крепко удерживая ноги, медленно и без усилий оторвать корпус от пола. Голову поднять вверх. Такое положение называется модифицированной позицией лука.

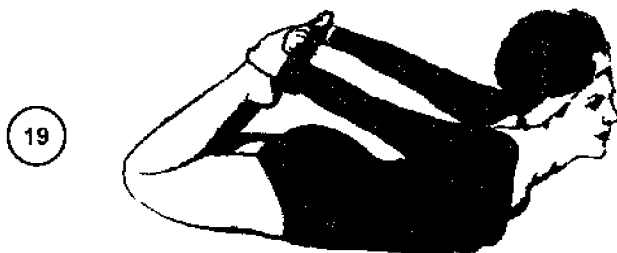


Рис. 20 Не опуская корпуса, попытаться поднять вверх колени. Голову держать откинутой назад. Дыхание должно быть нормальным. В таком положении сосчитать до десяти.



Рис. 21 При выходе из позиции лука очень важно строго придерживаться указанной ниже последовательности. Сначала опустить колени на пол, но не выпускать ступни ног.



Рис. 22 Не выпуская ног, медленно опустить корпус, пока подбородок не коснется пола.



Рис. 23 Теперь отпустить ноги и опустить их на пол. Как только они коснутся пола, прижаться к нему щекой и полностью расслабить тело.



Упражнение «лук» выполнить дважды.

Полезное действие позы лука

Поза лука является исключительно эффективным упражнением для создания мышечного тонуса и укрепления спины и позвоночника. В самом начале порой возникают затруднения при попытке отвести руки назад и ухватить обе ступни. Но почти всегда это удастся сделать после нескольких попыток. Если же не удастся, можно взять в руки короткое полотенце и захлестнуть его петлей через ноги. Вы увидите сами, что, удерживая ноги, как описано выше, вы создаете очень сильный «замок», который помогает подтянуть корпус вверх. Вначале нужно поднимать корпус лишь настолько, насколько это можно сделать без напряжения. Возможно, это будет всего лишь 10-15 см от пола. Однако упорная отработка этого движения приводит к развитию определенных групп мышц, и корпус удастся поднимать все выше и выше. Подъем коленей для завершения позы, несомненно, является самой трудной частью упражнения. Иногда может потребоваться несколько месяцев для приведения тела в это крайнее положение. Но запомните, что самое важное здесь не занять крайнее положение, а непрерывно тренироваться. Некоторые полагают, что раз уж им не удастся привести тело в крайнее положение этой позиции, значит, не стоит тратить время на это упражнение. Это, конечно, серьезное заблуждение; ведь ценность упражнения как раз заключается в том, чтобы расширить свои возможности через упорную тренировку.

Для сидячего работника упражнение «лук» исключительно эффективно, так как способствует повышению мышечного тонуса и укреплению мышц. Оно развивает мускулатуру груди, укрепляет бюст и незаменимо для улучшения осанки.

ПОЛНЫЙ ПЕРЕКРУТ

Рис. 24 Сесть на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Теперь плотно прижать подошву правой ноги к внутренней стороне левого бедра.

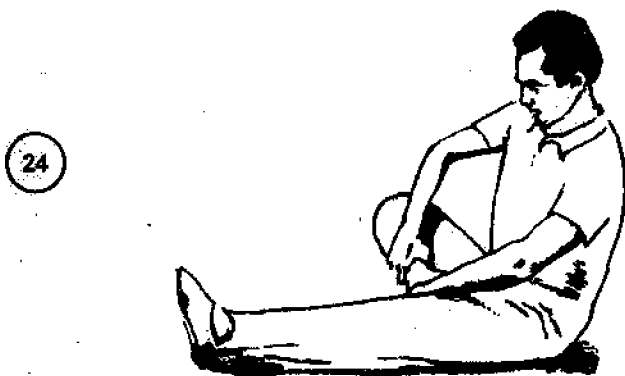


Рис. 25 Подтянуть левую ногу таким образом, чтобы можно было ухватить руками лодыжку левой ноги, как показано на рисунке.

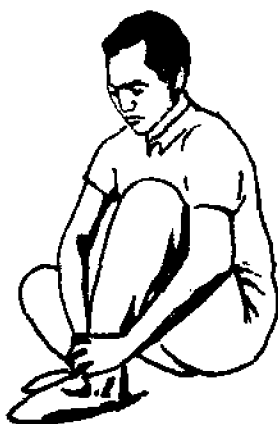


Рис. 26 Перенести левую ногу через правое колено и плотно упереть ступню в пол.

Рис. 27 Левой рукой прочно упереться в пол позади себя. **Рис. 28** Перенести правую руку через левую ногу и крепко ухватиться за правое колено.

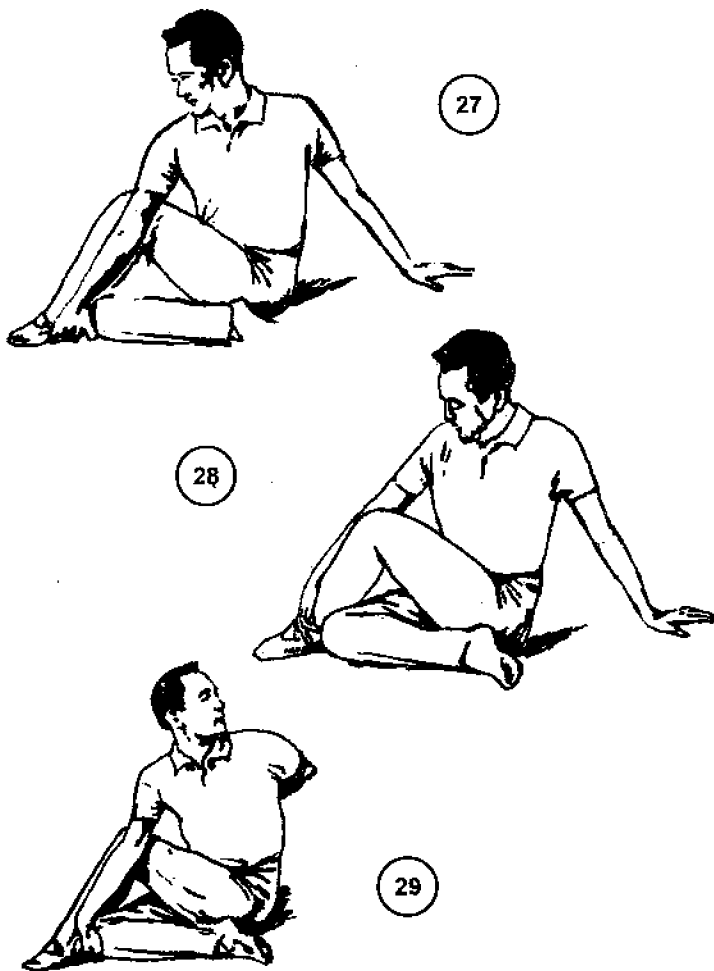


Рис. 29 Медленно повернуть корпус и голову налево, насколько возможно. Левой рукой ухватиться за правую сторону поясницы, помогая крутящему движению. В таком положении сосчитать до десяти.

Рис. 30 Вид сзади крайнего положения. Заметьте, что голова повернута далеко влево, а левая рука придерживает поясницу.

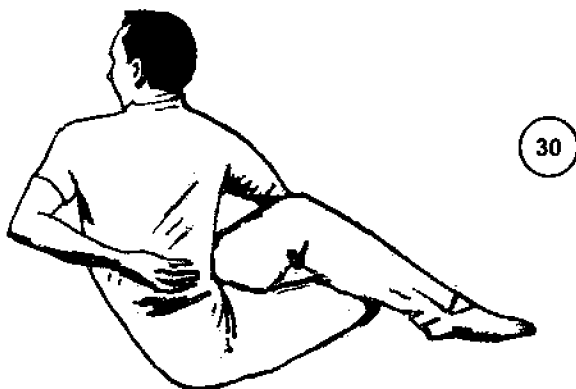


Рис. 31 Вернуться в положение, изображенное на рис. 28, переждать секунду и повторить поворот. После второго поворота ухватить рукой левую лодыжку и поставить ногу обратно перед собой.



32

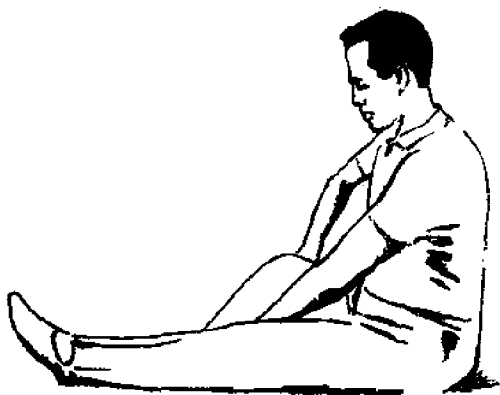


Рис. 32 Вытянуть вперед левую ногу, как показано на рисунке, а затем правую ногу.

33



Рис. 33 Прodelать аналогичное движение в обратную сторону. В предыдущих указаниях заменить слово «левый» на «правый». На рис. 33 показано крайнее положение поворота вправо.

Прodelать полный перекрут два раза в каждую сторону.

Полезное действие полного перекрута

Выполнение упражнений йоги основано на трех главных видах движения позвоночника. Во-первых, это выгибание позвоночника наружу, как в предварительном растягивании ног, во-вторых, выгибание

позвоночника внутрь, как при выполнении упражнений «кобра» и «лук» и, наконец, крутящее движение позвоночника по спирали при полном перекруте. В этом упражнении с наибольшей силой проявляется изобретательность йоги в создании «замков» и «растягивании». На рис. 29 бедро берет в «замок» поясничную область спины, в результате чего средние и верхние участки способны перекручиваться и растягиваться относительно этого «замка». Такое вращающее движение обеспечивает самое быстрое расслабление позвоночника из всех упражнений йоги, и поэтому сидячему работнику настоятельно рекомендуется освоить это упражнение и тщательно его выполнять.

А теперь несколько полезных советов по выполнению этого упражнения. Если в положении, показанном на рис. 26, у вас возникают затруднения при сохранении равновесия или если в этой позиции вы испытываете чрезмерное напряжение, нужно лишь отвести левую ногу несколько дальше от правого колена. Не забывайте упираться рукой в пол позади себя, как на рис. 27. В позиции, показанной на рис. 28, нужно внимательно следить, чтобы правая рука проходила над левым коленом - не вокруг него и не под ним, а именно над ним. Если вам не удастся выполнить это движение без неприятных ощущений, можно последовать совету, относящемуся к позиции на рис. 26, т.е. отвести левую ногу дальше от правого колена. Это значительно облегчает перенос руки, но в то же время ослабляет интенсивность «замка». А ведь чем крепче «замок», тем больше пользы от упражнения. При выполнении заключительного движения, показанного на рис. 29, необходимо следить, чтобы голова была повернута в сторону до отказа. Это необходимо для завершения спирального поворота и включения в работу шейных позвонков. На рис. 30 наглядно показано, как рука придерживает поясницу и помогает выполнению крутящего движения. После того как

вы сосчитали до десяти в этой крайней позиции, опустите руку обратно на пол позади себя, развернитесь вперед, отдохните несколько секунд, а затем повторите поворот. При этом очень важно, чтобы вы выходили из этой позиции именно так, как показано на рис. 31 и 32. Разумеется, гораздо легче пренебречь рекомендациями и неуклюже «выскочить» из крайнего положения, однако не следует забывать, что при выполнении этих упражнений йоги перед нами стоит цель осуще-

ствлять все движения с максимальным чувством стиля, грации и устойчивости, так чтобы они вызывали в вас ощущение танца.

Для освоения этого замечательного упражнения вам может потребоваться несколько дней, так как оно включает в себя целый ряд движений и, по сути дела, является самостоятельным комплексом. Но усилия не пропадут впустую: ведь отработав это упражнение, вы сможете выполнять его всю вашу жизнь. Каждый раз, когда вы почувствуете застой в мышцах спины и скованность позвоночника, вам инстинктивно захочется выполнить это упражнение для расслабления. Полный перекрут является серьезным упражнением, предназначенным для выполнения в домашних условиях. Далее в этой книге мы рассмотрим более простые движения поворота, которые можно выполнять и на работе.

ПЛУГ

Рис. 34 Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела. Ноги должны быть свободны и расслаблены. Закрыть глаза и оставаться несколько секунд в таком положении.





35

Рис. 35 Плотнo сдвинуть ступни, при этом пальцы ног должны смотреть вверх. Прижать обе ладони к полу. Напрячь тело, упереться ладонями в пол и, включая в работу, главным образом, мышцы живота, поднять ноги, не сгибая коленей.

Рис. 36 Продолжать поднимать ноги, пока они не окажутся под прямым углом к полу.



36

Рис. 37 Теперь опустить ноги над головой так, чтобы бедра оторвались от пола.

37



Рис. 38 Продолжать опускать ноги, не сгибая при этом коленей.

38

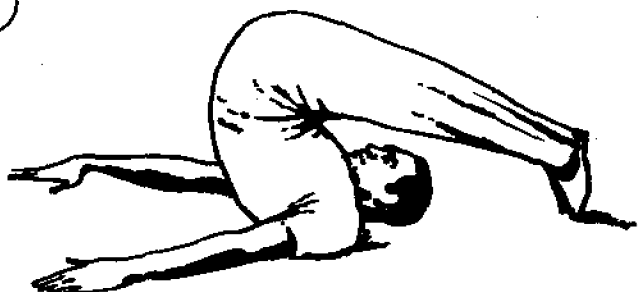
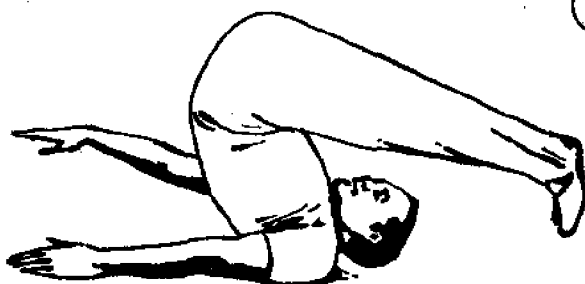


Рис. 39 Опустить ноги, насколько это можно без перенапряжения, и остаться в этой позе. Крайнее положение показано на рис. 39, где пальцы ног касаются пола. Подбородок плотно прижат к груди. По-

39



пытаться при этом дышать нормально. В таком крайнем, достижимом для вас положении сосчитайте до десяти.

Рис. 40 Для выхода из этой позиции слегка согнуть ноги в коленях и начать перекат вперед. Выгнуть шею так, чтобы голова оставалась на полу.

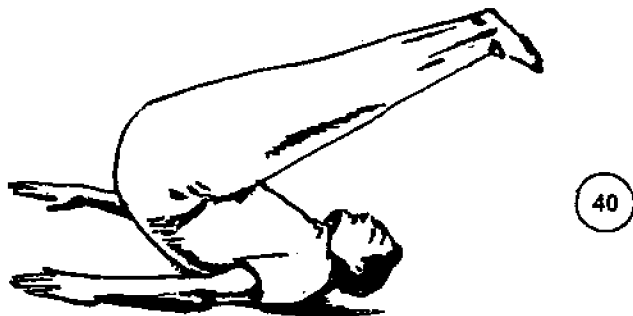


Рис. 41 Продолжая перекат вперед, согнуть ноги в коленях, пока бедра опять не коснутся пола, как показано на рис. 41.

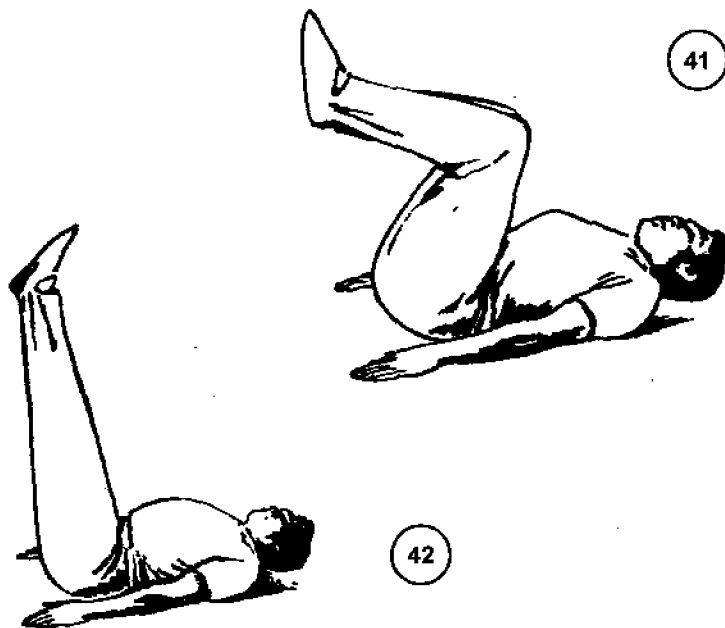


Рис. 42 Теперь выпрямить ноги вверх и медленно опускать их для укрепления мышц живота.

Рис. 43 Отдохнуть несколько секунд в положении, представленном на рисунке, затем повторить движения. Выполнив упражнение два раза, полностью расслабить тело, как показано на рис. 34. Упражнение «плуг» выполнить дважды.



Полезное действие позы плуга

При выполнении упражнения «плуг» позвонки выгибаются наружу, начиная снизу и доходя постепенно до шеи. Вы испытаете истинное чувство удовлетворения, по мере того как ваша спина «поддается», позволяя ногам коснуться пола в крайнем положении. Это значит, что ваше тело приобрело необходимую упругость и гибкость. Некоторым бывает трудно приподнять бедра от пола, как показано на рис. 37. Причиной тут может быть потеря мышечного тонуса, избыточный вес и т.п. Но если ноги откинуть назад быстрее, то это сообщит телу достаточную инерцию, чтобы оторвать корпус от пола. Как только ноги оказались над головой, очень важно опускать их теперь как можно медленнее, чтобы дать хорошо развиться позвонкам. Если же опускать ноги быстро, этот эффект не будет достигнут. На рис. 38 показана облегченная позиция плуга, когда ноги не полностью опущены позади головы. Если вы сумеете приводить тело в такое положение через 1-2 недели тренировки, значит, дела у вас идут отлично. Помните, что при этом нельзя сгибать ноги в коленях. Постепенно под действием веса ног позвоночник растянется, и ноги начнут доставать до пола. В этом упражнении также нет никакого фокуса, просто позвоночник приобретает присущую ему гибкость. В крайней позиции (рис. 39), в которой вы остаетесь, пока не сосчитаете до десяти, подбородок должен быть прижат к груди. Вначале такое положение может показаться неестественным, а порой и неудобным, и даже может быть затруднено нормальное дыхание. Однако, проделав упражнение несколько раз, вы убедитесь, что тело приспособилось к этому положению, и, если сосредоточиться на режиме дыхания, вы без труда сможете поддерживать требуемый дыхательный ритм.

При выходе из этой позиции нужно стараться, чтобы голова все время оставалась прижатой к полу. Это достигается тем, что голова откидывается назад, пока тело перекачивается вперед. В противном случае при перекате вперед корпус поднимается, и это нарушает естественную плав-

ность и грацию, с которой необходимо проделывать это упражнение. На рис. 40 показан выход из позиции. Движения на рис. 41 и 42 предназначены в первую очередь для развития мышц живота. При выполнении движений вторично тело будет приходить в крайнее положение с гораздо большей легкостью.

НОГИ

Судороги и боли в ногах - обычные жалобы сидячего работника. При обычном положении сидя за письменным столом и при некоторых стоячих положениях, в которых работнику приходится находиться в течение всего рабочего дня, нарушается кровообращение в ногах, возникает мышечный зажим, а также постепенно теряется мышечный тонус. Большинство сидячих работников не ходит пешком в достаточной степени, чтобы компенсировать длительные периоды сидячей работы. При этом множество коротких передвижений в пределах места работы отнюдь нельзя рассматривать как полезные упражнения для ног. Такие непродолжительные передвижения пешком ни в коей мере не снимают, а, наоборот, увеличивают усталость и напряженность ног.

Здесь мы опять убеждаемся, что растягивание является наилучшим способом устранения мышечного зажима и судорог. Нужно помнить, что в напряженном теле энергия попадает в ловушку. И это особенно справедливо в отношении ног. У сидячего работника к концу рабочего дня ноги очень устают, хотя, казалось бы, они не испытывали почти никакой нагрузки. В чем же причина? А причина в том, что в результате бездеятельности мышцы ног становятся скованными, и эта скованность является ловушкой для энергии. Растягивание же приводит к высвобождению этой энергии. Описанные ниже растягивающие движения йоги для ног подобраны очень удачно, потому что также включают в себя как «замки», так и растягивающие усилия с преодолением этих «замков», а это позволяет выполнять растягивания имен

но в том объеме, который необходим. Для работы ног в нужном объеме требуются более продолжительные периоды выдержки. В комплексе йоги большинство упражнений повторяются всего несколько раз, но основной упор делают на более продолжительные периоды выдержки.

Далее приводим некоторые рекомендации в отношении ног, которые особенно полезны сидячим работникам. Кровообращение улучшается, если поднять ноги и задержать их в таком положении на несколько минут на расстоянии примерно одного метра от пола. Работники более высокого ранга подсознательно так и делают, когда кладут ноги на письменный стол. Это действительно очень полезная привычка (правда, не для поверхности стола). Ходьба является одной из наиболее эффективных форм упражнения, поскольку здесь в работу вовлекается почти все тело. Если есть возможность, каждый обеденный перерыв должен включать десяти минутную прогулку пешком в хорошем темпе. При этом темп должен быть довольно быстрым и ритмичным. При пеших прогулках самое важное - это постоянный ритм. Нужно размахивать при ходьбе руками, а заодно можно практиковаться в полном дыхании по системе йоги, описанном далее в этой книге. Такая прогулка очень хорошо восстанавливает силы.

Многие из упражнений йоги, указанные в этой книге, самым различным образом воздействуют на ноги. Четыре приведенных ниже упражнения представляют собой очень интенсивные растягивания, предназначенные для немедленного снятия напряжения, устранения мышечного зажима и ликвидации судорог. Они помогают развивать, укреплять и восстанавливать мышечный тонус. В дополнение к этим упражнениям, которые рекомендуется выполнять в начале и в конце рабочего дня, в этой книге приводятся несколько двигательных упражнений для ног, которые можно проделать за несколько секунд в любое время дня для оживления мускулатуры.

НОЖНОЙ ЗАМОК

Рис. 44 В положении стоя вытянуть руки, как показано на рисунке.

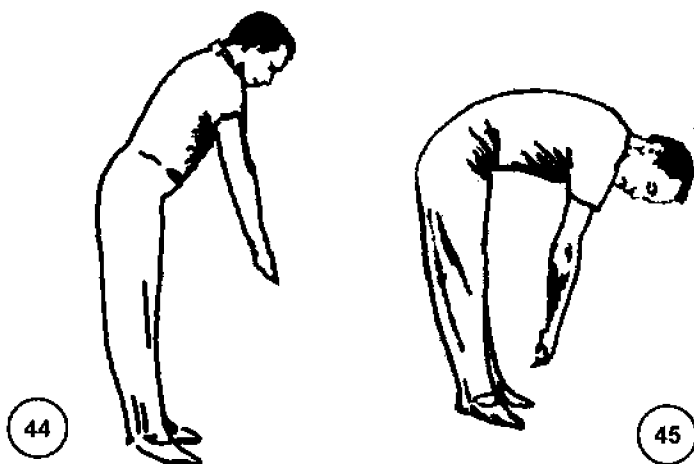


Рис. 45 Очень медленно наклониться вперед, насколько это можно без перенапряжения. Ноги в коленях не сгибать.

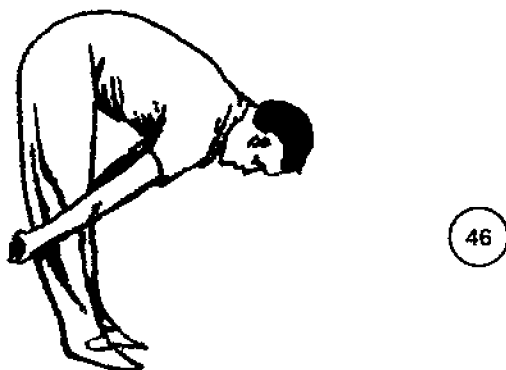


Рис. 46 Взять руки в «замок» сзади коленей или икр.

Рис. 47 Очень осторожно наклонить корпус к коленям, насколько это можно без перенапряжения. В таком положении сосчитать до десяти. После окончания счета позволить корпусу немного подняться, но не расцепляя «замка». Повторить растягивание.

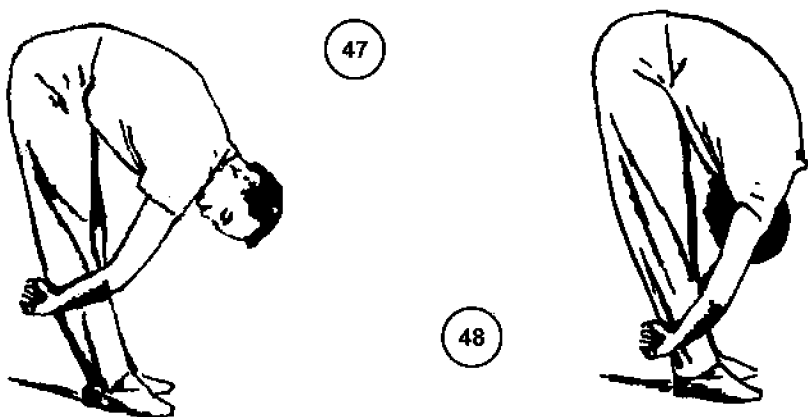


Рис. 48 Теперь сдвинуть сцепленные руки как можно ниже вдоль ног и попытаться довести «замок» до лодыжек. Наклонить корпус вперед и попытаться постепенно прижать лоб к коленям. В этом крайнем положении сосчитать до десяти. После окончания счета позволить корпусу немного подняться, но не расцеплять «замка». Повторить растягивание. Затем очень медленно выпрямить корпус.

Выполнить упражнение «ножной замок» дважды в каждой из позиций.

Полезное действие ножного замка

Это упражнение обеспечивает интенсивное растягивание ног (а также спины) и очень рекомендуется для выполнения по утрам, когда мышечный зажим в ногах особенно силен. Это, вероятно, единственное упражнение по методическому растягиванию ног, которое сидячий работник может выполнять в любое время дня. И действительно, стоит отнять у себя одну минуту времени, которая всего-то и требуется для выполнения этих четырех растягивающих движений.

Это упражнение принципиально отличается от наклона с касанием пальцев ног, выполняемого в традиционной гимнастике в ритме «раз-два, раз-два». Такие движения никогда не дадут вам настоящей гибкости позвоночника, поскольку здесь корпус идет вниз под влиянием

быстрого момента инерции (который, кстати, может легко вызвать напряжение в спине). Если же цель заключается в обеспечении и сохранении истинной гибкости позвоночника и действительном растягивании ног, то движения нужно выполнять очень медленно, как описано в книге, и удерживать тело в крайних положениях. Могу сказать по опыту, что далеко не один сидячий работник при попытке доказать свое прекрасное физическое состояние ссылается на то, что он может достать руками пальцы ног. Но в этом он глубоко ошибается; такая способность доказывает только, что его движения имеют достаточный момент инерции для подачи корпуса вниз. Стоит лишь ему прервать на несколько недель свои быстрые гимнастические упражнения, и его спина станет жесткой, как доска. Все придется начинать сначала, т.е. опять разрабатывать позвоночник быстрыми движениями, пока не вернется способность касаться руками пальцев ног. А кроме того, такие принудительные усилия всегда таят в себе опасность растяжения спины. Одно из огромных преимуществ йоги заключается в том, что раз уж вы действительно отработали позицию, вы никогда не потеряете гибкости и мышечного тонуса, необходимых для выполнения упражнений, и это хорошо известно всем давно занимающимся йогой. Именно поэтому мы никогда не спешим принять крайнее положение любой из позиций йоги. Мы позволяем телу

«вработаться» в каждую из промежуточных позиций, и наше тело само подсказывает нам, готово ли оно к следующему этапу.

На рис. 45 мы нагибаемся вперед очень медленно и не делаем попытки прогнуться дальше, чем позволит нам наше тело. На рис. 46 мы ставим руки в «замок» в том месте, где это удобно; если не удастся достать до икр, мы держим руки за коленями, если не удастся достать до коленей (в случае особой жесткости), мы держим руки за бедрами. Наклон вперед на рис. 47 выполняется очень плавно и медленно, чтобы обеспечить медленное и полное растягивание спины и ног. Не забывайте, что голову нужно опустить вперед. Обычно после одного-двух предварительных растягивающих усилий удастся продвинуть руки далее вдоль ног и обеспечить более интенсивное растягивание. Вскоре вы сможете доставать руками до нижней части икр, а затем до лодыжек, и это растягивающее усилие повышенной сложности обеспечивает в высшей степени энергичное растягивание связок и сухо-

жилий ног. Такое упражнение на растягивание позволит вам «оживить организм» гораздо раньше в течение дня.

ПОПЕРЕМЕННОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НОГ

Рис. 49 Сесть, на пол, вытянув ноги прямо перед собой.

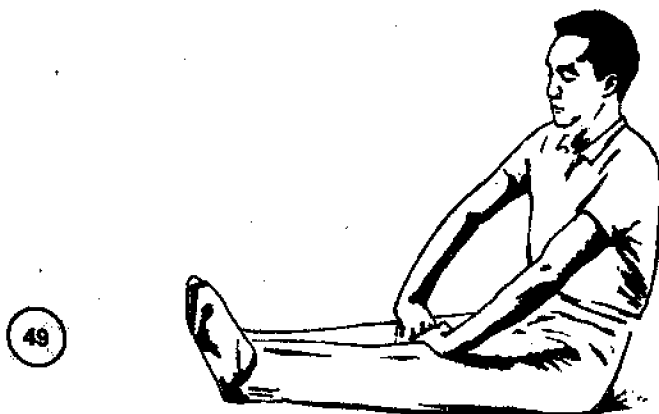


Рис. 50 Плотно прижать пятку правой ноги к внутренней стороне левого бедра.

Рис. 51 Вытянуть руки вверх и откинуться назад.

Рис. 52 Наклониться вперед и крепко ухватить руками левую лодыжку или ногу.

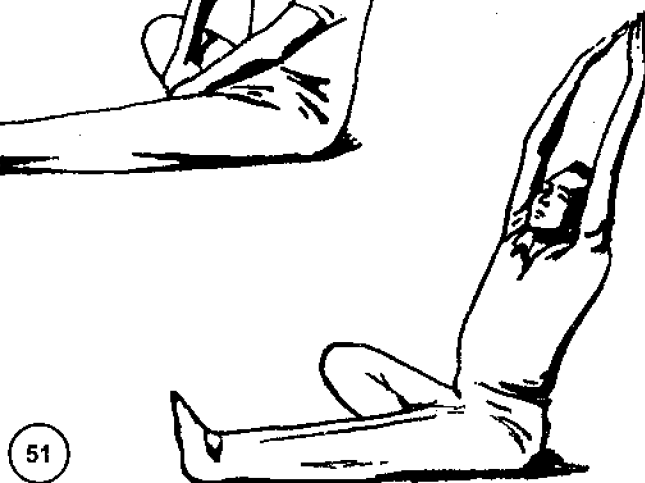
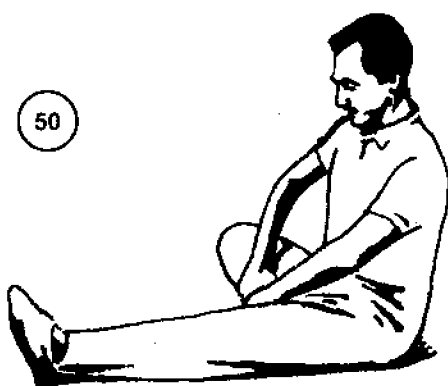


Рис. 53 Плавно наклонить корпус вниз, насколько это возможно без перенапряжения. Локти раздвинуть наружу. Расслабить мышцы шеи. В таком положении сосчитать до тридцати. Отпустить ногу и выпрямиться.

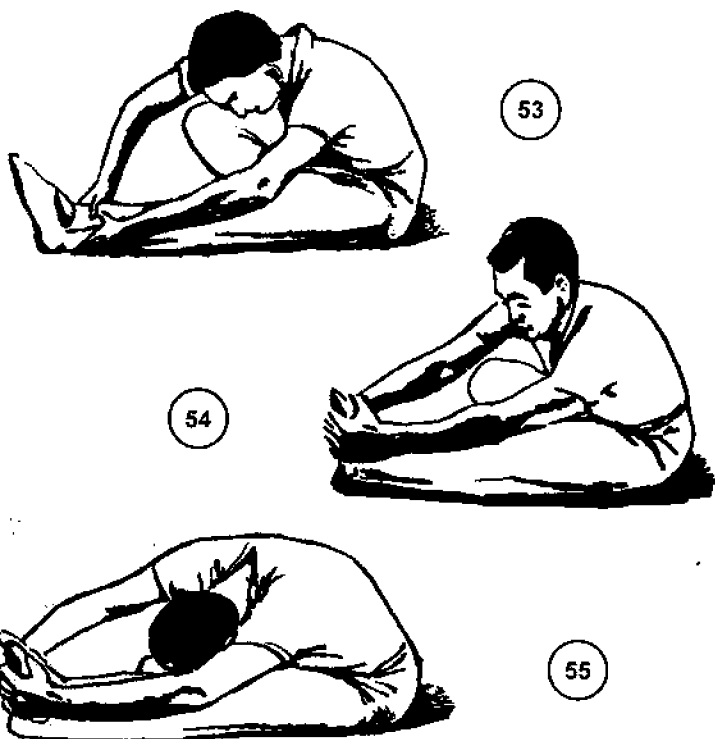


Рис. 54 Это позиция более высокой сложности. Поднять руки и откинуться назад, как указано на рис. 51. Медленно наклониться вперед и ухватить руками левую стопу.

Рис. 55 Наклонить корпус вперед. Попытаться прижать лоб к левому колену. Локти должны быть согнуты наружу. Не двигаясь, сосчитать до тридцати.

Повторить упражнение с правой ногой. Прodelать упражнение «попеременное растягивание ног» дважды для каждой ноги. В каждой позиции сосчитать до тридцати.

Полезное действие попеременного растягивания ног

«Попеременное растягивание ног» - самое лучшее упражнение в системе йоги для снятия напряжения ног. Как и «кобру», это упражнение рекомендуется выполнять после прихода домой с работы, так как растягивание оживляет мышечную деятельность ног.

Если в позиции, как на рис. 52, вам не удастся захватить ногу или лодыжку, просто захватите колено. Задняя сторона колена должна быть как можно плотнее прижата к полу. Гораздо полезнее сделать захват повыше, но держать ноги прямо, чем достать до щиколотки или ступни, но при этом согнуть ногу в колене. Если вы сгибаете ногу, теряется эффект растягивания. В описанной позиции вы будете, естественно, чувствовать значительное растягивающее усилие в ноге, но это как раз то, что нам нужно. По мере разработки непослушных связок и сухожилий ноги вы будете чувствовать себя при попеременном растягивании ног все более удобно.

На рис. 54 показана позиция повышенной сложности. При наклоне корпуса вперед подвиньте ступню к себе, чтобы облегчить захват. Нужно обязательно сгибать руки в локтях, что помогает растягиванию. Вы можете проверить это сами: держите сначала руки выпрямленными, и вы почувствуете гораздо более значительное растягивающее усилие в ноге при сгибании рук в локтях. Колено согнутой ноги, вероятнее всего, поднимется на некоторое расстояние от пола, и для начала это вполне естественно. По мере продолжения тренировки колено будет все больше приближаться к полу. При постоянной практике вы очень скоро научитесь принимать крайнее положение и держать лоб очень близко от колена или даже прижатым к нему. Как и прежде, единственный фокус здесь - это достаточное расслабление позвоночника.

В начале тренировки вам трудно будет поверить, что эта позиция - одна из самых приятных и успокаивающих поз не только для ног, но во многом и для спины. При работе с левой ногой вы почувствуете сильное натяжение и отвердение в правой части спины. При захвате правой ноги растягивание происходит на левом участке спины. Эти движения также помогут вам укрепить вялые бедра и перераспределить избыточный вес в ногах. Мы обнаружили также, что сидячие работники, которые жаловались на то, что они не могут ходить или стоять продолжительное время без сильного чувства усталости в ногах,

резко улучшили свое состояние, выполняя упражнения по растягиванию ног.

ПОЛНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НОГ

Рис. 56 Сесть на пол, вытянув ноги прямо перед собой. В этой исходной позиции корпус должен быть под прямым углом к ногам, ноги сдвинуты вместе.

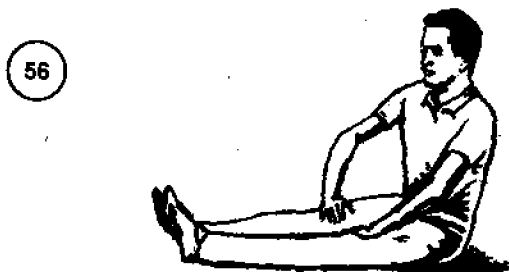


Рис. 57 Поднять руки и наклонить корпус назад, как мы уже делали в некоторых упражнениях, но руки взять в «замок».

Рис. 58 Очень медленно начать наклон вперед и по мере этого мягко покачивать корпус из стороны в сторону. Вытянуться вперед насколько можно, не разжимая «замка».

58



Рис. 59 Закинуть руки в «замке» за ноги.

59



60



Рис. 60 Согнуть руки в локтях, вытянуть корпус вперед и прижать лоб к коленям. В этом крайнем положении сосчитать до тридцати. Упражнение «полное растягивание ног» проделать дважды.

Полезное действие полного растягивания ног

Это упражнение представляет собой более сложную позицию предварительного растягивания ног. В предварительном растягивании ног основной упор приходится на спину, а в этом упражнении - на ноги. Для большинства людей полное растягивание ног является наиболее интенсивным из всех растягивающих движений, поскольку здесь работают наиболее длинные мышцы тела. При первой попытке выполнить это упражнение может оказаться, что руки весьма основательно не достают до ног, но, как уже говорилось выше, позвоночник работает вместе с вами и быстро растягивается. Почти каждый, занимающийся йогой, оказывается в состоянии захватывать ступни после месяца тренировки.

Между предыдущим упражнением (попеременное растягивание ног) и полным растягиванием ног имеется существенное различие. Попеременное растягивание ног ставит основной целью снятие напряжения и оживление мышечной работы ног. «Полное растягивание ног» - это упражнение для развития и укрепления мышц. Раскачивание корпуса, описанное в пояснениях к рис. 58, направлено на то, чтобы помочь расслаблению позвоночника. Благодаря этому движению корпус смещается далеко влево, затем далеко вправо, по мере того как он движется вперед. Можно наклонить к себе верхнюю часть стопы, это облегчает постановку «замка». Если вначале не удастся завести сцепленные руки за ступни, можно расцепить их и попробовать ухватить каждую ступню. При этом ни в коем случае не следует сгибать ноги в коленях. Может быть так, что сперва вам удастся только ухватить ступни, но будет трудно выполнить растягивающее движение. Это вполне естественно, и не следует перенапрягаться, чтобы непременно осуществить растягивание. Нужно просто удерживать ступни, пока не сосчитаете до тридцати, и этого достаточно, чтобы спина «поддалась». Очень важно при этом держать голову опущенной, независимо от того, насколько тело продвинулось вперед. Если голову держать напряженной, в работе не будут принимать участия шея и верхняя часть спины.

Полное растягивание ног способно с очень высокой эффективностью помочь сидячему работнику развить и усилить мышцы ног, причем без каких-либо ощущений усталости, перенапряжения или боли, которые обычно возникают у тех, кто один-два раза в неделю играет в

гольф, кегли или теннис либо катается на велосипеде. При этом мышцы ног развиваются равномерно; полное растягивание ног исключает чрезмерное развитие или выпирание мышц.

ЧЕТВЕРЕНЬКИ

Рис. 61 Встать в позицию, показанную на рисунке. Обратить внимание на положение пальцев ног.

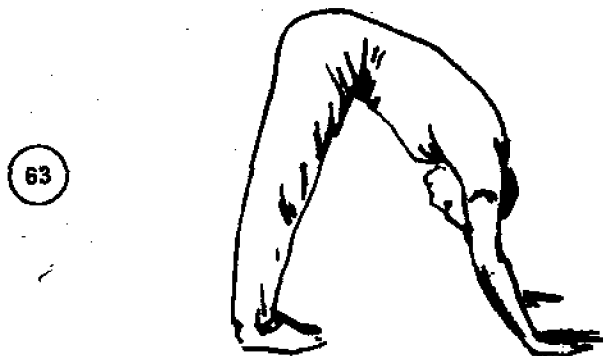


Рис. 62 Не сдвигая с места пальцы ног, наклониться вперед и медленно поднять все тело как можно выше. Расслабить мышцы шеи. Не двигаясь, сосчитать до двадцати.



Рис. 63 Передвигая попеременно только ступни, продвинуть ноги к голове, насколько это возможно без перенапряжения. Если удастся, опустить пятки на пол. Расслабить мышцы шеи. Не двигаясь, сосчитать до двадцати.

Проделать упражнение дважды, по одному разу в каждой позиции.



Полезное действие упражнения «четвереньки»

Это последнее в нашем комплексе из четырех упражнений йоги, где упор делается на развитие всей ноги целиком. При его выполнении ноги растягиваются, становятся тверже и сильнее в нескольких различных позициях, которыми вы можете полностью управлять. Вы сможете почувствовать, как разрабатываются различные мышцы, связки и сухожилия ног по мере того, как вы принимаете обе различные позы, описанные выше. При поднятии корпуса медленно отжимаетесь для укрепления мышц рук. Вы увидите также, что это упражнение очень полезно для развития мускулатуры рук и живота.

В позиции на рис. 63 постарайтесь опустить пятки на пол, что обеспечивает дополнительное растягивание икр. Когда вы перестанете ощущать неудобство в каждой из двух описанных позиций, можно попытаться перейти к позиции повышенной трудности, т.е. подвинуть ноги к голове ближе, чем показано на рис. 63. Это будет крайним положением, тело в нем напоминает шпильку для волос. Ноги при этом испытывают исключительно интенсивное растягивающее усилие.

Отработка этих четырех упражнений при минимальных затратах времени и усилий вдохнет новую жизнь в ноги сидячего работника, причем без болевых ощущений и перенапряжения.

КОЛЕНИ, ЛОДЫЖКИ И СТУПНИ

Это поистине слабые места сидячего работника. Из всех точек человеческого тела именно на них приходится, пожалуй, наименьшая нагрузка при выполнении традиционных упражнений, потому что большинство людей просто не представляет себе, что нужно делать со своими ступнями или коленями. Очень многие, в особенности из тех, кто занимается сидячей работой, еще в сравнительно молодом возрасте начинают жаловаться на застой в коленях, а также на боли и судороги в ступнях.

От неприятных ощущений, которые появляются в результате слабости коленных суставов и судорог в ступнях, можно почти всегда избавиться при помощи упражнений йоги. Вы сами убедитесь в справедливости этого утверждения, как только начнете отрабатывать движения приведенных ниже четырех упражнений. Любая точка в коленях, лодыжках, ступнях или пальцах ног, где чувствуется скованность или потеря гибкости, является опасной областью и требует специальных мер для разработки этих жестких участков. Даже артрит, как мы увидим дальше, часто отступает перед этими медленными методическими движениями.

При попытке укрепить ступни и устранить застой в коленях очень важно приводить колени, ступни и пальцы ног в определенные позиции и удерживать их в этих позициях в течение заданного времени. Многие даже не представляют себе те различные способы, какими могут и должны двигаться наши суставы для получения полной полезной нагрузки, но упражнения йоги тем-то и основательны, что в них учтены как признанные, так и непризнанные требования к упражнениям для методической разработки суставов и мышц всеми возможными способами. А этого никак нельзя сказать о большинстве видов спорта и упражнений традиционной гимнастики. Если проанализировать движения, входящие во многие системы упражнений и виды спорта, становится очевидным, что мышцы и суставы двигаются весьма ошибочным образом по более или менее твердым схемам. В результате они могут укрепляться и даже излишне развиваться на одном участке, но не получать никакого развития на другом. Сидячий работник может настаивать, что он получает достаточный комплекс упражнений, работая в воскресенье в своем саду, но он просто обма-

нывает сам себя. Его тело совершает больше движений, чем обычно, но вовсе не упражняется. Например, его спина и колени действительно получают огромную нагрузку (если он постоянно нагибается, как всегда, при работе в саду), и очень часто в конце дня или на следующее утро он чувствует усталость и перенапряжение. И конечно, он подумает при этом: «Я вчера чересчур много упражнялся». Но на самом деле он вообще не упражнялся, а иначе он ощущал бы не усталость, а чувство бодрости. Он просто перепутал понятия «напряжение» и «упражнение».

В течение рабочего дня для сидячего работника будет очень полезно, если он сможет найти минуту другую и привести свои ноги в позицию, при которой колени согнутых ног смотрят наружу. Такое сгибание ног коленями наружу расслабляет суставы и снимает напряжение с коленей. Для принятия такой позы нужно просто сесть со скрещенными под собой ногами (примерно как показано на рис. 79) и в таком положении завтракать или отдыхать в комнате отдыха или на воздухе. Помните: если колени в напряжении, ноги быстро устают.

Здесь нужно сказать еще пару слов о «камерах пыток», в которых ноги большинства работающих заключены в течение всего рабочего дня. Они известны под названием «туф-1». Нет никакого сомнения в том, что большинство видов обуви оказывает очень вредное действие на наши ноги. И это отнюдь не новость для любого служащего, который с нетерпением сбрасывает туфли, едва лишь доберется домой. Для работающих женщин типичны высокие каблуки, а большинство мужчин носит тот или иной вариант «испанских сапог». Высокие каблуки неумолимо ослабляют лодыжки и способствуют судорогам в ступнях. Вряд ли можно сейчас изменить положение, ведь на службе мы должны носить то, что требует обстановка. Разумеется, есть специальные туфли для тех, кому приходится проводить почти весь день на ногах, и вы можете исследовать эту возможность. Но лучше всего ходить дома как можно больше в домашней обуви, а в саду, в деревне и на пляже вообще босиком. Ступни нужно периодически упражнять. Приведенные ниже упражнения позволяют вам добиться этого в течение нескольких минут.

ПОВОРОТ НА ПАЛЬЦАХ НОГ

Рис. 64 В положении стоя (ноги сдвинуты вместе) медленно поднять руки перед собой и одновременно приподняться на носках. Сдвинуть кисти вместе, сосредоточить взгляд на тыльной стороне кистей.

64

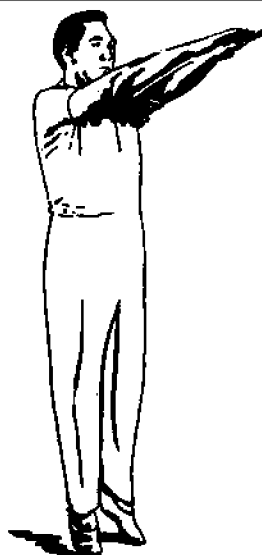
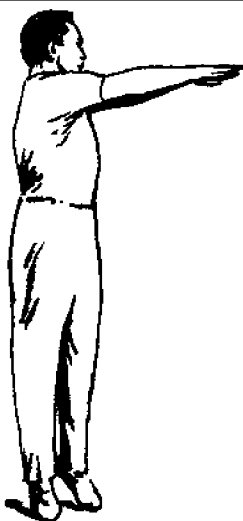


Рис. 65 Оставаясь на носках, медленно повернуть руки налево так, чтобы корпус повернулся на 90° по отношению к ногам. Глаза следуют за руками. Носки по-прежнему обращены

вперед и не меняют положения. Оставаясь на носках, по возможности неподвижно, сосчитать до пяти. Затем повернуться в исходное положение и опустить руки одновременно с корпусом.

65



66

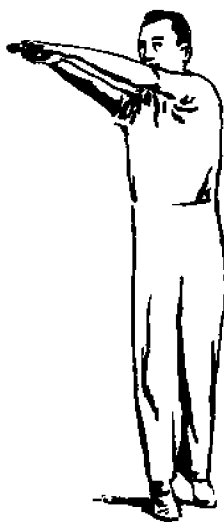


Рис. 66 Медленно проделать это же движение, но в правую сторону. Сосчитать до пяти и повторить движение сначала влево, а затем вправо.

Поворот на пальцах ног выполнять два раза в каждую сторону, попеременно вправо и влево.

Полезное действие поворота на пальцах ног

Это движение исключительно эффективно для укрепления лодыжек и ступней. Оно требует большого умения управлять своим телом, но дает чувство глубокого удовлетворения, когда вы добьетесь такого контроля. В позиции, как на рис. 64, когда вы поднимаетесь на носках, у вас могут «захрустеть» лодыжки, а это значит, что они основательно расслабляются. Важно, чтобы кисти коснулись друг друга и чтобы вы смотрели только на обратную сторону кистей. В позиции, как на рис. 65, руки должны вести ваш корпус влево. Самое главное здесь - это делать поворот очень медленно, так как это включает в работу ступни, лодыжки и пальцы ног. Сначала вы будете постоянно терять равновесие, но каждый раз ставьте руки в последнее положение и продолжайте поворот с этой позиции. Если вы теряете равновесие, не смейтесь над собой, и пусть это вас не обескураживает. Очень скоро вы научитесь постоянно удерживать равновесие в этом упражнении. Вы почувствуете, как улучшается ваша осанка и укрепляется уверенность в том, что вы действительно способны управлять своим телом. Повернувшись в крайнее положение, втяните живот и попытайтесь стоять прямо и, по возможности, неподвижно, пока не сосчитаете до пяти. Затем медленно поворачивайтесь обратно, вовлекая в работу ноги и не отрывая взгляда от обратной стороны кистей. При потере равновесия переждите секунду, чтобы восстановилось спокойствие, и продолжайте движение из последней позиции. Закончив обратный поворот, опустите руки и корпус, отдохните несколько секунд, а затем повторите движение, но в правую сторону.

Для выполнения этого упражнения вам нужно добиться дисциплины и контроля над телом, как у артиста балета. Примите вызов и освоите эти движения. Сидячему работнику очень легко разленииться и убедить себя, что он слишком устал, для разминки и удерживания равновесия. Поэтому для него жизненно важно преодолеть эту инерцию, которая в противном случае начнет усиливаться и приведет ко все большему снижению активности. Многие рассматривают свое тело как данный им багаж, который они вынуждены постоянно носить с собой. Но стоит им заняться йогой, как тело их пробудится ото сна, и они станут лучше понимать его истинное назначение.

РАСТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ И БЕДЕР

Рис. 67 Сесть на пол, держа корпус прямо. Прижать подошвы друг к другу, подтянуть ступни к себе как можно ближе и взять руки в «замок» вокруг ступней.



Рис. 68 Подтягивая ступни к себе, дать коленям возможность приблизиться как можно ближе к полу. В крайнем положении сосчитать до десяти. Расслабить ноги, чтобы они могли вернуться назад. Отдохнуть несколько секунд и повторить упражнение.

Рис. 69 Позиция повышенной сложности. В конечном счете" колени могут коснуться пола.

Повторить растягивание коленей и бедер три раза.

Полезное действие растягивания коленей и бедер

При выполнении этого упражнения для коленей и бедер вы сами почувствуете, какие участки растягиваются и

укрепляются. Движение этого упражнения, способствующее прогибу коленей и ног целиком наружу, играет исключительно важную роль, поскольку представляет собой растягивающее усилие, которое очень редко возникает в процессе деятельности человека в течение дня. В результате сильно расслабляются колени и укрепляются бедра. Физи-



ческое строение тела совсем не одинаково у различных людей, и если одни могут подвести колени близко к полу почти с самого начала, то большинство занимающихся будут ощущать непреодолимое напряжение в мышцах, связках и сухожилиях ног и бедер. В этом упражнении прогресс достигается обычно очень медленно, но здесь опять нужно помнить, что главное - это постоянная практика, а вовсе не крайнее положение. Даже если колени смогут продвинуться к полу на 7-10 см, сидячий работник уже почувствует наслаждение, потому что напряжение в мышцах исчезнет и появится ощущение полного восстановления мышечного тонуса. Не забывайте подтягивать пятки как можно ближе к телу и сохранять прямое положение корпуса. Не горбитесь. Для многих это упражнение является также наглядным показателем того, насколько велико у них напряжение на отдельных важных участках тела. Мышечная скованность бывает обычно неприятным сюрпризом, но упражнения йоги помогут вам справиться с ней. Имейте в виду, что ни одна машина, прибор или приспособление не избавят вас от этой опасной ригидности мышц. Только вы сами при помощи методически выполняемых упражнений сможете одолеть ее.

НАКЛОН НАЗАД

Рис. 70 Сесть, как показано на рисунке. Обратите внимание на положение рук и ступней.

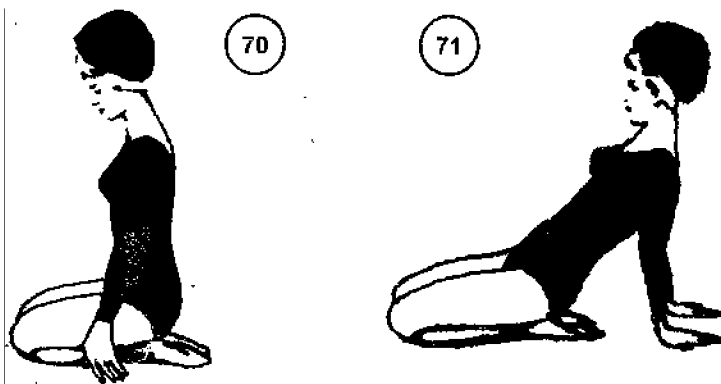


Рис. 71 Медленно и осторожно упритесь руками в пол позади себя. Руки должны быть параллельны бокам, пальцы рук обращены в противоположную сторону от тела.

Рис. 72 Выгнуть спину и откинуть голову назад. Продолжать сидеть на пятках. В таком неподвижном положении сосчитать до десяти. Медленно расслабить тело.

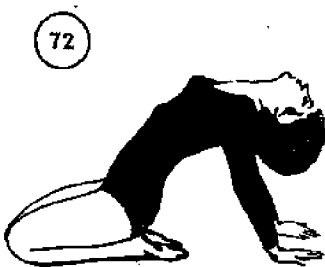


Рис. 73 Осторожно подвинуть кисти назад, насколько это можно без перенапряжения. Руки должны быть параллельны бокам.

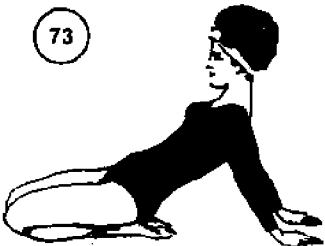


Рис. 74 Выгнуть спину и откинуть голову назад. Продолжать сидеть на пятках. В таком неподвижном положении сосчитать до десяти. Расслабиться и подать корпус вперед.

Рис. 75 Изменить положение ступней так, чтобы пальцы ног упирались в пол, и сесть, как показано на рисунке.



Рис. 76 Ноги в положении сидя (показано крупным планом).



Рис. 77 Опустить руки назад, чтобы кисти коснулись пола, и осторожно сдвигать их назад, насколько это можно без перенапряжения.

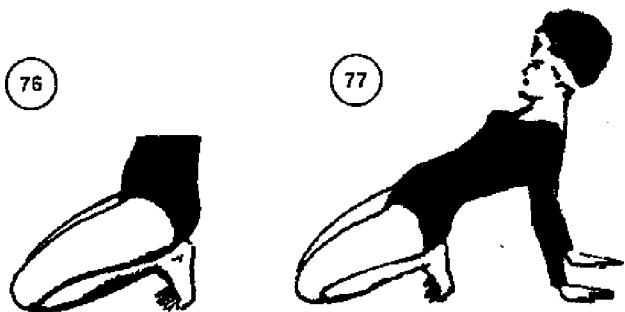


Рис. 78 Выгнуть спину и откинуть голову назад. Продолжать сидеть на пятках. В таком неподвижном положении сосчитать до десяти.



Повторить наклон назад три раза - по одному разу в каждой из трех позиций.

Полезное действие наклона назад

Наклон назад втягивает в работу все тело. Это упражнение полезно во многих отношениях. Исходя из наших целей, отметим большую пользу для ступней и пальцев ног. Когда вы сидите на пятках, как на рис. 70—74, вы растягиваете и укрепляете ступни. Рекомендуемое параллельное положение рук развивает плечевые суставы и повышает мышечный тонус плеч. Не забывайте оставаться на пятках при прогибе спины (иначе не будет растягивающего усилия). На рис. 74 растягивающее усилие намного сильнее, чем на рис. 72, поскольку руки продвинуты дальше назад. На рис. 75 показано наиболее интенсивное из всех растягивающих движений для ступней и пальцев ног.

Для большинства сидячих работников сама попытка выполнить это упражнение является убедительным доказательством того, насколько скованной оказалась эта область тела. У многих это движение вызовет боль, в особенности, если они попытаются сразу же перенести на пальцы ног вес всего тела. Вначале рекомендуется нагружать пятки лишь частью веса тела. С каждым днем пальцы ног будут становиться все сильнее и смогут выносить больший вес. Постепенно вы сможете переносить на пятки вес тела целиком. Растягивающие движения на пальцах ног, показанные на рис. 77 и 78, следует осуществлять с большой осторожностью, чтобы избежать перерастяжения. Руки назад нужно отводить постепенно, ни в коем случае не делая резких бросков. На рис. 78 показано растяжение, усилие которого очень ве-

лико, так как пальцы ног упираются в пол, а следовательно, увеличивается высота корпуса. Это наиболее интенсивное движение для лодыжек, ступней и пальцев ног. Чем труднее и болезненнее кажется это движение вначале, тем важнее его усвоить. В моей практике еще не встречался ученик, который не смог бы принимать крайнее положение более чем за два месяца тренировки.

ПОЗЫ ЛОТОСА

Рис. 79 Наиболее простая из поз со скрещенными ногами. Людям с повышенной скованностью и избытком веса рекомендуется начинать разминку ног и коленей с этой позы.



79

Рис. 80 Первое движение позы полулотоса. Пятка левой ноги прижата как можно плотнее к телу, подошва упирается во внутреннюю часть правого бедра.

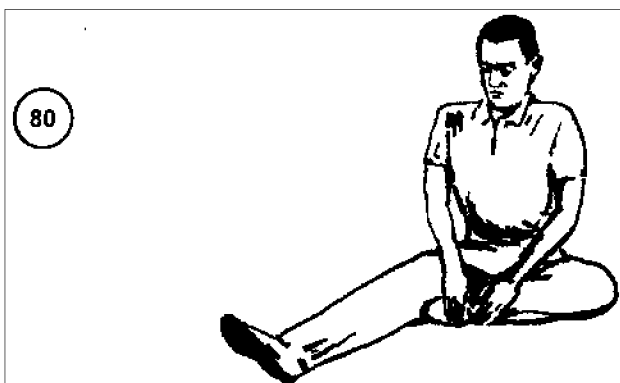


Рис. 81 Положить ступню правой ноги на левое бедро, как показано на рисунке. Внимательно заметить положение ступни. Пятка должна быть как можно ближе к паховой области. Руки свободно лежат на коленях. Веки опущены, но глаза не закрыты. Эта позиция имеет целый ряд назначений (объясняются ниже). В таком положении можно находиться, пока не начнет ощущаться неудобство.

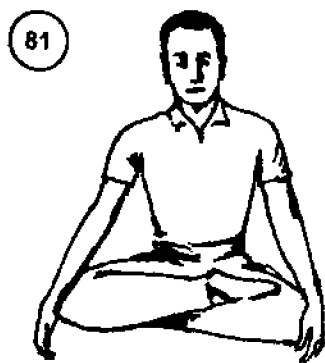


Рис. 82 Первое движение полного лотоса. Левая ступня лежит высоко на правом бедре.

Рис. 83 Завершенная поза полного лотоса. Правая ступня лежит как можно выше на левом бедре.

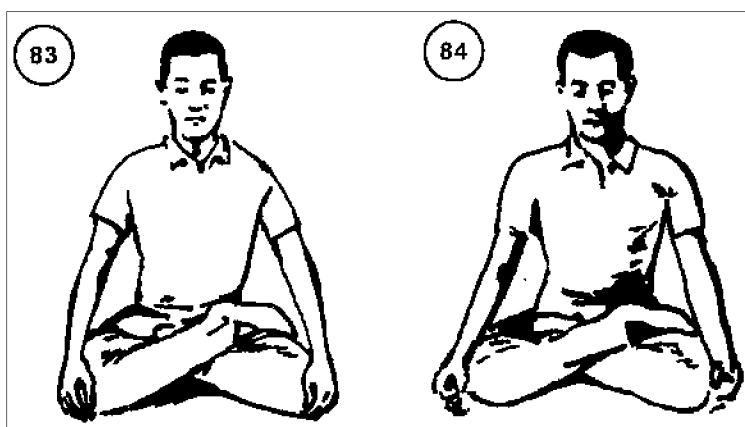


Рис. 84 Руки лежат на коленях, указательный палец каждой руки прикасается ко второму суставу большого пальца. Веки опущены, но глаза не закрыты. Это завершенная медитация(созерцание).

Полезное действие поз лотоса

Позиции лотоса объединяют в себе два аспекта: физический и психический. В физическом отношении эти позиции оказывают исключительно благоприятное действие на колени, лодыжки и ступни. Ни от кого нельзя ожидать, что он сможет принять позу лотоса с первой же попытки (хотя бывают и исключения). Даже поза полулотоса представляет определенную трудность для многих людей. Цель и здесь заключается совсем не в том, чтобы принять позу повышенной трудности, а в методической отработке движений, которые ведут к мастерству. Движение, как на рис. 80, не должно составлять большой трудности. Как рис. 81, желательно поместить ступню на правом бедре по возможности выше. Если это не удастся без затруднений, можно поместить ступню ниже, например, на икре правой ноги. Вы можете обнаружить, что ваше левое колено поднято довольно высоко, обычно из-за скованности мышц и связок бедра. Если просто опустить кисть или предплечье на левое колено, бедро постепенно растянется и колено начнет опускаться по направлению к полу. Не пытайтесь толкать или прижимать колено вниз. Оно все равно не останется в таком

положении. Только терпеливое сидение поможет опустить колено. После сохранения такой позиции в течение примерно 2 минут ноги нужно поменять местами, т.е. левая нога должна быть снизу, а правая сверху. Вы сразу почувствуете, какое это сильное упражнение для коленей и лодыжек.

«Полный лотос» - это позиция повышенной трудности и достигается она только через практику. Самый лучший способ освоить позу полного лотоса следующий: положить ногу на бедро, как показано на рис. 82, и оставаться в таком положении. Как только ваше колено сможет прикоснуться к полу без помощи рук, вы будете в состоянии принять позу полного лотоса. Пока колено поднято, вы не сможете положить другую ногу на бедро, поскольку при подъеме ее немедленно нарушится равновесие. Отрабатывайте позицию полного лотоса попеременно с каждой ногой. Оставайтесь в положении, показанном на рис. 82, примерно минуту, затем перемените ноги.

Теперь поговорим о психическом аспекте позиций лотоса. Эти позиции не эксцентричные выходки и не светские забавы на удивление вашим друзьям. Они предназначены для глубокого и полного расслабления. Как только вы освоите позиции лотоса, вы сразу почувствуете, что из всех сидячих положений они обеспечивают наибольшее расслабление и отдых. Дело в том, что ноги здесь буквально «выведены из действия»; вам не нужно двигать их каждую минуту, как это происходит в обычных положениях, когда ноги свисают со стула, кушетки или кровати и к ним притекает кровь. Невозможно расслабиться в буквальном смысле этого слова, если приходится постоянно менять положение тела. Также невозможно сосредоточиться, если тело должно постоянно двигаться. При движении тела двигаются мысли в голове. Давайте заглянем глубже в эту концепцию. Для сидячего работника совершенно необходимо найти несколько минут для умственной релаксации и омоложения мозга после рабочего дня. Он должен уметь отвлечь свои мысли от многих событий дня и дать мозгу отдохнуть. Такой процесс отдыха, или, в некотором смысле, «отключения мозга», носит название «размышления», «концентрации» или «медитации». Эти термины имеют различное значение для разных людей, но в общем предполагают отход от традиционного пути, по которому протекает работа мозга при обычной деятельности в течение дня. На протяжении многих веков йоги учили и учат, что наибо-

лее эффективный способ практиковаться в медитации заключается в том, что надо сначала принять такое физическое положение, в котором тело чувствует себя исключительно удобно, но при этом полностью бодрствует. Позиции лотоса являются результатом кропотливых экспериментов великих йогов прошлого, направленных на совершенствование позиций, необходимых для медитации.

Вы можете испробовать любую форму медитации. Можно позволить мозгу остановиться на любой приятной мысли или любом приятном символе, можно практиковаться в утверждении истин или погружаться в размышления, можно петь или молиться про себя и т.д. Вы сидите на коврике или подушке в позиции полулотоса или полного лотоса (или же, если вам это еще не удастся, просто скрестив ноги, как на рис..79), держите кисти рук в положении, показанном на рис. 84, положение корпуса прямое, веки опущены. Глаза не закрыты, так как это ассоциируется со сном. Веки опущены так, что через них проникает полоска света. Дыхание в такой позиции начнет автоматически замедляться через минуту или две. Это также очень важно, поскольку замедленное дыхание помогает отдыхать мозгу. (Быстрое или неправильное дыхание всегда приводит к возбуждению и наоборот). В позиции лотоса нужно находиться только пока это удобно, потом можно переменить положение ног. В самом начале удобно бывает всего 1-2 минуты, но очень скоро этот период может достичь 5 минут. И эти 5 минут будут потрачены с большой пользой для умственного здоровья сидячего работника.

РАЗЛИЧНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ УЧАСТКОВ ТЕЛА, РЕДКО ПОДВЕРГАЕМЫХ ВОЗДЕЙСТВИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Описываемые ниже пять упражнений йоги достаточно просты, но имеют большую ценность. С их помощью разрабатывают жизненно важные участки, где организм сидячего работника, фигурально говоря, «находится в спячке». Большое внимание уделяется локтевым и плечевым суставам (оплоту артрита и бурсита), а также шее и глазам (областям, где накапливается большое напряжение). Даже для кожи головы, т.е. области, мимо которой проходит большинство систем уп-

ражнений, предусмотрен комплекс, стимулирующий здоровый рост волос. Всю эту комбинацию упражнений можно проделать за какие-нибудь 5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛОКТЕЙ

Рис. 85 Упражнение предназначено для расслабления локтевых суставов. Сесть на пол, скрестив ноги, поднять руки, как показано на рисунке. Сжать кисти в кулаки и согнуть руки.

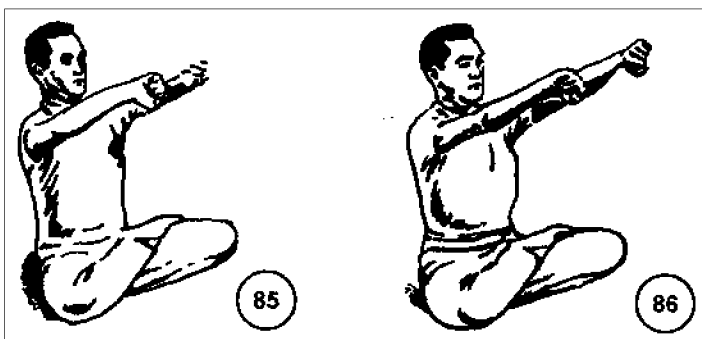


Рис. 86 Резко выпрямить руки. Это одно из немногих быстрых движений во всей системе. При этом движении обычно «трещат» локтевые суставы. Выдержать руки в прямом положении пару секунд, затем согнуть их и повторить движение. Упражнение для локтей проделать пять раз.

ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Рис. 87 В положении сидя со скрещенными ногами взять руки в «замок», как показано на рисунке. Позвоночник держать прямо.

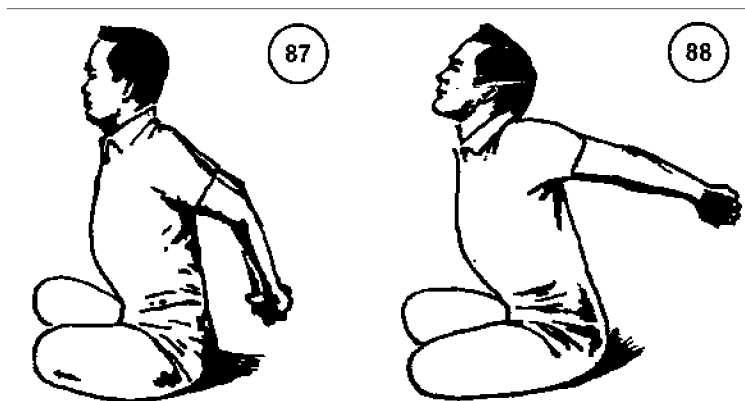


Рис. 88 Очень медленно поднимать руки, насколько это можно без перенапряжения. Если возможно, выпрямить руки в локтях. Позвоночник держать прямо. В таком крайнем положении сосчитать до пяти. Медленно опустить руки. Повторить упражнение.

Упражнение «подъем плеч» выполнить три раза.

Полезное действие подъёма плеч

Это эффективное, не требующее больших усилий движение быстро снимает напряжение плечевых суставов и укрепляет мышцы рук. Область мышц плечевого пояса как раз то место, где легко накапливается напряжение, и это очень хорошо известно людям, которым приходится много сидеть за письменным столом. Если тело долго находится в положении, необходимом для писания или печатания на пишущей машинке, это приводит к опущению плеч и вообще ухудшению общей осанки. В результате неизбежно возникает усталость, так как напрягаются мышцы плечевого пояса и шеи. Кроме того, живость движений всегда уменьшается при напряженном позвоночнике, так же как и при плохой осанке.

Этого состояния можно избежать, если периодически поднимать и опускать плечи. Упражнение «подъем плеч» как раз и обеспечивает

такое движение. Вы сами почувствуете, как крепнут мускулы плеча и пропадает их вялость. На рис. 88 руки поднимают как можно выше. Высота подъема не у всех будет одинаковой; это зависит от индивидуального строения и степени скованности. Рекомендуется выпрямлять руки в локтях, но это не очень существенно. Не забывайте, что позвоночник должен быть все время выпрямлен. Большинство канцелярских работников может выполнять это упражнение, сидя на стуле непосредственно на своем рабочем месте.

ВРАЩЕНИЕ ШЕИ

Рис. 89 Поместить локти на ровную поверхность (пол или стол). Локти должны быть сравнительно близко друг от друга, руки параллельны одна другой. Голову поместить между рук.



89

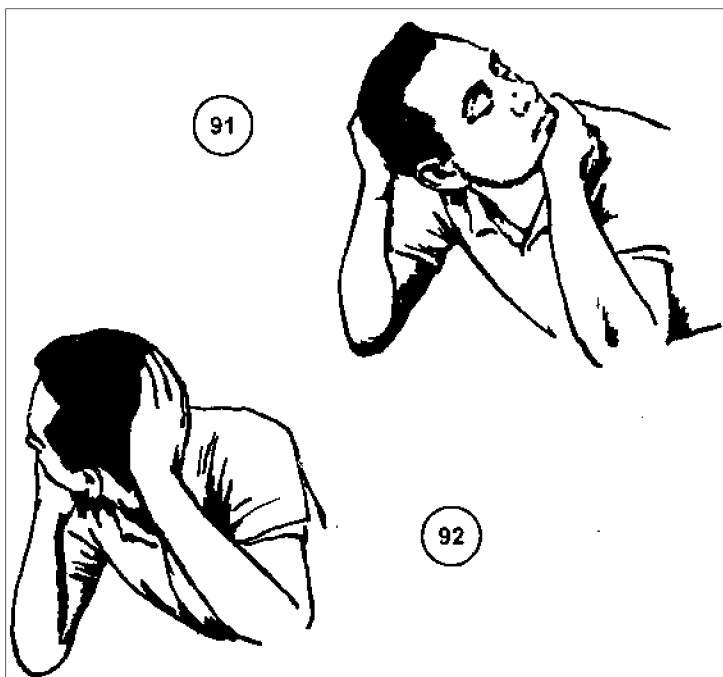
90



Рис. 90 Сцепить руки на затылке и мягко нажимать на голову, пока подбородок не коснется груди. Закрывать глаза. В таком положении сосчитать до десяти.

Рис. 91 Не меняя положения рук, медленно повернуть голову так, чтобы подбородок лег в левую ладонь. Крепко охватить затылок правой рукой. Медленно повернуть голову влево как можно дальше. Глаза держать закрытыми. В этом крайнем положении сосчитать до десяти.

Рис 92 Не меняя положения рук, медленно повернуть голову так, чтобы подбородок лег в правую ладонь. Крепко охватить затылок левой рукой. Медленно повернуть голову вправо как можно дальше. Глаза держать закрытыми. В этом крайнем положении сосчитать до десяти.



Полезное действие вращения шеи

Область шеи наиболее подвержена напряжению и скованности, а следовательно, и общему дискомфорту. Это вполне понятно, если ознакомиться со всем комплексом нервов и мышц шеи, а потом подумать, как жестко и неподвижно мы держим ее в течение почти всего рабочего дня. Любой сидячий работник часто видит, как его коллеги растягивают шею самыми различными движениями, чтобы избавиться от постоянной «скованности шеи». Эти движения обычно заключаются в том, что голову быстро наклоняют из стороны в сторону, пытаясь вовлечь в работу застывшие мышцы. Однако быстрые движения, выполняемые наугад, не могут привести к достаточной разработке мышц шеи. А вот упражнение «вращение шеи», выполняемое

медленно и методично, окажет сидячему работнику неоценимую помощь.

Ценность вращения шеи заключается в том, как руки манипулируют шеей и удерживают ее в крайнем положении. На рис. 90 руки сцеплены на затылке (не на шее) и нажимают на голову вниз, в результате чего в работу вовлекаются мышцы шеи и шейные позвонки. Необходимо следить, чтобы локти не отходили слишком далеко друг от друга. Тогда сцепленные руки будут на достаточной высоте, чтобы можно было пригнуть голову к груди. В позиции на рис. 91 важно, чтобы руки плотно охватывали голову, что позволяет правильно ее повернуть. Обратите внимание, что подбородок плотно прижат к ладони и пальцы левой руки находятся на левой (не на правой) щеке. То же самое относится к рис. 92, но наоборот. Голову медленно поворачивают в сторону до отказа. Без помощи рук ее не удастся повернуть так далеко (а ведь именно лишние 3-5 см так важны для расслабления и укрепления). Не стоит стараться, чтобы «хрустнула» шея, и делать для этого быстрые, внезапные или насильственные движения. Просто поверните шею, насколько возможно, и держите так, пока не сосчитаете до десяти. Постепенно шея расслабится, и вы сможете повернуть ее немного дальше. В случае особо сильной скованности действуйте очень осторожно, при этом можно оставаться в крайнем положении пока не сосчитаете до 25 или, если нужно, даже больше. Такие движения шеи обычно вызывают приятные ощущения, когда вы закрываете глаза, чтобы расслабиться и получить удовольствие от растягивания.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

Рис. 93 Шире открыть глаза. Перевести глаза до предела вверх. В таком положении оставаться одну секунду.

Рис. 94 Перевести глаза до предела вправо, держа их широко открытыми. В таком положении оставаться одну секунду.



93



94

Перевести глаза до предела вниз. Остаться одну секунду. Перевести глаза до предела влево. Остаться одну секунду.

Выполнить упражнение для глаз десять раз по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

Полезное действие упражнения для глаз

Всем сидячим работникам необходимо укреплять мышцы глаз. Ведь они зарабатывают себе на жизнь именно глазами, поэтому было бы серьезной ошибкой не уделять глазам максимального внимания. Описанное выше упражнение для глаз помогает снимать напряжение, накапливающееся в области глаз, и укрепляет глазные мышцы. Существует еще много других упражнений для глаз, преследующих различные цели. Возможно, вы выполняли какие-то упражнения в прошлом. Приведенное выше упражнение требует менее 2 минут для выполнения 20 циклов.

Держите глаза широко открытыми. Это расширяющее и растягивающее движение помогает ослабить напряжение вокруг глаз. Причиной головных болей часто является неправильная нагрузка или перегрузка глаз, а также напряжение накапливающееся в области глаз. Во время перевода глаз в четыре позиции этого упражнения держите глаза широко открытыми и старайтесь переводить их в крайние положения, чтобы все мышцы действительно включались в работу. В каждом положении надо задержаться на момент; это упражнение не сплошное круговое движение глаз. После завершения десяти круго-

вых циклов по часовой стрелке (сначала перемещать глаза направо) нужно закрыть глаза и дать им отдохнуть несколько секунд. Затем открыть их и повторить движение против часовой стрелки (сначала перемещать глаза в крайнее положение влево).

Перевернутые позиции, когда голова находится внизу и усиливается приток крови к голове, помогают сохранить глаза здоровыми. Примерами являются позиции «плут», «стойка на плечах» и «стойка на голове». Можно дать еще несколько советов по уходу за глазами, которые рекомендуется соблюдать сидящему работнику. Во-первых, он должен быть всегда уверен, что его рабочее место имеет достаточное и правильное освещение. Необходимо избегать слепящего освещения. Исключительно полезно для глаз прекратить работу на несколько секунд один-два раза за рабочий день и «зашторить» глаза, т.е. снять очки и положить ладони на глаза так, чтобы они отдыхали в абсолютной темноте. Такой прием помогает расслаблению глаз. Необходимо также, чтобы ваша диета содержала достаточное количество витамина А, который совершенно необходим для сохранения хорошего зрения. Минимальная дневная доза этого витамина составляет 5000 интернациональных единиц. Наилучшими источниками этого витамина являются, в частности, сырая или вареная морковь, батат (сладкий картофель), говяжья и телячья печенька, шпинат, репа, петрушка и рыбий жир.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

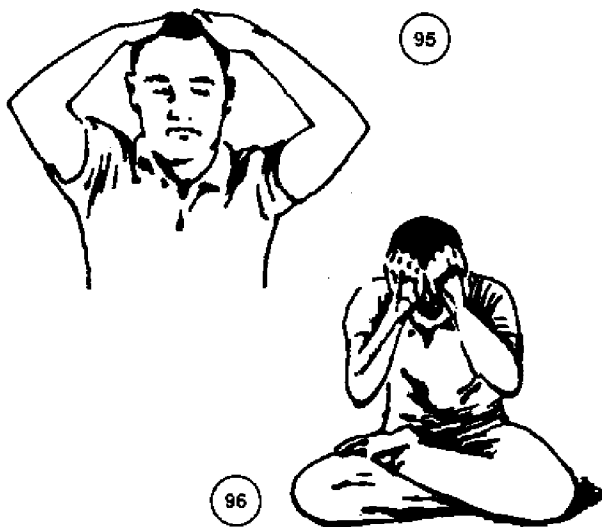
Рис. 95 Захватить руками как можно больше волос.

Рис. 96 Потянуть волосы вперед так, чтобы двигалась кожа головы. Непрерывным движением тянуть волосы взад и вперед, стараясь как можно больше двигать кожу головы.

Полезное действие упражнения для кожи головы

Появление волос зависит от состояния волосистой части кожи головы. По твердому убеждению создателей йоги, самый лучший способ сохранить здоровую кожу головы и хорошие волосы - это обеспечить питание волосистой части кожи головы, улучшая кровоснабжение этого участка. Перевернутые позиции, например стойки на голове, способствуют притоку крови к голове и ее волосистой части. Уп-

ражнение для кожи головы специально предназначено для ее стимуляции и предотвращения потери эластичности. Вы сами можете убедиться, что там, где выпадают волосы и наступает облысение, волосистая часть кожи головы становится жесткой. Отсюда напрашивается вывод: если кожа головы свободна и эластична, у вас больше шансов предотвратить выпадение волос и сохранить их натуральный блеск.



На рис. 95 захват волос очень крепкий. На рис. 96 не нужно быть слишком нежным при движении волос вперед и назад. Вы увидите, как это движение оживляет кожу головы и укрепляет ее.

КРОВООБРАЩЕНИЕ

В течение своего рабочего дня сидящему работнику приходится в основном сидеть или стоять в таких положениях, которые обуславливают приток крови к нижней части тела. В то же время органы и железы, расположенные выше сердца (это особенно относится к области шеи и головы), часто недостаточно снабжаются кровью. Ведь для подачи крови к верхним участкам тела сердцу приходится перекачивать ее в противовес силе тяжести. По мере старения организма и снижения его активности это становится для сердца все более трудной зада-

чей. У сидячего работника нарушения кровообращения могут возникать уже в относительно молодом возрасте.

Кровь является источником жизни для нашего организма. Питание и вообще вся жизнь каждой клетки зависят от крови. Кровь не только доставляет клетке питание, обеспечивающее ее развитие и восстановление нарушенных функций, но также уносит продукты распада, которые иначе отравляли бы организм. Если ваша кровь нормальная (в результате правильного питания) и кровообращение хорошее, вы, без сомнения, будете чувствовать себя здоровым и бодрым. Если кровообращение нарушено, вредные последствия трудно даже перечислить. Большинству людей это хорошо известно, но мало кто знает, как можно улучшить свое кровообращение. Приводимые ниже комплексы упражнений йоги могут поистине творить чудеса. Если у вас нормальное кровообращение, эти упражнения помогут поддерживать его на таком уровне; если вы хотите улучшить цвет лица и внешний вид волос, упражнения помогут вам и в этом. Многие большие и малые проблемы, которые люди пытаются решить наружными средствами, имеют на самом деле внутренние причины. Поэтому выполнение указанных упражнений обычно приводит к резкому улучшению состояния (от прекращения выпадения волос до улучшения слуха и зрения). Этот комплекс поз и приемов основан на двух факторах: дыхании и перевернутом положении тела. Умение дышать полноценно и правильно имеет исключительно важное значение для улучшения как состава крови, так и кровообращения. Приведение тела в перевернутое состояние оказывает непосредственное и моментальное воздействие на кровообращение. Для сидячего работника самым верным способом повышения бодрости является усиление притока крови к голове. При перевернутом положении тела органы и железы, находящиеся обычно выше сердца, становятся ниже него. В результате увеличивается количество крови, притекающее к этим органам. Благотворное действие этой простой манипуляции сразу же становится заметным. Вот почему мы все чаще и чаще встречаем в газетах и журналах фотографии государственных деятелей, творческих работников и технических руководителей, выполняющих упражнения с перевернутым положением тела («стойка на голове» и «стойка на плечах»).

Ниже приводится несколько дыхательных упражнений и позиций с перевернутым положением тела, которые можно выполнять в течение

рабочего дня для освежения и обновления организма, причем на это потребуется буквально несколько минут.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Рис. 97 Сесть в удобном положении со скрещенными ногами. Лучше всего принять позицию полулотоса или полного лотоса. Сделать глубокий выдох, чтобы освободить легкие от воздуха. Втянуть живот как можно больше; это помогает сделать выдох.

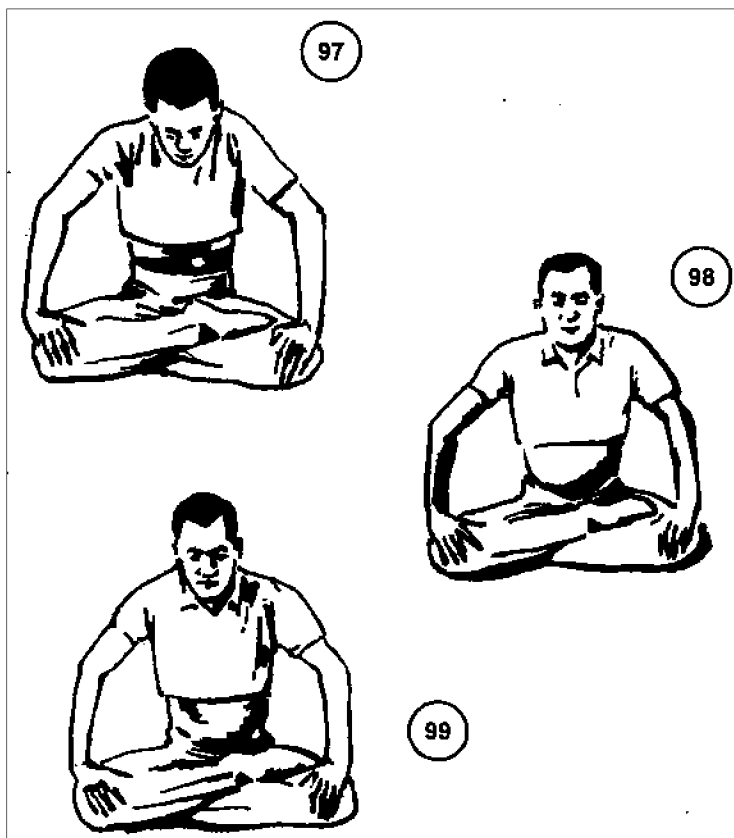


Рис. 98 Начать очень медленно вдыхать воздух через нос. По мере вдоха начинайте надувать живот. Рис. 99 Продолжать медленный вдох. Стараться надуть живот как можно больше. Пусть он выглядит ненормально раздутым.

Рис. 100 Продолжать медленный вдох. Медленно расширить грудную клетку насколько возможно. Пусть грудная клетка выглядит ненормально расширенной.

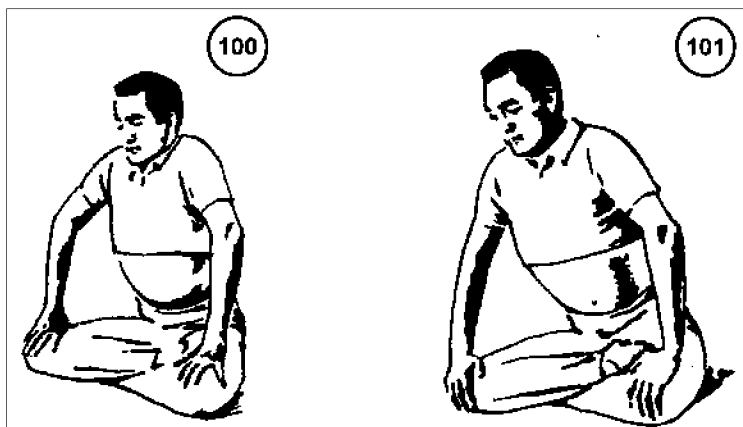


Рис. 101 Продолжать вдох. Грудную клетку держать расширенной и теперь поднять плечи, как показано на рисунке. В таком крайнем положении сосчитать до пяти.

Очень медленно выдохнуть воздух полностью через нос и одновременно собрать и расслабить тело. Закончить глубокий выдох и без перерыва повторить упражнение.

Упражнение «полное дыхание» повторить три раза.

Полезное действие упражнения «полное дыхание»

Не много найдется из того, что имело бы большее значение для здоровья сидячего работника, чем некоторые виды дыхательных упражнений, которые способствуют наполнению легких воздухом. В процессе своей работы сидячий работник может легко убедиться, что его дыхание можно охарактеризовать как поверхностное. Эту манеру дышать обычно называют «высоким дыханием», когда в дыхательном процессе участвует только верхняя часть легких. В результате в легкие поступает минимальное количество воздуха. Различные положения сидя и сгорбившись, в которых вынужден трудиться сидячий работник, часто бывают причиной такого ограниченного дыхания. Очень мало учреждений имеют хорошую вентиляцию со свободным доступом свежего воздуха. Помещения там либо плохо вентилирова-

ны и заполнены загрязненным городским воздухом и сигаретным дымом, либо оборудованы кондиционерами. А пребывание в кондиционированном помещении вовсе не полезно для здоровья и для многих связано с целым рядом отрицательных последствий, в том числе простудой и болями в мышцах.

Даже когда многие люди пытаются сделать то, что обычно называется «глубоким вдохом», они только частично используют возможности своих легких, потому что просто не знают, как можно пользоваться легкими во всей своей полноте. Цель упражнения «полное дыхание» из комплекса йоги как раз и заключается в том, чтобы научить этому сидячего работника. «Жизнь есть дыхание», - утверждают йоги, и это действительно так. Кто дышит наполовину, тот и живет наполовину. Легкие обеспечивают работу сердца. Можно неделями и даже месяцами обходиться без кусочка пищи, но без дыхания вряд ли можно прожить и три минуты. Живость и ясность ума находятся в прямой зависимости от вида дыхания. Все вышесказанное нужно хорошенько продумать каждому служащему. Чутьочку поразмыслив и проделав ряд несложных экспериментов, можно легко прийти к выводу, что все стороны жизни человека, как умственные и эмоциональные, так и физические, неразрывно связаны с его дыханием.

Все это йоги знали с незапамятных времен. Много веков назад они уже наблюдали зависимость между дыханием и различными аспектами физического, эмоционального и даже духовного развития. Дыхание составляет основу «физической йоги» (хатха йоги), и большинство наших упражнений связано с режимом дыхания. На этом следует остановиться более подробно. Йоги были, по-видимому, первыми, кто обнаружили влияние некоторых видов дыхания на состояние нервной системы и довели до совершенства различные приемы расслабления через дыхание. Нам также нужно изучить эти приемы. «Полное дыхание» является основным дыхательным упражнением этого комплекса, и сидячий работник должен хорошо его освоить. Давайте рассмотрим некоторые важные моменты. Для надлежащего выполнения важных движений тела, показанных на рис. 98-101, без сомнения, необходимо, чтобы вдох протекал очень медленно. Возможно, сначала вам будет трудно так регулировать дыхание, чтобы оно было настолько медленным, насколько это необходимо. В этом случае начните отрабатывать только медленный вдох и выдох, пока вы не научитесь до

известной степени осуществлять контроль над дыханием. Вполне возможно, что для отработки такого медленного темпа потребуется определенное время, и у вас могут появиться позывы к зевоте и чувство нетерпения. Однако вы должны непоколебимо продолжать тренировку, потому что это в высшей степени важно. После того, как вы овладели искусством медленного дыхания, его можно сочетать с движениями тела. На рис. 98 и 99 вам предлагают выпятить живот, т.е. в буквальном смысле сделать «большое пузо». Это движение не представляет особой трудности и требует только определенного умения управлять мышцами живота. Выпячивание живота помогает вдыхаемому воздуху достигнуть нижней части легких. (При так называемом «глубоком дыхании», которое в обычной гимнастике принимает вид громкого и шумного пыхтящего втягивания и выпускания воздуха, воздух опять не достигает нижней части легких, поскольку живот всегда втянут и напряжен). Следующее движение дается также относительно легко. Нужно расширить ребра так, чтобы получить большую, даже ненормально раздавшуюся грудную клетку. Конечное движение на рис. 100, когда поднимаются плечи, позволяет воздуху проникнуть в самую высокую часть легких. В этой позиции нужно сосчитать до пяти, чтобы кровь смогла обогатиться кислородом. Во время этих движений глаза могут оставаться закрытыми. Выдох должен быть таким же медленным, как вдох, но здесь не нужно производить никаких особых движений, разве что медленно расслабить все тело. Выдох должен быть очень глубоким, живот при этом следует втянуть, чтобы вытеснить из легких весь воздух. Затем без какой-либо паузы начинается следующий цикл.

Постарайтесь, чтобы во время выполнения упражнения «полное дыхание» в комнату постоянно поступал свежий воздух. Существует упрощенная форма упражнения, которую можно выполнять практически где угодно для освежения головы и улучшения умственной деятельности. Вы можете проделать это упрощенное упражнение в сочетании с прогулкой во время перерыва или в другое время; вы можете выполнять его и на работе. В упрощенном варианте вы не принимаете ненормальных поз и выпускаете элемент поднятия плеч, чтобы не привлекать к себе излишнего внимания. Вы делаете тот же медленный вдох, но живот и грудная клетка расширяются при этом в нор-

мальных пределах. Полезный эффект такого дыхания самоочевиден, и вы почти сразу же почувствуете это.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Рис. 102 Стать, как показано на рисунке. Сделать глубокий вдох.

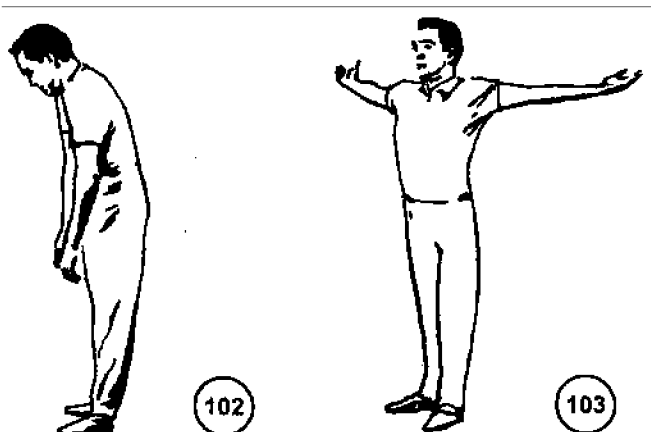


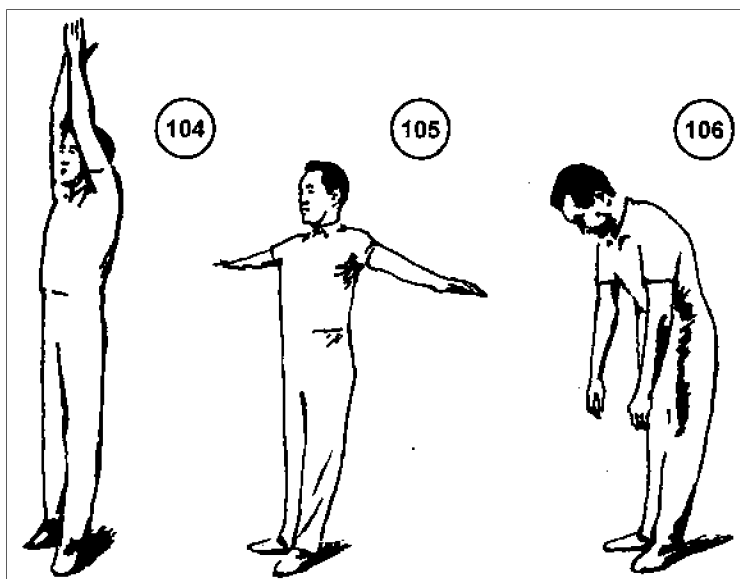
Рис. 103 Медленно поднять руки, как показано на рисунке, делая одновременно вдох и выполняя движения живота и грудной клетки по правилам упражнения «полное дыхание», описанного выше.

Рис. 104 Продолжать вдох, одновременно продолжая поднимать руки, пока ладони не сойдутся над головой, как показано на рисунке. Перед тем как руки встретятся, приподняться на носках. Сейчас цикл дыхания закончился. Задержать дыхание и сосчитать до пяти.

Рис. 105 Начать медленный выдох и одновременно опустить руки. Опуститься на пол.

Рис. 106 Продолжать глубокий выдох. Живот полностью втянут, вы вроде как «увяли». К моменту окончания глубокого выдоха тело полностью расслаблено. Затем повторить вдох и соответствующие движения тела.

Повторить упражнение три раза.



Полезное действие полного дыхания в положении стоя

Эти движения больше похожи на танец, чем на гимнастическое упражнение, и при выполнении их вы должны относиться к ним как к своего рода танцу. Этот комплекс движений очень полезен для оживления функций организма, поскольку здесь в работу вовлекается все тело. В положении на рис. 102 принять полностью расслабленную позу; сделать глубокий выдох, затем начать медленно вдыхать воздух, одновременно выпячивая живот. Руки начинают подниматься ладонями вверх, и по мере вдыхания воздуха расширяется грудная клетка. Окончательное положение показано на рис. 104. Соединение ладоней над головой автоматически заставляет поднимать плечи, и в этой точке завершается дыхательный цикл. Руки можно держать выпрямленными в локтях, кисти расположены симметрично друг другу и прямо над головой. Подъем на носках (начинается, когда руки подняты примерно наполовину) завершает это похожее на танец движение. При движениях, как на рис. 102-104, должно быть ощущение роста или «расцветания» наподобие того, как вы представляете себе распускающийся цветок. В позициях, как на рис. 105 и 106, движения и глубокий выдох передают противоположное чувство («увядание»).

ПОЗА РИШИ

Рис. 107 Встать прямо, ноги чуточку расставить, руки поднять, как показано на рисунке. Кисти свести вместе.

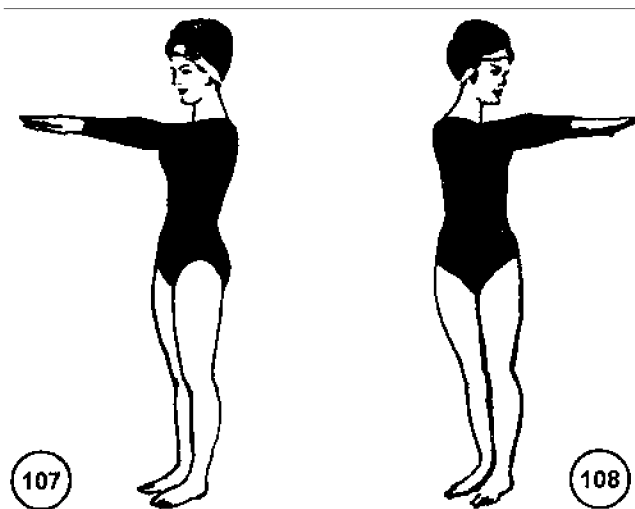


Рис. 108 Медленно повернуться на 90° , не отрывая глаз от рук. При этом поворачивается только корпус, но не ноги.

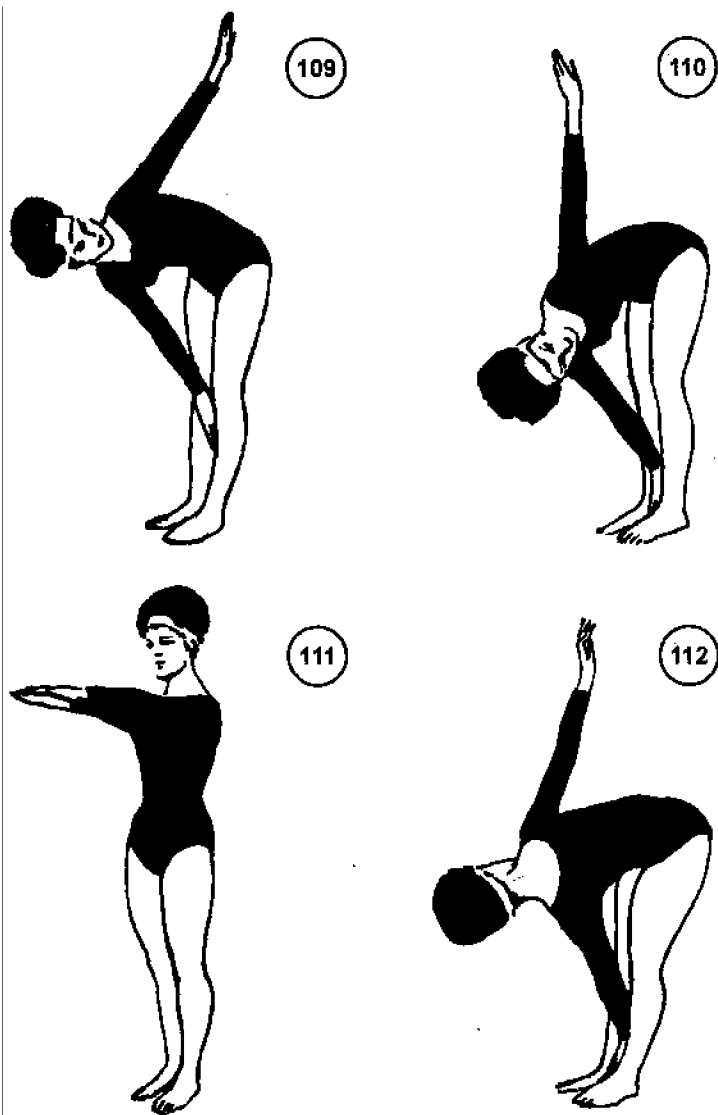
Рис. 109 Посмотрите внимательно на рисунок. Медленно согнитесь в поясе так, чтобы правая рука скользила по внутренней стороне ноги, а глаза не отрывались от тыльной стороны правой кисти.

Рис. 110 Крайнее положение, при котором правая рука придерживает пятку правой ноги, а глаза смотрят на кисть левой руки, поднятую прямо над головой. Ноги не согнуты в коленях. Если это крайнее положение оказывается для вас слишком трудным, просто наклонитесь насколько можно. Приняв крайнее положение, сосчитайте до пяти.

Рис. 111 Медленно выпрямиться, сведя опять вместе руки.

Рис. 112 Выполнить аналогичное движение в правую сторону.

Выполнить упражнение «поза Риши» поочередно два раза в каждую сторону.



Полезное действие позы Риши

Это еще одно из наших «танцевальных» упражнений, каждое движение которого преисполнено грации и изящества. Выполняемые повороты и наклоны неоценимы для улучшения кровообращения и развития гибкости и координации тела. «Риши» на санскрите означает

«великий мудрый учитель», однако в этом упражнении не замечается никакой очевидной связи с этим понятием.

На рис. 108 показано движение, напоминающее поворот на пальцах ног. Не сводите глаз с рук, и пусть руки ведут ваш корпус при повороте. Живот должен быть втянут. При движении на рис. 109 следите, чтобы правая рука скользила по внутренней и задней части правой ноги (не снаружи и не по левой ноге). Ноги должны быть прямыми (не согнутыми в коленях), и нужно все время видеть тыльную часть левой кисти. Если кисть вышла из пределов зрения, это значит, что ваше тело еще не приобрело достаточную гибкость, вам еще не нужно наклонять корпус настолько низко. На рис. ПО показано крайнее положение. Вид сзади этого же крайнего положения показан на рис. 112. В этих двух крайних положениях просматривается идеальная симметрия тела, и, возможно, вам интересно будет посмотреть на различные геометрические фигуры, образуемые корпусом и конечностями. Затем медленно выпрямляйтесь из крайнего положения, сводите руки вместе впереди себя и начинайте поворот направо.

СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ

Рис. 113 Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела, и полностью расслабиться.

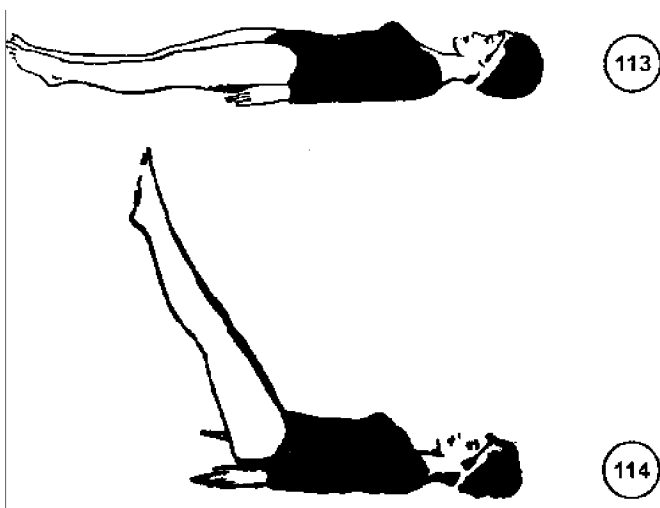


Рис. 114 Плотно прижав ладони к полу, напрячь мышцы живота и ног и медленно поднять ноги, как показано на рисунке.

Рис. 115 Откинуть ноги назад так, чтобы бедра оторвались от пола. Положить руки на бедра.

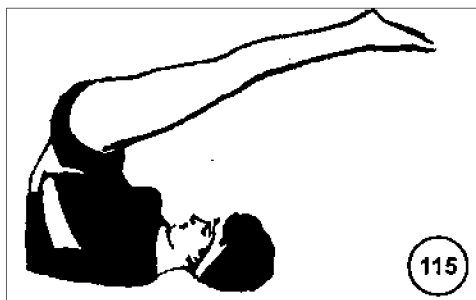


Рис. 116 Медленно начать выпрямляться. Выпрямившись, насколько это возможно без перенапряжения, оставаться в такой позиции от 1 до 3 минут. Дополнительные разъяснения приводятся ниже.

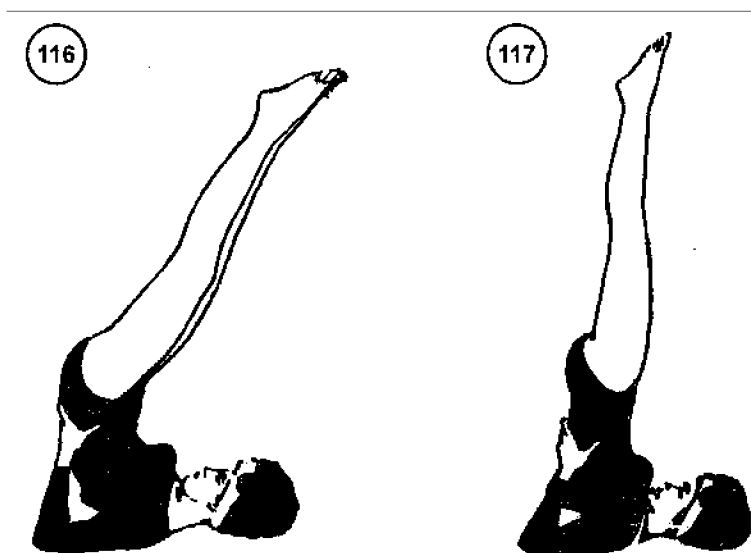


Рис. 117 Законченная стойка на плечах. Ноги совершенно прямые, корпус находится под прямым углом к голове. Подбородок прижат к груди. Тело расслаблено, не напряжено. Глаза могут быть закрыты.

Рис. 118 Очень важно уметь правильно выходить из стойки на плечах. Движения аналогичны выходу из позиции плуга. Согнуть ноги в коленях и опустить их, как показано на рисунке. Руки снова положить на пол.

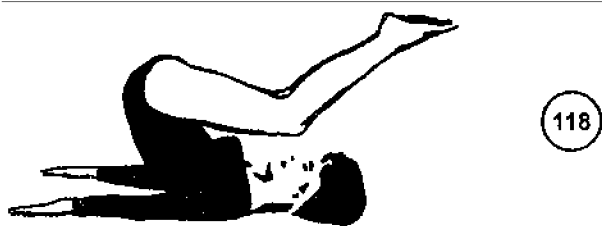


Рис 119 Медленно перекатывать корпус вперед, выгибая шею назад, чтобы голова не отрывалась от пола. Выпрямить ноги вверх.

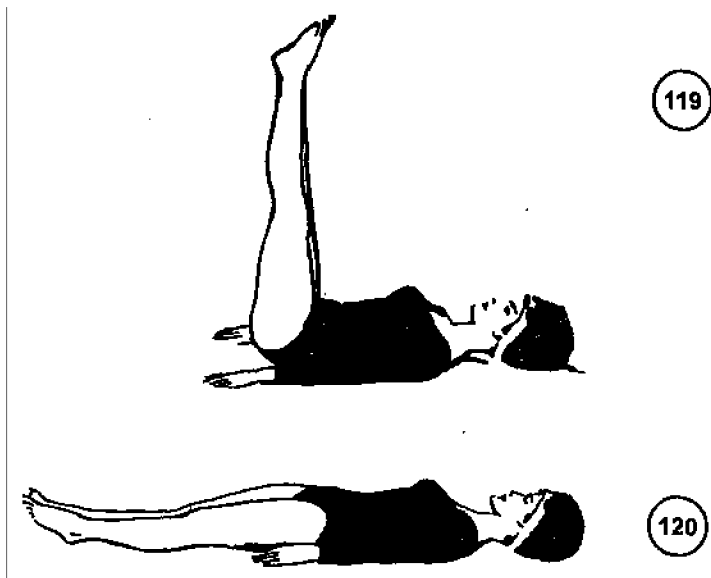


Рис. 120 Очень медленно опустить ноги на пол. Как только они коснутся пола, полностью расслабить тело. В этом положении отдохнуть примерно 30 секунд. Стойку на плечах выполняют только один раз и остаются в крайнем положении от 1 до 3 минут.

Полезное действие стойки на плечах

Из всех одиночных упражнений йоги «стойка на плечах» лучше всего способствует улучшению кровообращения. В этом очень легко убедиться, стоит только выполнить это упражнение хотя бы несколько раз. Вы сразу почувствуете, как усилился приток крови в область грудной клетки, шеи и головы. Кроме того, при стойке на плечах обильно снабжается кровью щитовидная железа. Такая стимуляция щитовидной железы оказывает весьма широкое, подчас непредсказуемое положительное воздействие на организм, поскольку щитовидная железа играет важную роль в выполнении многих ее функций. Вероятно, наиболее интересным для сидячего работника будет то, что стимуляция щитовидной железы посредством стойки на плечах помогла неисчислимому количеству людей отрегулировать и перераспределить вес своего тела! Это, несомненно, является наиболее обнадеживающей особенностью этого упражнения, в особенности, когда вы одновременно ощущаете, как отдыхают ноги по мере снижения кровяного давления и уменьшается нагрузка на органы и железы, расположенные в нижней части тела. Это упражнение оказалось также полезным при некоторых расстройствах деятельности половых органов. Многим оно помогло при различных нарушениях функций матки и предстательной железы.

Однако применение этого упражнения при любом из указанных расстройств должно быть обязательно одобрено врачом.

Как уже говорилось в отношении позиции плуга, некоторые испытывают трудности при отрыве бедер и поясницы от пола. В этом случае ноги нужно подавать махом назад более быстро, чтобы обеспечить требуемый момент инерции. В тот миг, когда бедра отрываются от пола, упритесь в них руками. Если вы никак не можете перевернуть тело своими силами, используйте для облегчения стену. Упритесь ногами в стену, а затем «шагайте» вверх по стене. Под голову и плечи положите подушку. Помните, что любой угол переворота лучше, чем никакой. Подняв тело в позицию, как на рис. 115, не нужно спешить с попыткой выпрямить его. Вы можете удерживать тело в любой позиции, которая удобна или, по крайней мере, не вызывает перенапряжения, примерно от 30 секунд до 1 минуты, а затем посте-

ленно увеличивать продолжительность. Почти во всех позициях вы можете определять время по счету, но при стойке на плечах нужно ориентироваться по часам или секундомеру, установленным так, чтобы вы могли их видеть. После нескольких дней тренировки большинство людей уже в состоянии выпрямляться довольно основательно, а способность приводить тело в законченную позицию на рис. 117 тоже не заставит себя ждать.

На рис. 117 (законченная позиция) нет необходимости держать тело собранным по-военному. Вы можете расслабить ноги в воздухе; если ноги или ступни ведут себя как будто «собираются заснуть» вы можете слегка раздвинуть их или поворачивать ступни. Вы можете даже слегка согнуть ноги в коленях, что облегчает кровообращение. Все неприятные ощущения, связанные с кровообращением, обычно исчезают по мере тренировки. При выходе из перевернутого положения нужно строго следовать указаниям, чтобы движения были плавными и грациозными и не нарушали слитность упражнения. Главное здесь - это опустить ноги и подать корпус вперед, но так, чтобы голова не отрывалась от пола.

В процессе выполнения всех движений дышите медленно и глубоко, особенно в крайнем положении. Вначале это может показаться трудным, но после недолгой практики тело само приспособится к регулируемому дыханию. Глаза должны быть частично или полностью закрыты. Попробуйте мысленно отрешиться от всех ваших насущных забот. Закончив упражнение и пробыв в положении лежа от 30 секунд до 1 минуты, вы испытаете удивительное ощущение расслабленности и восстановления сил.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ



121

Рис.121 Сесть на пятки, переплести пальцы рук, как показано на рисунке.

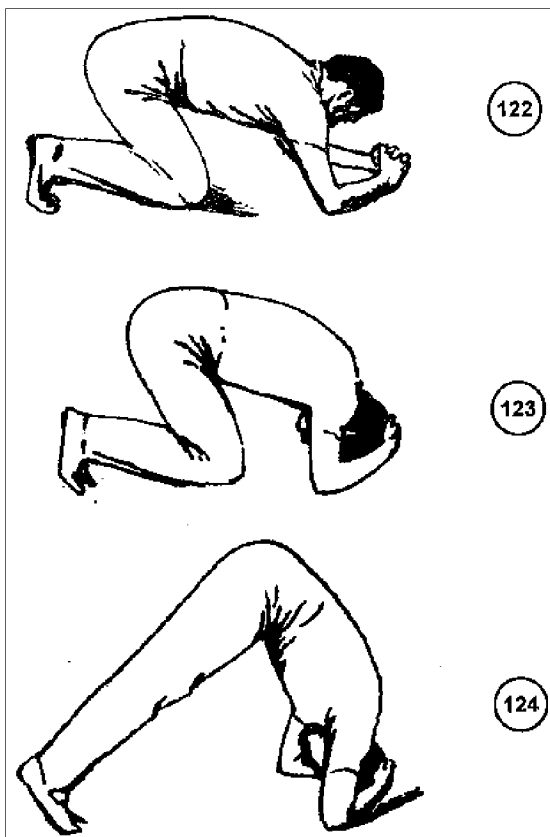


Рис. 122 Наклониться вперед, опереться локтями, предплечьями и сцепленными руками о пол, образуя треугольник. Упереться в пол пальцами ног.

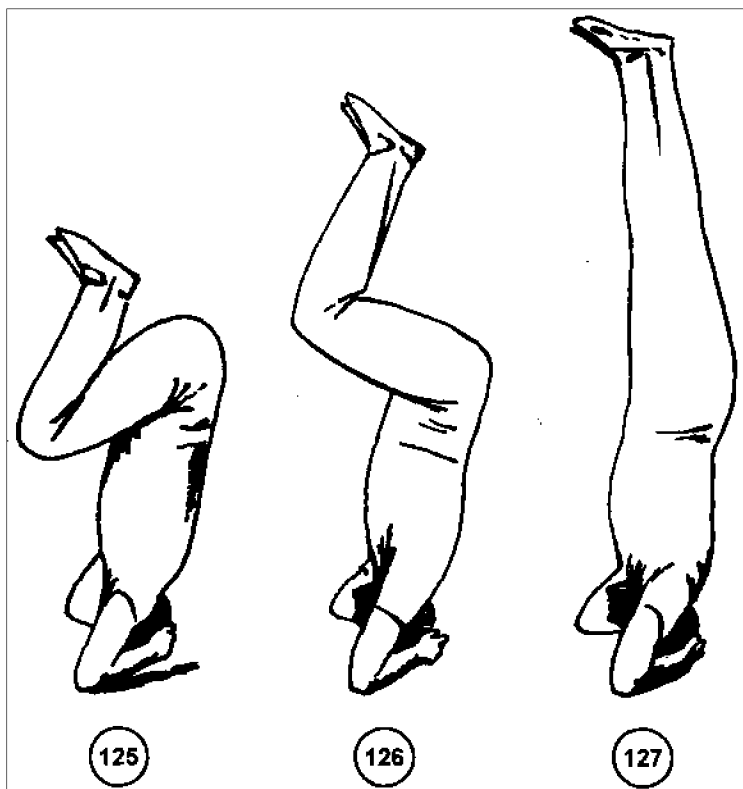
Рис. 123 Опустить голову не пол так, чтобы передняя часть головы касалась пола, а затылок упирался в сплетенные пальцы.

Рис. 124 Перенести вес всего тела на предплечья. Оттолкнуться ногами и поднять тело, как показано на рисунке.

Рис. 125 Медленно двигать носки вперед, пока колени не подойдут как можно ближе к груди. Полностью согнуть ноги в коленях, оттолкнуться ногами от пола и попытаться привести тело в положение, показанное на рисунке. Эта поза представляет собой облегченную стойку на голове.

Рис. 126 Для выполнения законченной стойки на голове медленно выпрямить ноги в коленях и привести их в промежуточное положение.

Рис. 127 Крайнее положение.



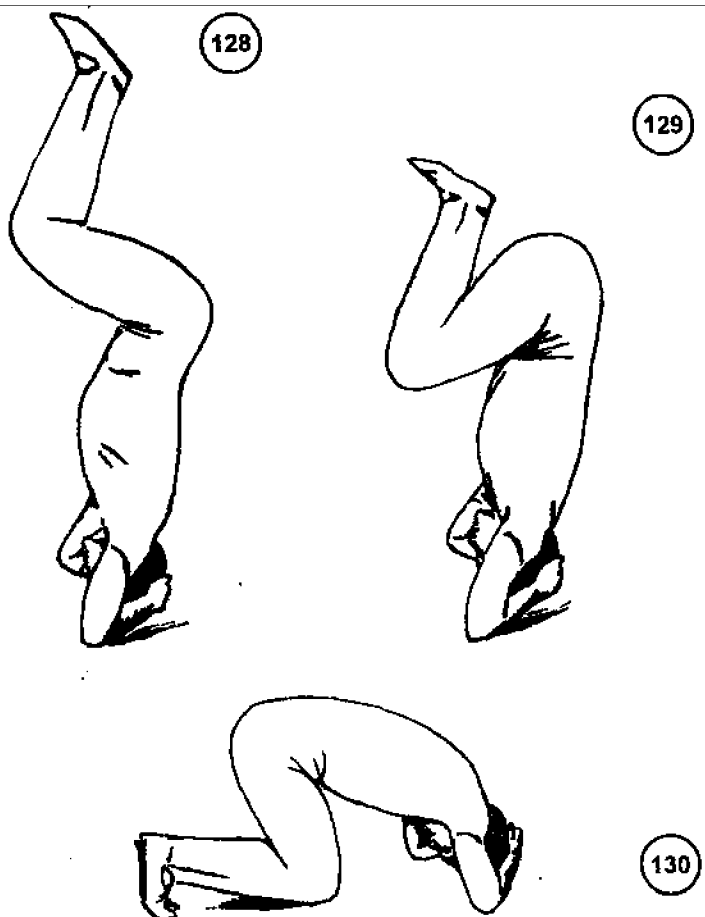


Рис. 128 Очень важно выходить из стойки, как указано ниже. Согнуть ноги в коленях и медленно опускать их.

Рис. 129 Опустить ноги еще ниже, как показано на рисунке. Колени должны быть по возможности ближе к груди.

Рис. 130 Отдохнуть в таком положении не менее 30 секунд.

Стойку на голове выполняют только один раз, в крайнем положении следует оставаться от 30 секунд до 3 минут.

Полезное действие стойки на голове

Поступление крови непосредственно к голове приносит сидячему работнику колоссальную пользу; ничто другое не способно так быст-

ро активизировать деятельность мозга. Помимо этого, стойка на голове помогает улучшить зрение, слух и дыхательный процесс. Пройдет совсем немного времени, и сидячий работник убедится сам, что «стойка на голове» принадлежит к числу его лучших друзей, и поймет, насколько глупы те, кто считает это упражнение одним из проявлений слабоумия.

Выполнение стойки на голове совсем не такое уж трудное дело, как это может показаться вначале. Это не та стойка, какую делают дети или акробаты; ведь, используя предплечья, мы увеличиваем площадь, на которой «стоим» и на которую приходится вес тела, и эта площадь больше, чем площадь обеих ног. Стойка на голове включает два этапа, и мы сначала отрабатываем первый этап, т. е. облегченную позицию (рис. 125), а уж потом переходим к законченной позиции на рис. 127. В этой позиции, как и во всех позах йоги, мы стараемся добиться полного контроля над своим телом в любой точке упражнения. Такой контроль позволяет нам принимать любые позы, из которых складывается стойка на голове, в исключительно медленном темпе, а это значит, что мы извлекаем из упражнения максимально возможную пользу.

Выполнение этапов, показанных на рис. 121 -124, не связано с какими-то особыми трудностями. Секрет успеха стойки на голове заключается в правильном выполнении движений, представленных на рис. 125. При подаче ног вперед вы должны удерживать корпус в показанном на рисунке положении и приближать колени согнутых ног как можно ближе к груди. В результате вес всего тела сосредотачивается на относительно небольшой площади, и это помогает удерживать равновесие, когда ноги легко прыгают в воздух. Вначале нужно освоить облегченную позицию и только после этого переходить дальше. Не пытайтесь выпрямить ноги, пока эта позиция полностью не отработана. Когда вы почувствуете, что готовы переходить к законченной стойке на голове, продолжайте упражнение с позиции на рис. 125, очень медленно поднимая ноги по 2-3 см за один раз. Если вы будете пытаться сразу резко привести свое тело в вертикальное положение, вы никогда не освоите стойку на голове. Какое бы крайнее положение вы для себя ни выбрали, в нем нужно оставаться сперва 30 секунд, постепенно увеличивая время до 2-3 минут. Если 30 секунд вам покажется слишком долго, начинайте с 15 или даже с 10 секунд. С другой

стороны, если вы чувствуете себя уверенно в этой позе, оставайтесь в ней 5. минут или более. Максимальное время для хорошо тренированного человека составляет 10 минут.

Если вы сомневаетесь в своей способности удерживать равновесие во время стойки на голове, можете вначале использовать стену для опоры. Начинайте упражнение на расстоянии примерно 30 см от стены и при перекате вперед, как на рис. 125, упритесь в стену ногами. Затем попытайтесь слегка оттолкнуться ногами от стены, стараясь удерживать равновесие. Под голову нужно подкладывать небольшую подушку, чтобы избежать травм, а вокруг себя также положить несколько подушек и одеял для защиты в случае потери равновесия. При нескольких первых попытках вы можете почувствовать головокружение или другое неприятное ощущение, но примерно после недели занятий эти ощущения исчезнут навсегда. При выходе из этой позиции очень важно, чтобы тело не шлепалось на пол и ноги не ударили об пол. Опускайте тело медленно, сохраняя над ним полный контроль. Это вам удастся сделать, если вы освоите движения на рис. 128 и 129. В положении отдыха голова всегда должна касаться пола, как на рис. 130. Не вскакивайте резко с пола, при внезапном изменении положения может закружиться голова.

Люди с высоким кровяным давлением, расстройством сердечной деятельности или перенесшие травму головы, перед тем как приступать к отработке упражнения, должны обязательно посоветоваться с врачом.

Стойка на голове завершает нашу серию из пяти позиций, предназначенных для улучшения кровообращения. При этом вовсе не требуется проделывать все упражнения в один день. Рекомендуется выполнять упражнение «полное дыхание» каждый день, сочетая его поочередно с каждым из остальных упражнений в течение четырех дней.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС И ТВЕРДОСТЬ МЫШЦ

Вопрос здесь совершенно ясен: сидячему работнику не приходится прилагать столько мышечных усилий, сколько необходимо для поддержания упругости мышц. Все мышцы должны получать достаточный объем нагрузки, только тогда они способны оставаться в хорошем состоянии, а это удастся мало кому из сидячих работников. По-

этому с течением времени они обычно теряют мышечный тонус. Проблема сохранения мышечного тонуса осложняется тем, о чем уже говорилось выше: у большинства мышечное развитие ассоциируется с выполнением тяжелой физической работы, требующей значительных мышечных усилий. Однако сидячий работник вовсе не горит желанием выполнять такую работу или такие упражнения, и в результате его мышцы вообще не получают реальной физической нагрузки. Постепенно они начинают атрофироваться, а следовательно, становятся дряблыми и быстро устают. И такое состояние для сидячего работника отнюдь не редкость.

Приводимые ниже развивающие и укрепляющие упражнения из комплекса йоги требуют минимальных усилий и затрат времени при максимальной отдаче в смысле укрепления мышц. Кроме того, несколько движений вовлекают в работу все мышцы тела, а упражнения подобраны таким образом, что любой человек, как бы ослаблен он ни был, сможет быстро и в нарастающей прогрессии укрепить и развить свою мускулатуру. Каждое из этих упражнений йоги даст вам

такую возможность испытать свои силы, какую вы захотите принять. При этом вы почувствуете, что упражняются не только те мышцы, которые вам хорошо известны (мускулы рук, ног и живота), но в работу вовлекаются жизненно важные мышцы паховой области, спины и шеи, потерю упругости которых вы могли просто не заметить.

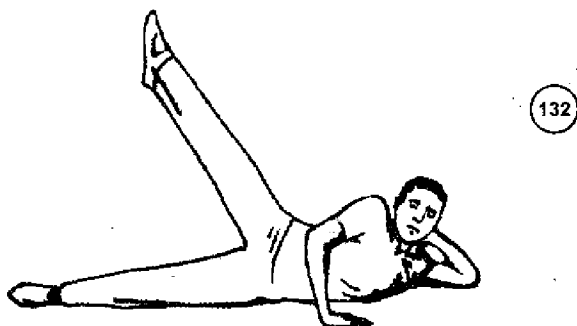
Эта серия включает в себя только четыре упражнения, но они исключительно динамичны и дают быстрые результаты. Если вы будете строго следовать указаниям, вы никогда не получите травм и не почувствуете на другой день мышечной боли из-за перенапряжения или переработки, как это бывает при выполнении требующих больших усилий гимнастических упражнений или занятиях спортом. Крепкие мышцы улучшают внешний вид человека и обостряют чувство собственного тела; если мышцы в состоянии атрофии, тело выглядит преждевременно старым. И нет никакой объективной причины, мешающей сидячему работнику поддерживать хороший мышечный тонус в течение всей своей жизни.

БОКОВОЙ ПОДЪЕМ

Рис. 131 Лечь на левый бок и принять позу, показанную на рисунке. Ноги сдвинуты вместе. Левая рука плотно упирается в щеку.



Рис. 132 Медленно поднять правую ногу как можно выше. Сосчи-



тать до пяти. Медленно опустить.

Рис. 133 Сильно оттолкнуться правой рукой и поднять обе ноги, как показано на рисунке. Ноги поднимаются в одной плоскости с телом, не заваливаясь ни вправо, ни влево. При этом они постоянно сдвинуты вместе. В таком положении сосчитать до пяти. Медленно опустить ноги и повторить упражнение.

Рис. 134 Выполнить это же движение на правой стороне. Сначала поднять один раз только левую ногу, затем обе ноги.

Упражнение «боковой подъем» выполнять следующим образом: один раз поднять правую ногу, два раза обе ноги, затем один раз левую ногу и два раза обе ноги. В каждой крайней позиции сосчитать до пяти.

Полезное действие бокового подъема

Боковой подъем является тонизирующим и укрепляющим движением для мышц ног, бедер и ягодич. В результате отталкивающих движений твердеют также мышцы рук. Поза на рис. 132 относительно нетрудная, но исключительно эффективная для укрепления мышц внутренней части бедер и паховой области. Не забывайте, что поднимать и опускать ногу нужно медленно. Позу, как на рис. 133, выполнить труднее, так как это требует известных усилий. Но усилия исключительно эффективны для улучшения фигуры (в особенности бедер, талии, ягодич). Нужно сильно отталкиваться рукой и держать ноги вместе, так чтобы ступни касались друг друга. Все ваши старания укрепить мышцы пойдут насмарку, если ноги не будут сдвинуты вместе. Очень важно также поднимать ноги в плоскости тела, не позволяя им двигаться назад или вперед. Вначале ноги, возможно, удастся приподнять лишь на несколько сантиметров от пола, но по мере развития требуемого мышечного тонуса вы сможете поднимать их все выше и выше. Возможно, вы также обнаружите, что у вас на одной стороне получается лучше, чем на другой. Это значит только, что на более сильной стороне мышечный тонус выше.

ВЫЖИМАНИЕ НА СПИНЕ

Рис. 135 Привести тело в положение, показанное на рисунке. Пятки оттянуты назад как можно дальше.

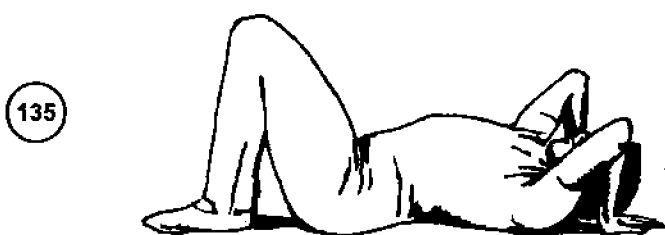


Рис. 136 Отжаться на руках и ногах и поднять корпус на небольшое расстояние от пола. В таком положении сосчитать до десяти.

Рис. 137 Выгнуть шею так, чтобы макушка упиралась в пол, и поднять тело как можно выше. Сосчитать до десяти. Медленно опуститься и повторить упражнение.

Выполнить выжимание на спине три раза: один раз, как в позиции на рис. 136, и два раза, как в позиции на рис. 137.

Полезное действие выжимания на спине

Это упражнение для укрепления мышц не требует объяснений, однако некоторые дополнительные указания могут оказаться полезными. В позиции, как показано на рис. 135, можно упираться руками в пол, но можно также выполнять упражнение, упираясь в пол кончиками пальцев, что укрепляет пальцы. Позиция на рис. 136 является по сути дела «разминкой». В крайнем положении на рис. 137 шея выгнута, голова упирается макушкой в пол, в результате чего тело можно поднять гораздо выше, чем на рис. 136. (По мере тренировки можно научиться принимать еще более сложную позу). При подъеме тела старайтесь держать колени сдвинутыми. Это полезно для укрепления ног и ягодиц. Отталкивайтесь сильно руками или кончиками пальцев: это помогает укреплять руки, запястья и плечи. Вы почувствуете также, как крепнут мышцы шеи благодаря выгибающему движению, показанному на рис. 137.

КУЗНЕЧИК

Рис. 138 Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.



Рис. 139 Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Сосчитать до пяти. Опустить правую ногу и проделать то же движение левой ногой.

Рис. 140 Сделать вдох и задержать дыхание. С силой оттолкнувшись обоими кулаками, попытаться оторвать обе ноги от пола. Подбородок должен касаться пола, ноги выпрямить в коленях насколько возможно. В достигнутой вами крайней позиции сосчитать до пяти. Медленно опустить ноги, сохраняя контроль над телом, отдохнуть пару секунд и повторить упражнение.

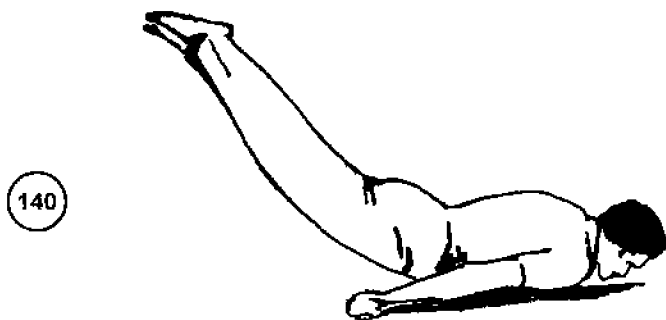
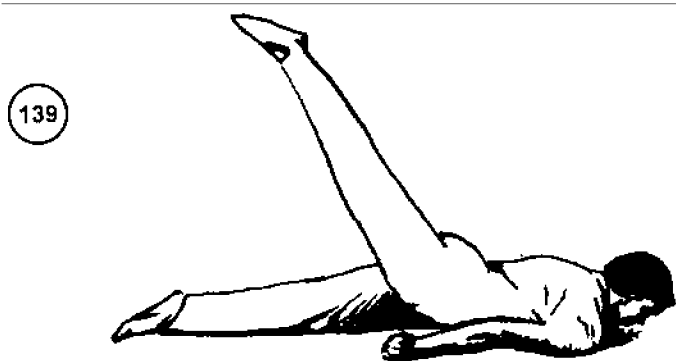
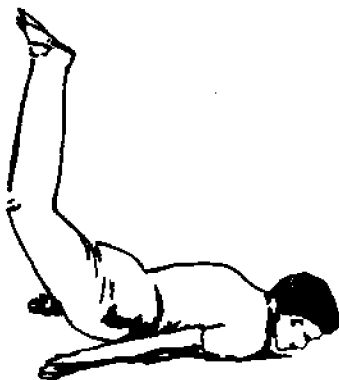


Рис. 141 Более трудная позиция, когда ноги и область таза не касаются пола. В этой крайней позе ноги согнуть в коленях. В таком положении сосчитать до пяти.



Выполнить упражнение по одному разу с каждой ногой и два раза с подъемом обеих ног.

Полезное действие позы кузнечика

«Поза кузнечика» - это замечательное упражнение для восстановления мышечного тонуса и силы в области бедер и паха, причем оно особенно полезно для сидячего работника.

В положении, как на рис. 138, кладите руки на пол большими пальцами вниз. При этом руки должны быть плотно прижаты к бокам. Голова должна быть в таком положении, чтобы пола касался рот, а не кончик подбородка. Позиция, как на рис. 139, не должна представлять трудностей. Это движение очень эффективно расслабляет тело. В позиции, как на рис. 140, при первых попытках обычно удастся приподнять ноги всего на несколько сантиметров от земли, и это вполне естественно. Сначала нужно сделать вдох и задержать дыхание, потому что это создает энергию для подъема. Нужно также сильно отталкиваться кулаками от пола (исключительно полезное движение для повышения твердости и силы мышц всей руки). Эффективность упражнения повышается, если ноги плотно прижаты друг к другу и не согнуты в коленях. Сосчитав до пяти, медленно опускайте ноги (не хлопайте по полу) и по мере опускания делайте выдох. Прodelав упражнение два раза, прижмитесь щекой к полу и полностью расслабьте тело.

Поза кузнечика не только повышает твердость и силу мышц; помимо этого очевидного действия, ее движения, как считают йоги, стимулируют органы и железы, расположенные в области паха и жи-

вота. Это особенно относится к позиции повышенной сложности на рис. 141. В этой позе тело напоминает кузнечика или саранчу. Теперь вы набрали достаточно силы и обеспечили достаточный контроль над своим телом, чтобы оторваться от пола, и для этой цели ноги согнуты в коленях. Сначала может показаться, что такая позиция вам совершенно не по силам, однако повторяйте упражнение еще и еще, и у вас разовьются и окрепнут мышцы, участвующие в этом движении.

ЛЕЧЬ - СЕСТЬ

Рис. 142 Сесть, как показано на рисунке.

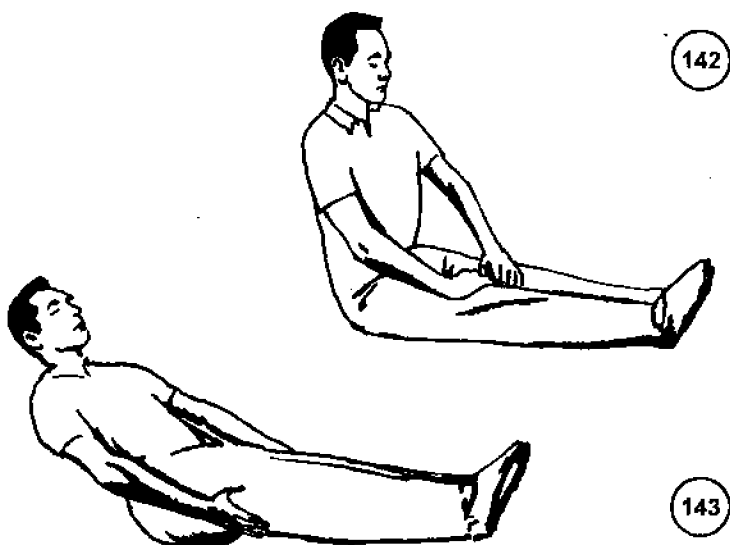


Рис. 143 Очень медленным движением, без какой-либо помощи рук, опускать корпус на пол.

Рис. 144 Продолжать движение, пока спина не прижмется к полу.

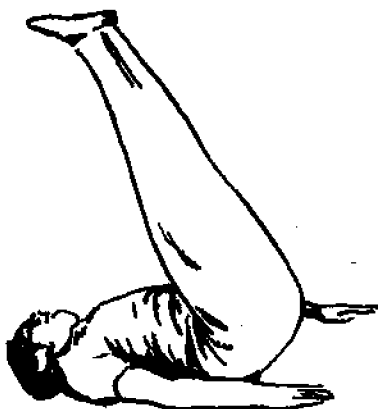
Рис. 145 Без малейшего перерыва согнуть ноги в коленях и подать их к животу. Затем выпрямить ноги, как показано на рисунке. И наконец, очень медленно опустить ноги на пол.

Рис. 146 Не делая паузы и очень медленно, начинать поднимать корпус, как показано на рисунке. При этом старайтесь обойтись без помощи рук.

144

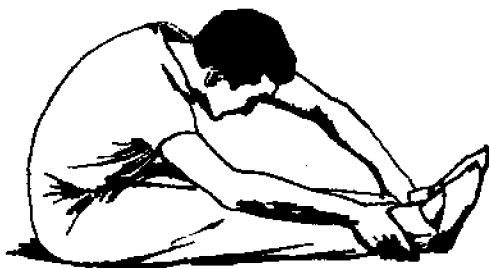


145



146





147

Рис. 147 Оказавшись в положении сидя, медленным скользящим движением перемещать руки как можно дальше вдоль ног. Затем без перерыва медленно выпрямиться в исходное сидячее положение и повторить упражнение. Повторить весь цикл два раза.

Полезное действие упражнения «Лечь - сесть»

Это упражнение, нагрузка которого приходится главным образом на область живота, очень эффективно повышает твердость мышц в этой области. Постоянное выполнение этих движений придает фигуре стройность, особенно в области бедер и талии, а кроме того, вы сразу почувствуете, как затвердели и окрепли мышцы живота.

Весь цикл этих движений нужно выполнять в непрерывном режиме, здесь не допускается задержка между движениями. Обратите внимание, что в указаниях постоянно встречается слово «медленно». При выполнении упражнений безоговорочно следуйте этому правилу, причем это относится не только к этому упражнению, но вообще ко всем позам йоги. Если вы привыкли к гимнастическим упражнениям, к их движениям, выполняемым в быстром темпе на счет «раз-два» или «раз-два-три-четыре», вам придется постоянно напоминать себе о том, что движения комплекса йоги выполняются медленно. Но как только этот медленный темп войдет в привычку и тело станет подчиняться ему автоматически, вы сами почувствуете, насколько медленные движения более естественны и целенаправленны, чем быстрые.

При движении на рис. 143 вы почувствуете повышение мышечного тонуса при медленном подъеме корпуса, как описано выше. Если это вам не под силу, можно помочь себе локтями. Движения на рис. 145 такие же, как в позе плуга или стойке на плечах: согнутые в коленях ноги выпрямляются и очень медленно опускаются для укрепления мышц живота. Движение на рис. 146 является наиболее трудной частью упражнения, и многим приходится отталкиваться локтями от по-

ла, пока мышцы живота не станут достаточно сильными. Очень часто быстрый рывок корпуса из лежачего положения может помочь при первой попытке приподняться с пола. Следите, чтобы при подъеме корпуса ноги не отрывались от пола. Движение на рис. 147 создает дополнительное растягивающее усилие для ног и повышает симметрию и силовой баланс всего упражнения.

РАВНОВЕСИЕ - ГРАЦИЯ -- УСТОЙЧИВОСТЬ

Это очень важные свойства человеческого тела, на которые сидячий работник обычно совсем не обращает никакого внимания, не говоря уж о том, чтобы развивать их в себе самом. И вовсе не следует рассматривать их как чисто женские качества, ведь развитое чувство равновесия и хорошая осанка предполагают наличие хорошей координации и слаженности движений. Организм человека - это творение невероятной красоты, и тот, кто сознает это, подчеркивает красоту каждым своим движением — даже мимолетным жестом руки или поворотом головы. В таком человеке всегда присутствует красота, пусть неосоздаваемая, но вполне реальная. И это невольно ощущают все, кто имеет с ним дело.

Однако сидячий работник, который, в основном, прикован к своему столу пять дней в неделю и в результате постепенно становится скованным, слабым и дряблым, а также постоянно страдает от различного рода напряжений и расстройств, может очень легко забыть о том, что его физическое, а также духовное состояние может измениться в самую лучшую сторону, если он осознает эту красоту внутри себя, а также поймет, что при желании он может добиться действительного контроля над своим телом. Все позы йоги как раз и направлены на обеспечение такого контроля в том или ином виде. В некоторых упражнениях упор делается на сохранение равновесия. Мы уже рассматривали несколько таких упражнений; к ним относятся, в частности, «поворот на пальцах ног», «поза Риши», «стойка на плечах» и «стойка на голове». Описываемое ниже растягивание рук и ног представляет собой наиболее интенсивный комплекс движений для отработки равновесия и координации тела.

РАСТЯГИВАНИЕ РУК И НОГ

Рис 148 В положении стоя медленно поднять правую руку над головой.

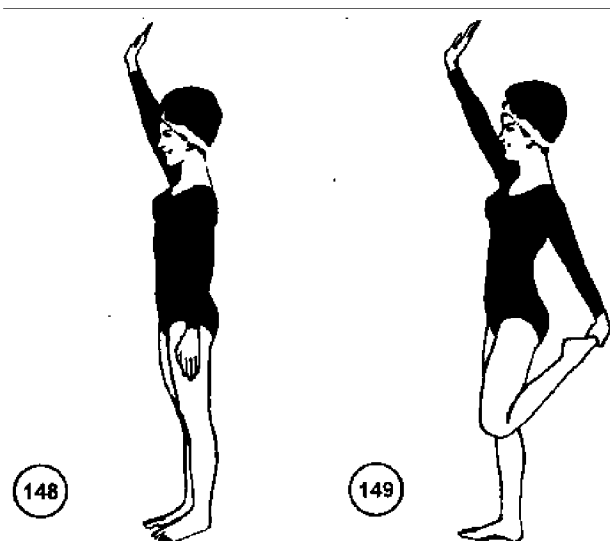


Рис. 149 Медленно поднять левую ногу, сгибая ее в колене, и взяться левой рукой за ступню левой ноги. Правую руку можно выдвинуть несколько вперед для удержания равновесия.

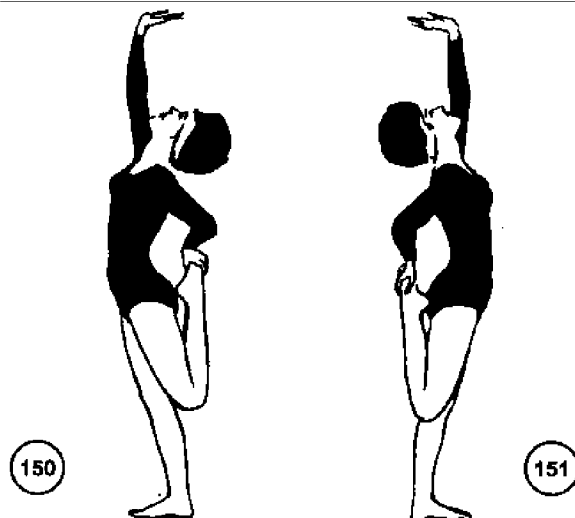


Рис. 150 Медленно подать правую руку назад, а левую ступню поднять как можно выше, но без перенапряжения. Откинуть голову назад. В таком положении сосчитать до пяти. Опустить руку и ногу.

Рис. 151 Прodelать аналогичное движение левой рукой и правой ногой.

Прodelать упражнение четыре раза, чередуя руки и ноги.

Полезное действие растягивания рук и ног

Растягивание рук и ног не только развивает чувство равновесия и контроль над телом, но является также исключительно эффективным упражнением для позвоночника и бедер. В положении, как на рис. 149, нужно свободно, без напряжения стоять на правой ноге. Это облегчает сохранение равновесия. На рис. 150 показана конечная поза и растягивание.

Обратите внимание, что рука поднята, но не согнута в локте, а ступня прочно удерживается рукой и подтянута вверх, насколько возможно без перенапряжения. Голова при этом откинута назад и глаза смотрят вверх. Такая поза характеризуется четкой формой и абсолютной симметрией. Вначале вы будете почти наверняка терять равновесие. Как и при выполнении поворота на пальцах ног, вы не должны смеяться над собой или испытывать чувство разочарования. Если вы пошатнулись, не нужно прыгать на одной ноге, пытайтесь сохранить равновесие. Опустите руку и ногу, стараясь сделать это как можно более грациозно, переждите секунду и начинайте упражнение сначала. Первое время вам потребуется 3-4 попытки для выполнения одного растягивания, однако приобрести контроль над телом можно только в результате упорной тренировки, и никакого другого способа нет.

Если вы видите, что вам никак не удастся сохранить равновесие после нескольких попыток, можно прижаться правым боком к стене при выполнении движения, как на рис. 148, и левым боком к стене при выполнении движения, как на рис. 151. Постепенно придет уверенность, и вы обнаружите, что даже позиция повышенной сложности, как на рис. 150, вполне достижима, если отвести руку дальше назад и прижать ступню к пояснице. Все движения должны быть медленными. Это упражнение создает очень мощное растягивающее усилие.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Осознав саму идею о необходимости упражнять внутренние органы, начинаешь понимать всю глубину системы йоги. Почти во всех других системах упражнений основной упор приходится на развитие мускулатуры, а сердце и легкие упоминают лишь от случая к случаю. В системе йоги мышцы отнюдь не считают чем-то более важным, чем орга-

ны дыхания, кровообращения или эндокринные органы. И мы употребляем термин «упражнения для внутренних органов», показывая, что эти упражнения методично стимулируют все органы и железы внутри организма. Давайте посмотрим, как это осуществляется на практике. Вряд ли найдете какое-нибудь другое упражнение, которое стимулировало бы мозг, глаза, уши и нос более эффективно, чем стойка на голове. Эта поза полезна также и для гипофиза. Стойка на плечах эффективно стимулирует щитовидную железу. Стойка на голове, стойка на плечах и поза кузнечика благоприятно воздействуют на сердце, органы размножения и железы этой системы. Позы кобры и лука стимулируют почки. И таких примеров можно приводить великое множество.

Сидячий работник должен осознать, что упражнения йоги обеспечивают такую стимуляцию внутренних органов, которую не может дать ни его ежедневная деятельность, ни его хобби, ни занятия традиционными видами спорта. И это послужит для него дополнительным стимулом к занятиям йогой.

Упражнение «подъем живота» является, вероятно, наиболее наглядным из всех упражнений, при которых происходит стимулирование внутренних органов. Здесь сразу же чувствуются преимущества, вытекающие из выполнения этого упражнения. Только представьте себе возможность стимулировать деятельность желудка, толстой кишки, тонких кишок, печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной железы, органов размножения - и все это лишь одним движением! Таковы свойства подъема живота, и это упражнение поистине бесценно для сидячего работника. И было бы серьезной ошибкой думать, что можно создать действенную программу физического развития без включения в нее упражнений такого типа для внутренних органов.

Внимательно прислушайтесь к своим ощущениям при выполнении подъема живота. Это будет в высшей степени полезно.

ПОДЪЕМ ЖИВОТА

Рис. 152 Из положения стоя принять позу, изображенную на рисунке. Обратите внимание на положение ступней. Ноги слегка согнуты в коленях, руки лежат на передней части бедер, пальцы слегка согнуты. Мышцы живота должны быть полностью расслаблены.

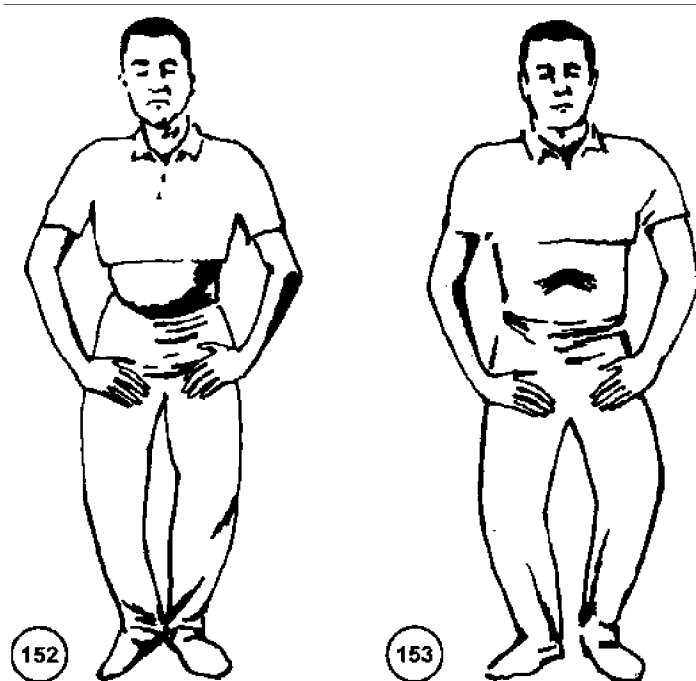


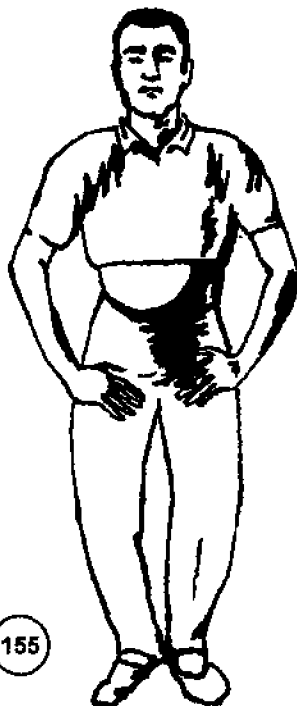
Рис 153 Посмотрите на рис 153 и 154. Важно понять, что подъем живота, показанный на рисунках, можно выполнить только в том случае, если из легких полностью удалён воздух и не поступает туда во время выполнения упражнения.

Поэтому нужно сделать полный выдох и попытаться поднять живот, как показано на рисунках. Во время подъема воздух совсем не должен попадать в легкие. Закончив подъем, выдержать одну секунду.

Рис. 154 Подъем живота крупным планом.



154



155

Рис. 155 После секундной выдержки с силой напрячь мышцы живота и попытаться резко выпятить живот как можно больше. Повторить движение.

Выполнить столько движений, сколько возможно без вдоха. Их может быть три, пять, а потом это количество можно постепенно довести до десяти и более на каждый выдох. Затем выпрямиться и отдохнуть несколько секунд. После этого снова принять начальную стойку и повторить упражнение пять раз.

Полезное действие подъема живота

«Подъем живота» - это самое замечательное естественное движение для стимулирования и активации деятельности внутренних органов и желез. Оно усиливает перистальтику, облегчает и предотвращает запоры, уменьшает дряблость талии и помогает поддерживать упругость мышц живота, предотвращая тем самым его отвисание.

Успешное выполнение этого упражнения зависит от практики, и не следует разочаровываться, если вам не удастся довести его до конца в первые несколько дней. Техника упражнения может показаться необычной, пока вы не научитесь выполнять его при полном выдохе. Весь воздух нужно выдохнуть и поддерживать такое состояние для создания вакуума; в противном случае вам не удастся поднять живот достаточно высоко, чтобы образовалась необходимая большая «полость». Но даже если вначале вам удастся только втянуть живот, это движение уже принесет вам определенную пользу. Однако следует помнить, что конечная цель заключается не в том, чтобы втянуть живот, а в том, чтобы поднять его.

При попытке поднять живот, как на рис. 153 и 154, нужно сильно нажимать руками на бедра и не перегибаться больше, чем показано на рисунке. Все движения нужно выполнять с силой и ритмично, даже если вы сможете сделать всего одно или два движения за один выдох. Здесь главную роль играет не быстрота, а постоянный ритм. Это одно из немногих упражнений йоги, выполняемых в быстром темпе. На рис. 155 живот не просто возвращается в исходное положение; мышцы живота как бы «выбрасывают» или «выстреливают» его резким силовым движением. Во время отдыха после каждого цикла подъема старайтесь не шевелиться, не нарушать состояния покоя. Стойте спокойно и дышите глубоко в течение нескольких секунд, пока не отдохнете, а затем повторите упражнение. За несколько недель практики вы должны научиться выполнять от 40 до 50 подъемов в пределах пяти циклов. Это упражнение всегда следует выполнять на пустой желудок.

Часть 2

ЙОГА НА ПРОТЯЖЕНИИ РАБОЧЕГО ДНЯ

С удовлетворением можно отметить, что все больше и больше фирм начинают понимать значение коротких периодов производственной гимнастики во время рабочего дня. Не может быть сомнения в том, что эффективность труда работника неуклонно возрастает, если у него имеется возможность устранить или облегчить невыносимую физическую и эмоциональную усталость, которая с удивительным постоянством накапливается во время утренних и послеобеденных рабочих часов. Осознав это, многие крупные промышленные предприятия организовали у себя специальные помещения, где работники могут заниматься упражнениями с таким же удовольствием, какое они получают от чашки кофе в перерыве. К сожалению, количество фирм, понимающих это, пока еще весьма ограничено, и большинству сидячих работников приходится полагаться на свою собственную изобретательность для того, чтобы найти время заняться гимнастикой. Однако, освоив приводимые ниже четыре упражнения йоги, каждый может выполнить этот комплекс всего за какие-нибудь 5 минут и сразу почувствовать себя бодрым и работоспособным. Первое упражнение выполняется стоя и обеспечивает общее растягивание всех основных мышц и связок, в которых накапливается напряжение. Остальные три упражнения выполняют сидя: одно предназначено для позвоночника, второе для шеи и третье для легких.

В этой серии упражнений примечательно то, что в них, как и во всех позициях йоги, учитываются не только физические, но также умственные и эмоциональные особенности организма. Это приобретает исключительную важность, если только подумать, какие неисчислимые усилия приходится затрачивать в течение рабочего дня. Обычное учреждение, если рассматривать его с психологической точки зрения, является исключительно сложной структурой, в которой столкновения интересов и личностей часто бывают безграничными. Чувства недовольства и враждебности (наряду с физическими недомоганиями, о которых уже говорилось выше) в какой-то степени неизбежно возни-

кают у каждого работника и наносят большой ущерб организму. Вряд ли стоит много распространяться на эту тему, это хорошо известно каждому. Предполагать, что занятия йогой могут полностью устранить эти отрицательные последствия, было бы чересчур оптимистично. Но вполне реально предположить, что упражнения йоги помогут ослабить их воздействие на организм как на работе, так и дома. Кроме того, работник начинает испытывать огромный психологический подъем, когда он осознает, какое динамичное оружие дает ему йога, причем использовать его он может в любой момент, когда только захочет.

Найдите эти 5 минут, которые требуются для выполнения указанной ниже серии упражнений специально для канцелярских работников. Выполняйте их два раза в день в середине дообеденного и в середине послеобеденного периода. Всего за какую-нибудь неделю вы сами убедитесь в их эффективности. Конечно, лучше заниматься этим без посторонних глаз, если только возможно. Если нет, выполняйте упражнения у письменного стола или в любом другом месте. Ваших коллег очень скоро одолеет любопытство, и, может быть, они тоже захотят освоить эти движения.

К указанным ниже четырем упражнениям можно добавить еще три, которые вы уже знаете, а именно «ножной замок», упражнения для локтей и упражнения для глаз.

РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

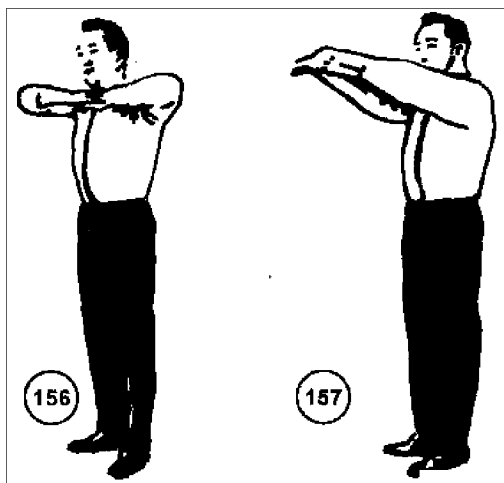


Рис. 156 В положении стоя грациозно поднять руки и поставить кисти в положение, показанное на рисунке.

Рис. 157. Медленно вытянуть руки прямо перед собой. Почувствовать, как растягиваются локтевые суставы.



Рис. 158 Отвести руки как можно дальше назад на уровне плеч. Дойдя до предела, опустить их вниз так, чтобы можно было взять руки в «замок» с переплетенными пальцами. Корпус держать прямо, не нагибаться вперед.

Рис. 159 Поднять руки как можно выше и очень медленно прогнуться назад. Ноги в коленях не сгибать. Прогнувшись назад на некоторое расстояние, остановиться и сосчитать до пяти.

Рис. 160 Теперь поднять руки вверх над спиной, одновременно прогибаясь медленно вперед. При этом не сгибать руки в локтях и ноги в коленях.

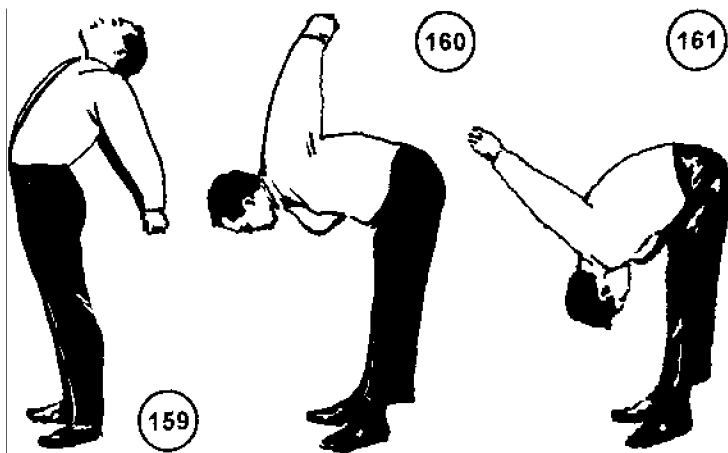


Рис. 161 Продолжать прогиб вперед, насколько можно без перенапряжения. Остановиться и сосчитать до десяти.

Рис. 162 Слегка выпрямиться, чтобы можно было отвести правую ногу в сторону. Теперь опять прогнуться вперед, но в этот раз постараться достать лбом до правого колена. (Это движение помогает снять напряжение, накопившееся в колене и бедре). Сосчитать до десяти. Левое колено можно согнуть, это помогает растягиванию.

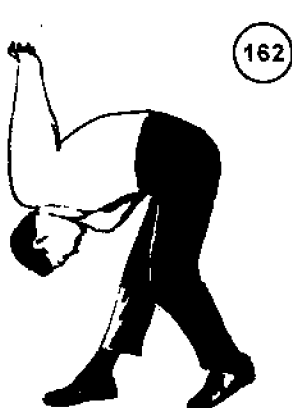


Рис. 163 Прodelать аналогичное движение, но с левой ногой. Сосчитать до десяти. Закончив движение, очень медленно выпрyмиться и повторить упражнение.

Повторить весь цикл упражнения дважды.

ПРОСТОЙ ПЕРЕКРУТ

Рис. 164 Положить правую ногу на левую.

Рис. 165 Взяться правой рукой за сиденье стула. Перенести левую руку через правое колено и крепко охватить левое колено, как показано на рисунке.

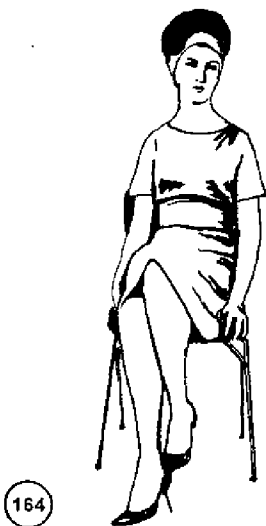


Рис. 166 Крепко ухватившись за сиденье стула и прочно удерживая левое колено, медленно повернуть корпус как можно больше вправо. Сосчитать до пяти. Повернуться вперед и отдохнуть несколько секунд. Затем повторить движение.

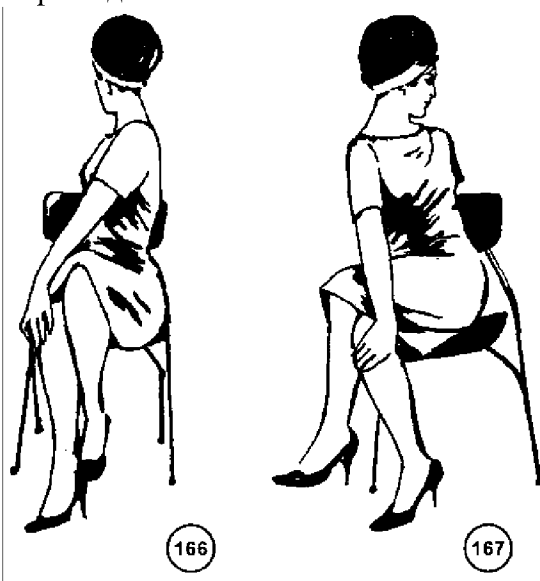


Рис. 167 Выполнить аналогичное движение в противоположную сторону.

Прodelать простой перекрут два раза в каждую сторону.

ВРАЩЕНИЕ ШЕИ С ПОВОРОТОМ



Рис. 168 Медленно наклонить голову вперед так, чтобы подбородок коснулся груди. Сосчитать до пяти. Закрывать глаза.

Рис. 169 Медленно вращать и поворачивать шею до отказа влево. Сосчитать до пяти.

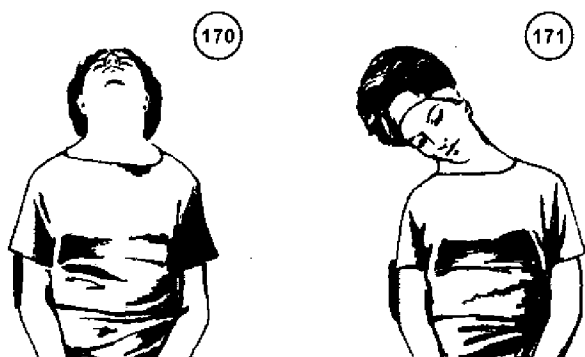


Рис. 170 Медленно вращать и поворачивать шею в крайнее заднее положение. Почувствовать, как растягиваются мышцы подбородка и горла. Сосчитать до пяти.

Рис. 171 Медленно вращать и поворачивать шею до отказа вправо. Сосчитать до пяти.

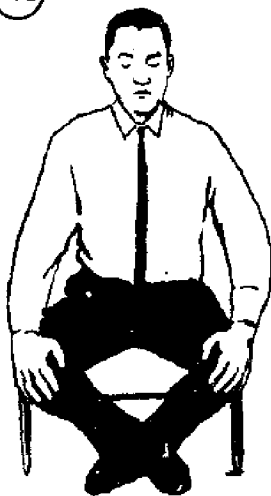
Выполнить упражнение три раза. Если потребуется расслабиться больше, можно проделать упражнение столько раз, сколько нужно.

УСИЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ

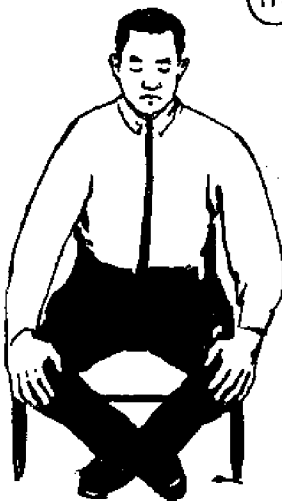
Рис. 172 Сесть, как показано на рисунке. Первое движение при усиленном дыхании аналогично тому, которое вы уже освоили при отработке полного дыхания. При вдохе напрячь мышцы живота, так чтобы выпятить живот как можно больше.

Рис. 173 Теперь внезапным мощным движением втянуть живот. Если сделать это с силой, воздух буквально «выстрелит» из легких и выйдет через нос. (Рот при этом закрыт). Это движение трудно изобразить на рисунке, но при таком силовом втягивании живота воздух вырывается из легких и носа с громким шипящим звуком. Если проделать это движение с достаточным усилием, вы должны почувствовать, как вибрирует вся область грудной клетки.

172



173



В основе этого упражнения лежит непрерывное вдыхание и выдыхание воздуха. При этом не должно быть никаких пауз между движениями. Прodelать указанные движения 15 раз.



174



175

Рис. 174 Закончив серию из 15 движений, медленно выполнить «полное дыхание». Задержать воздух в легких и установить средний палец правой руки в положение, показанное на рисунке.

Рис. 175 Задержать дыхание и энергично обстучать пальцем всю область грудной клетки. Начать с высшей точки груди (в районе ключиц) и спускаться вниз и наискосок до самого нижнего ребра. Опустить руки и сделать медленный выдох.

Проделать пять раз весь комплекс усиленного дыхания, т.е. 15 дыхательных движений, полное дыхание и обстукивание.

Полезное действие усиленного дыхания

Это упражнение оказывает очень сильное укрепляющее и очищающее действие. Его нужно выполнять в определенном ритме, с одинаковой продолжительностью вдохов и выдохов. Сначала выполняйте упражнение медленно (скорость выбирайте по собственному желанию), а затем постепенно убыстряйте темп. Если вы в самом начале попытаетесь выполнять его слишком быстро, вам не будет хватать воздуха. При вдохе живот выпячивается. (Это, в определенном смысле, напоминает зарядку ружья патроном; здесь вы заряжаете легкие воздухом). На втором этапе упражнения вы «выстреливаете» воздух из легких, как будто нажимаете спусковой крючок (быстрое втягивание живота). Поэтому следует обратить особое внимание на то, как вы набираете воздух и как вы его выводите из легких. Относительно быстрые вдохи и выдохи заряжают организм жизненной силой (праной), присутствующей в воздухе. Обстукивание груди стимулирует легочные клетки. Обстукивать нужно с силой и захватывая всю грудь, как указано в пояснении. Это движение напоминает действие врача, когда он выстукивает грудь при медицинском обследовании: как будто вы ритмично стучите молотком.

Во время или после выполнения упражнения на вас может напасть кашель. Это вполне нормально и даже приносит пользу, если вы заядлый курильщик или если у вас в легких и синусах скопилась избыточная слизь. Это упражнение оказывает также очищающее действие, ослабляя застойные явления. Поэтому йоги рассматривают его как элемент гигиены.

Интересно отметить, что это упражнение, сделанное 15-20 раз, хорошо разогревает тело. В холодном климате йоги часто используют этот прием, чтобы согреться.

Часть 3

ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В течение многих веков люди замечали, что побочным результатом занятия йогой является весьма положительное воздействие на многие болезни или недомогания, иногда незначительные, иногда довольно серьезные. Сейчас трудно определить, были ли в самом начале созданы специфические упражнения для лечения некоторых заболеваний, поскольку время их создания теряется в глубине веков, однако лечебная ценность этих упражнений не вызывает сомнения. В оригинальных текстах на санскрите и в современных изданиях различных институтов хатха йоги в Индии и других странах мира приводятся исключительно авторитетные свидетельства в пользу целебных свойств йоги. Слушатели этих институтов часто изучают физическую йогу со специальной целью вылечить какое-то серьезное заболевание, и эти попытки, как хорошо известно автору, всегда оказывались в высшей степени успешными.

В этой книге мы не собираемся давать никаких рекомендаций по использованию йоги для лечения болезней. Наши упражнения совершенно не предназначены для того, чтобы заменить компетентную медицинскую помощь и лечение. Однако существует множество мелких недомоганий и проблем, при которых упражнения йоги могут оказать весьма действенную помощь, при условии, что на это будет получено согласие лечащего врача. Большинство врачей, знакомых с йогой, охотно дают полное согласие, потому что легкость нагрузки при выполнении этих приемов делает их особенно полезными для тех, кто должен упражняться с осторожностью, а также для тех, кто хочет оставаться физически здоровым, но не может позволить себе никакой перегрузки*.

В последующих разделах рассматриваются семь проблем, имеющих непосредственное отношение к сидячим работникам, а именно:

* Фильм «Применение упражнений йоги в физиотерапии», подготовленный автором совместно с сотрудником Калифорнийского центра по восстановлению трудоспособности (Санта Моника, Калифорния) доктором медицины О. Л. Хаддлстоном, был показан участникам Американского конгресса по физиотерапии и восстановлению трудоспособности на 40-м ежегодном заседании (Нью-Йорк, 1962 г.).

контроль собственного веса, осанка, головная боль и напряжение, запор, повышенная скованность, бессонница и плохое дыхание. Для каждой из этих проблем мы предлагаем простые, но очень эффективные упражнения. Занимаясь каждой конкретной проблемой, вы можете обнаружить, что определенные упражнения более полезно повторять большее количество раз, чем рекомендуется в книге, или проделывать их чаще, чем один раз в день. При этом не следует забывать, что рассматриваемые здесь недомогания (как и многие другие) обычно развивались в течение нескольких лет, и поэтому было бы нереально ожидать, что от них можно избавиться каким-то магическим способом за несколько дней выполнения упражнений. Люди обычно предпочитают надеяться на мгновенное «чудотворное» исцеление от своих недугов. Но ведь если законы природы нарушались в течение длительного времени, разумно ли ожидать внезапного обратного изменения сложившегося состояния? Упражнения йоги действительно оказывают восстановительное и укрепляющее действие, но ведь этот процесс вне всякого сомнения требует немалого времени. Разумеется, нет одинаковых организмов, и каждый из них реагирует по-своему. Вы, по всей вероятности, обнаружите, что избавление от головной боли и перенапряжения, запора и бессонницы наступает относительно быстро. Однако снижение веса, выработка красивой осанки, ликвидация чрезмерной скованности и постановка правильного дыхания требуют значительно больше времени.

Когда вы занимаетесь йогой, природа на вашей стороне, потому что ваше тело хочет и требует как раз тех видов растягивания и стимулирования, которые обеспечивает вам эта техника упражнений.

Занимайтесь упорно и настойчиво, и вы вправе ожидать замечательных естественных результатов.

КОНТРОЛЬ СОБСТВЕННОГО ВЕСА

Относительно низкая физическая активность сидячего работника является одним из факторов появления избыточного веса. Как социальная группа, сидячие работники в большей степени страдают от избытка веса, чем любые другие рабочие и служащие. Йога предлагает вам единственный в своем роде и исключительно действенный подход к проблеме избыточного веса. Во-первых, здесь очень важно по-

нять, что к избыточному весу нельзя подходить обезличенно. Иными словами, каждый сидячий работник с избытком веса сталкивается со своей индивидуальной проблемой, ведь его обмен веществ и некоторые другие жизненно важные факторы не могут быть абсолютно такими же, как у его коллег. Из-за этой разницы количество пищи, приводящее к перееданию, и объем физической активности, обеспечивающий достаточную нагрузку, будут различными для каждого отдельного человека. Среди ваших сослуживцев наверняка есть много людей, которые поглощают большое количество пищи во время еды, все время перехватывают что-то в промежутках между едой и почти не поднимаются со стула во время работы, но, тем не менее, имеют меньше избыточного веса, чем другие, которые строго соблюдают диету и весьма активны в течение рабочего дня. Чем же можно объяснить такое очевидное противоречие? А все дело в том, что их организмы работают по-разному.

Из этого следует, что каждый человек должен приложить максимум усилий, чтобы «познать самого себя», т.е. знать, какой должен быть его правильной вес (при каком весе вы сами чувствуете, что организм функционирует лучше всего), как именно влияет на вас пища, которую вы съедаете, и какую ценность лично для вас имеют занятия спортом и ежедневные упражнения. Все это требует полного внимания к своему организму. Нужно отказаться от привычки заглядывать в таблицы веса, которые помещают на весах или публикуют в воскресных приложениях к газетам (как будто у миллионов людей одинаковый скелет и строение костей), а вместо этого заняться исследованием своего собственного организма. Если у вас широкая кость, ваш вес и размеры не должны быть такими, как у мелкокостных людей. Если ширококостная женщина начнет подгонять свои размеры под манекенщицу из журнала мод, у нее не только ничего не выйдет, но это принесет немалый вред ее организму. С точки зрения йогов не только неестественно, но часто вредно или даже опасно пытаться сбросить вес при помощи модной «высоко-белковой» диеты, которая резко увеличивает обменную деятельность организма. Это же относится к паровой бане, «чудотворной» 21 -дневной диете, подмене пищевых продуктов различными пилюлями, порошками и облатками, разным механическим устройствам, а также быстрым, напряженным и утомительным движениям обычной гимнастики. Более того, даже

если и удастся сбросить вес любым из этих способов, он почти всегда вернется, как только вы прервете программу похудения. А почему это так? Да потому, что все эти способы противоестественны, они не помогают природе осуществлять свои планы, но противостоят ей.

Концепция йоги заключается в том, что мудрость и разум вашего тела гораздо выше, чем все «чудотворные» диеты из журналов, хитроумные механические приспособления для упражнений, таблицы калорий и т. п. Знаете ли вы, что эта высокая мудрость заложена в вашем организме? Большинство людей позволяют этой огромной силе мирно спать. Все приемы йоги, которые вы изучите и будете выполнять, направлены на то, чтобы стимулировать и пробудить эту жизненную силу, заставить ее помочь вам делать то, что вы хотите. Как только эта жизненная сила станет активной и динамичной, вы начнете остро ощущать, что полезно и что вредно для вашего

организма. Могучий инстинкт подскажет вам, какой пищи следует избегать, сколько часов в день нужно спать. Во всех жизненных ситуациях вы будете руководствоваться своими собственными ощущениями, при этом с большой уверенностью, что вы правы. Концепция, согласно которой нужно все больше и больше прислушиваться к самому себе и руководствоваться этими ощущениями на всех стадиях жизни, является краеугольным, камнем всей науки йоги. И совсем необычно то, что достигнуть этой цели можно в значительной степени через физические упражнения.

Если вы хотите сбросить вес, вполне естественно соблюдать диету и выработать план физических упражнений. В моей книге «Будь молодым через йогу» рассматриваются определенные принципы питания вместо твердых и жестких правил, основанных на подсчете калорий, количестве потребляемого белка и т. д. В результате можно экспериментировать с этими принципами (что соответствует требованиям природы) и исследовать их воздействие на индивидуальный организм. Таким образом, каждый может определить для себя свой собственный путь. Если вы искренне захотите выяснить, какие продукты питания подходят вам больше всего, ваш организм поможет вам в этом всеми возможными способами. Вам не придется воевать со своим телом, вы просто гармонично сольетесь с ним и будете прислушиваться к тому, что оно от вас хочет. Разве это не самый разумный метод?

Рассмотрим теперь методику выполнения упражнений. Все упражнения йоги, рассматриваемые в этой книге, помогут вам регулировать и нормализовать ваш вес. Комплекс упражнений, описанный в данной главе, специально предназначен для стимулирования щитовидной железы и укрепления некоторых определенных областей тела. Вы убедитесь в том, что укрепление этих обычно дряблых участков облегчает снижение веса, а также его правильное перераспределение. При любом строении тела, если ваша кожа и мышцы станут тугими и твердыми, у вас появится хорошая осанка, исчезнет сутулость, движения будут грациозными и свободными, и вы не будете выглядеть ни толстым, ни худым. Красота вашего тела, независимо от его строения, станет для вас откровением. Вы будете выглядеть уверенным, полным жизни и в абсолютной гармонии с природой, и это будет особенно заметно, когда вы начнете излучать здоровье и оптимизм, являющиеся результатом правильного питания и физической активности. ~~Результатом правильного питания и физической активности является то, что вы сможете справиться с любой серьезной проблемой веса, нужно обязательно посоветоваться с врачом и его советы всегда принимать во внимание, прежде чем начинать специальную программу диеты и упражнений.~~ Следует также подчеркнуть, что многие из расслабляющих упражнений йоги, в особенности растягивание и дыхательные упражнения, помогают нейтрализовать противоясственное желание постоянно что-то жевать, которое характерно для некоторой категории людей. Эта привычка часто является результатом нервных расстройств и пропадает после снятия нервного криза. Люди с недостатком веса часто обнаруживают, что стоит им научиться расслаблять организм, как пища начинает лучше усваиваться и их вес приходит в норму.

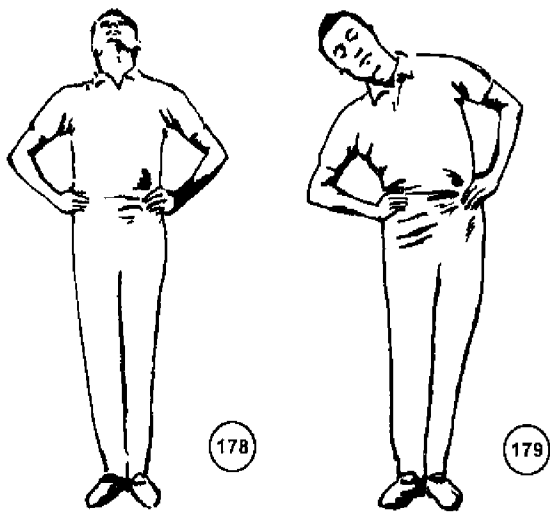
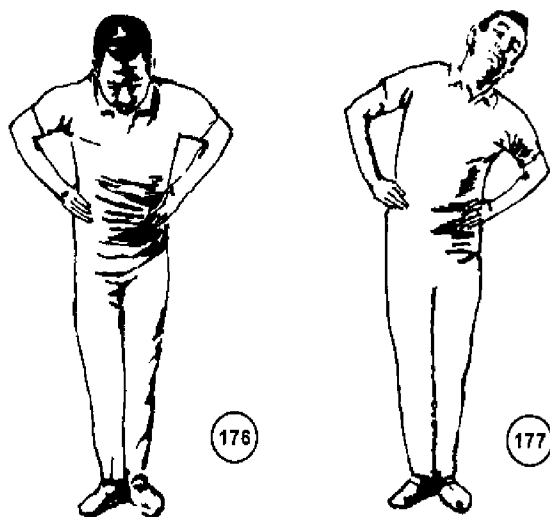
ВРАЩЕНИЕ С ПОВОРОТОМ

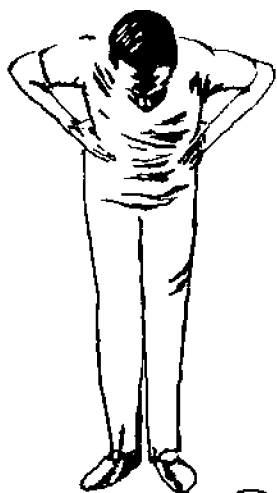
Рис. 176 Встать прямо, пятки сдвинуть вместе, руки положить на бедра. Слегка нагнуться вперед, как показано на рисунке.

Рис. 177 Медленно вращать корпус влево, описывая небольшой круг. При этом ноги держать неподвижно и не сгибать их в коленях. Вращаться должен только корпус. В положении, как на рисунке остановиться и сосчитать до двух.

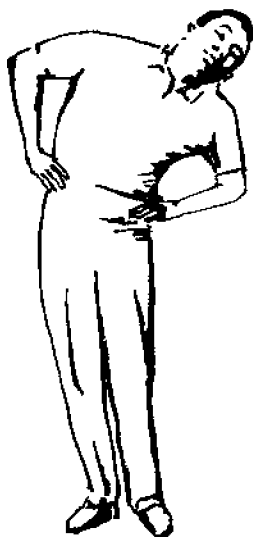
Рис. 178 Медленно вращая корпус по небольшой окружности, привести его в положение прогиба назад. Остановиться и сосчитать до двух.

Рис. 179 Медленно вращая корпус по небольшой окружности, перевести его в положение прогиба вправо. Остановиться и сосчитать до двух.

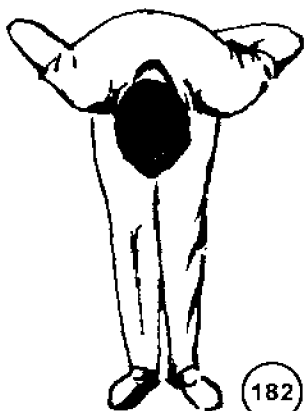




180



181



182



183

Рис. 180 Медленно вращая корпус по небольшой окружности, привести его в исходное положение. Остановиться и сосчитать до двух.

Теперь прогнуться несколько ниже, чем в начале (сравните рис. 176 и 180).

Рис. 181 Задача теперь заключается в том, чтобы описать телом более широкий круг. Медленно вращать корпус по большей окружности влево (сравните рис. 177 и 181).

Продолжать описывать корпусом более широкую окружность, приводя его сначала в заднее, а потом в правое положение. В каждом положении остановиться и сосчитать до двух. Затем вернуться в исходное положение, показанное на рис. 180.

Рис. 182 Теперь задача заключается в том, чтобы описать корпусом как можно более широкий круг, но без перенапряжения. Нагнуться вперед как можно ниже.

Рис. 183 Вращая корпус, прогнуться как можно больше влево. Сравнить с рис. 181. Продолжать вращать корпус по самой широкой окружности, приводя его в заднее, правое, а затем в переднее положение. В каждом положении остановиться и сосчитать до двух. Закончив цикл, выпрямиться и отдохнуть несколько секунд. Затем повторить эти движения, начиная с каждого из трех положений.

Выполнить вращение с поворотом пять раз. Если вы хотите уменьшить размер талии и бедер, выполните упражнение 10 раз. Движения должны быть ритмичными, в каждом положении нужно остановиться и сосчитать до двух. При вращении корпуса следите, чтобы каждый следующий круг был шире предыдущего.

НАКЛОН В ПОЯСЕ

Рис. 184 Встать прямо, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки над головой, поставив их параллельно друг другу, ладонями внутрь.

Рис. 185 Медленно наклонить корпус влево, прогнувшись в пояс. Ноги держать прямо, следить, чтобы руки оставались параллельными друг другу. В таком положении сосчитать до пяти.

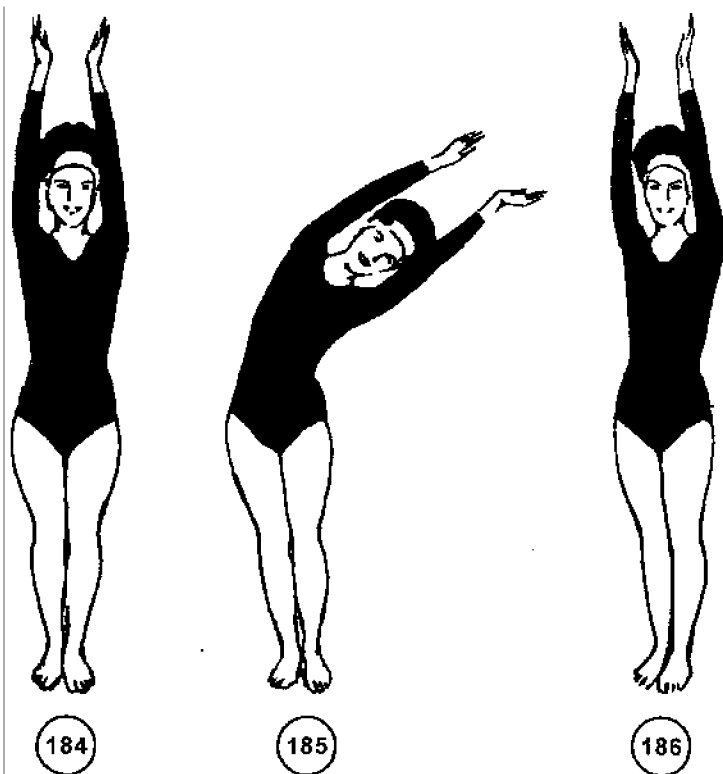


Рис 186 Медленно выпрямиться.

187

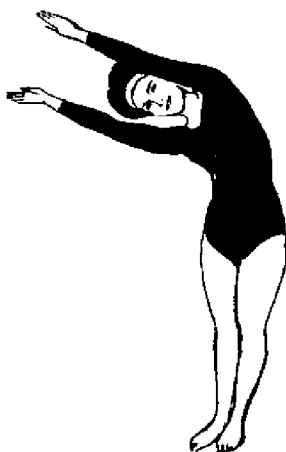
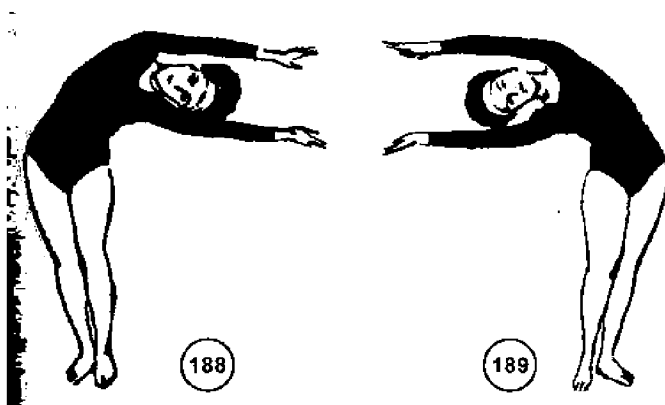


Рис. 187 Без задержки наклониться в правую сторону. Следить, чтобы руки оставались параллельными друг другу. Сосчитать до пяти. Медленно выпрямиться.

Рис. 188 Теперь наклонить корпус как можно больше влево. Следить, чтобы руки оставались параллельными друг другу. Это очень сильное растягивающее движение, и его нужно выполнять постепенно. Сосчитать до пяти. Медленно выпрямиться.

Рис. 189 Выполнить наклон до отказа в правую сторону. Сосчитать до пяти. Медленно выпрямиться.

Выполнить весь цикл наклона в пояс два раза. Если вы хотите уменьшить размер талии и бедер, выполните цикл до пяти раз.



ТРЕУГОЛЬНИК

Рис. 190 Встать в положение, показанное на рисунке. Ладони должны быть обращены вниз, ноги раздвинуты не слишком широко.

Рис. 191 Медленно наклонить корпус влево, прогнувшись в пояс. Ноги в коленях не сгибать. Взяться левой рукой за колено и поднять правую руку над головой как можно дальше. Сосчитать до пяти.

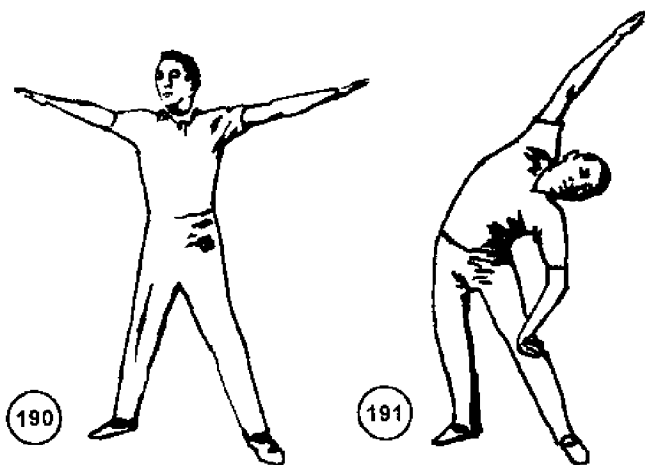


Рис. 192 Медленно выпрямиться и проделать такой же наклон в правую сторону. Помните, что руку нужно вынести как можно дальше, но не сгибая ее в локте. Сосчитать до пяти.

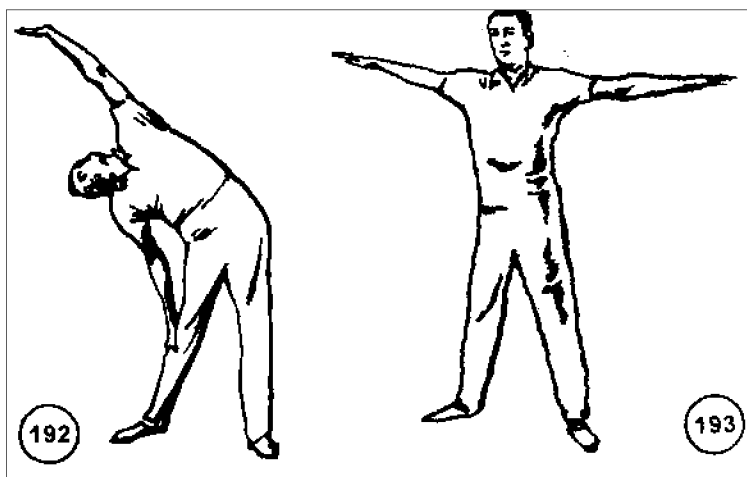


Рис. 193 Медленно выпрямиться и принять более широкую стойку, т. е. раздвинуть ноги шире. Сравнить с рис. 190.

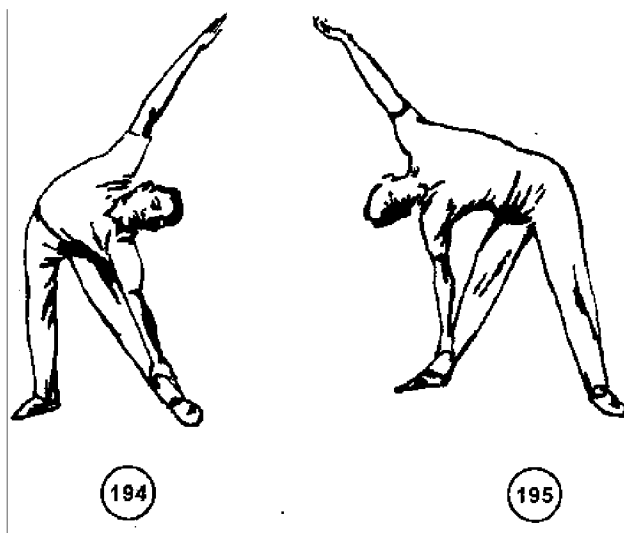


Рис. 194 Медленно наклонить корпус в левую сторону, взявшись рукой за ногу как можно ниже. В крайнем положении рука находится на лодыжке. Правую руку вынести как можно дальше вверх. Сосчитать до пяти.

Рис. 195 Медленно выпрямиться и проделать такое же движение в правую сторону. Обратите внимание на различные треугольники, которые образуют ваши конечности. Сосчитать до пяти. Медленно выпрямиться.

Выполнить весь цикл позы треугольника два раза. Если вы хотите уменьшить размер талии и бедер, выполните цикл до пяти раз.

ПЕРЕМАХ НОГОЙ

Рис. 196 В положении лежа согнуть правую ногу в колене и поднять ее, как показано на рисунке.

Рис. 197 Медленно выпрямить ногу, как показано на рисунке.

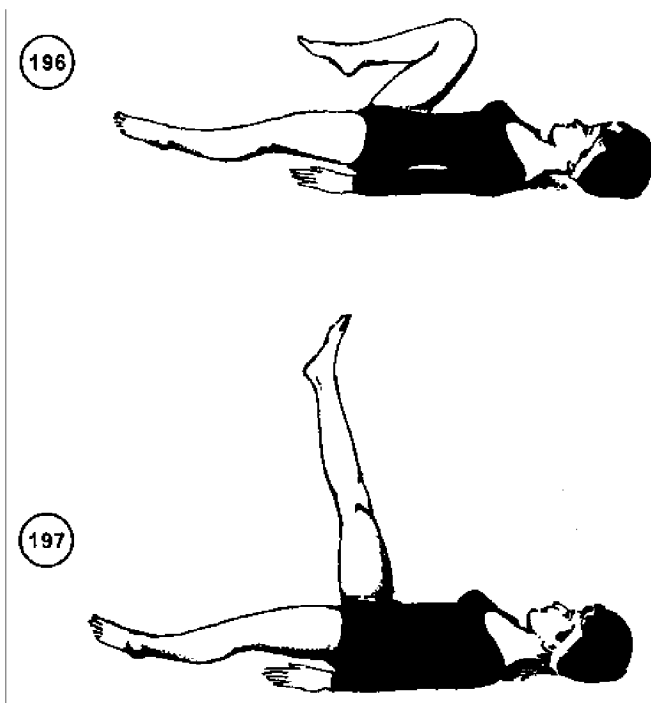
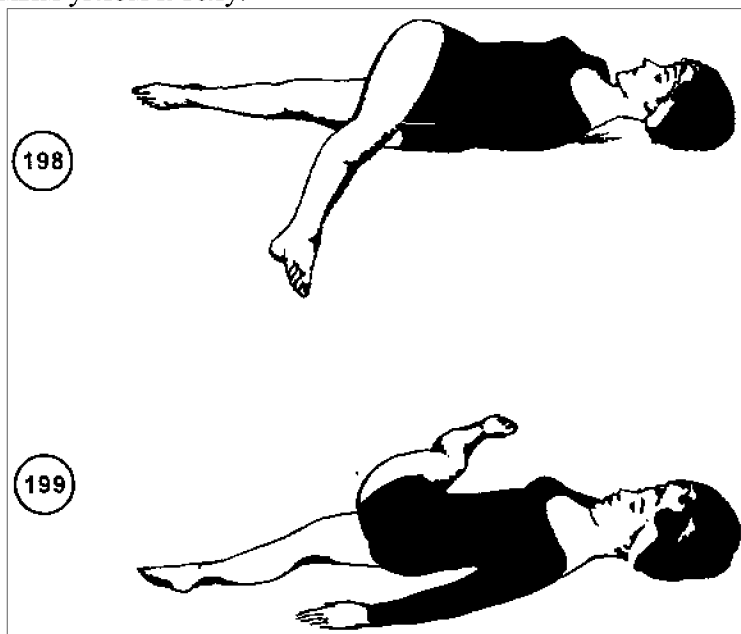


Рис. 198 Медленно перенести правую ногу через левую и вниз, стараясь по возможности коснуться ею пола. Плечи должны быть плотно прижаты к полу. В таком положении сосчитать до десяти. Попробовать подтянуть правую ногу к голове так, чтобы она находилась под прямым углом к телу.



В таком положении сосчитать до десяти и медленно перенести ногу назад в положение на рис. 197, а затем опустить ее на пол. Прodelать аналогичное движение в противоположную сторону.

Рис. 199 Завершенная поза с перемахом левой ноги. Обратите внимание, что нога подтянута к голове, а плечи прижаты к полу. В таком положении сосчитать до десяти. Перенести ногу назад и медленно опустить на пол. Повторить движение.

Прodelать весь цикл перемаха ногой до пяти раз.

Рис 199(а) «Стойка на плечах» - очень эффективная поза для контроля собственного веса, и в крайнем положении этой позы нужно попробовать удержаться до 10 минут.

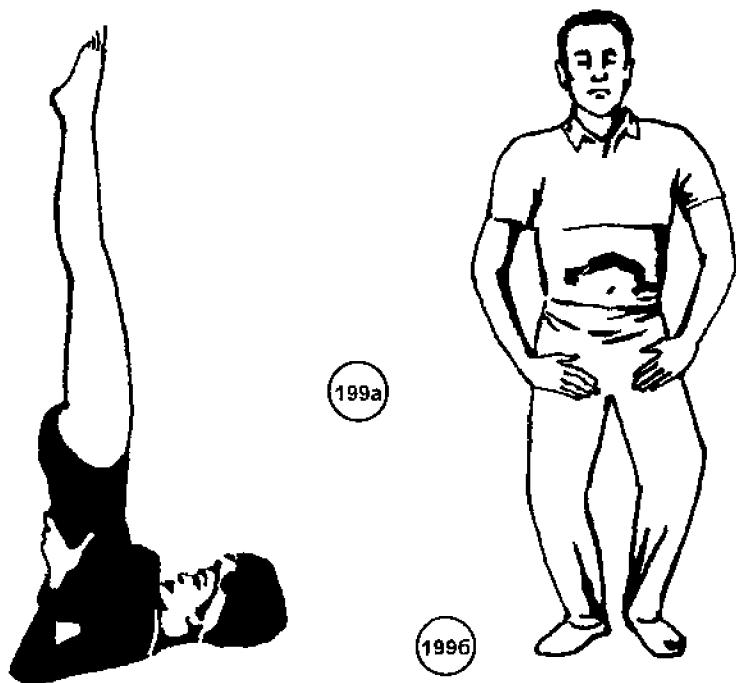


Рис. 199(б) В цикл упражнений для контроля собственного веса просто необходимо ввести исключительно действенные движения подъема живота. При этом для уменьшения размера живота нужно проделать 100-200 движений, и это количество не будет чрезмерным.

ОСАНКА

Сидячее положение, в котором работнику приходится пребывать значительное время, часто является причиной плохой осанки. Внешний вид и здоровье - вот две стороны проблемы осанки, и их необходимо учитывать каждому работнику, проводящему длительное время за письменным столом.

Когда мы видим человека с плохой осанкой, т.е. с опущенной головой, обвисшими плечами и впалой грудью, мы обычно связываем его физическое состояние с возрастом, усталостью и общим угнетением организма. Создается впечатление, что от такого человека исхо-

дит какое-то отрицательно действующее излучение, и очень часто стоит лишь посмотреть на него некоторое время, как начинаешь испытывать ощущение усталости. Обратите внимание на вашу естественную осанку в стоячем и сидячем положении и подумайте, не нуждается ли она в улучшении. Если это так, то усилия, затраченные на улучшение осанки, вполне оправдают себя, потому что с человеком, привыкшим ходить и сидеть с опущенными плечами, начинают происходить ярко выраженные изменения, как только он выработает у себя способность сидеть, стоять и ходить держа корпус прямо. Все тело как будто просыпается, грудь (которая была впалой из-за сутулой осанки) становится естественно выпуклой, внешний вид заметно улучшается, и полностью развивается умение дышать полной грудью. При плохой осанке живот выдается вперед, при прямом положении корпуса он неизбежно втянут, а те органы, которые сдвинуты со своего естественного положения в результате длительной плохой осанки, освобождаются от ненужной нагрузки. Многие постоянно испытывают смутное, но неприятное ощущение в области плеч, спины и шеи и при этом не понимают, что это последствия плохой осанки. В этой связи стоит отметить один интересный психологический фактор, а именно, что чувство материального благосостояния и уверенности физически связано с хорошей осанкой. Возможно, вы сами заметили, что в момент какого-то исключительного свершения или бурной радости в организме происходит интенсивный физиологический «подъем» и проявляется естественное стремление выпятить грудь и расправить плечи. Вполне резонно предположить, что этот процесс является обратимым, т.е. соблюдение правильной осанки может стимулировать положительные эмоции.

Однако хорошую осанку нельзя обозначить с усилием или подделкой, ее можно только настойчиво культивировать. Если у вас плохая осанка, вы, конечно, всегда сможете заставить себя продержаться прямо в течение нескольких минут, если вы хотите произвести впечатление или если время от времени вы сами замечаете, что ваше тело обвисло мешком. Но попробуйте остаться в хорошей позе чуть подольше, и вы почувствуете усталость, потому что ваши мышцы слабы и находятся в непривычном положении. Занимаясь йогой, мы укрепляем и усиливаем необходимые мышцы, разрабатываем их таким образом, что плечи систематически поднимаются и опускаются в ре-

зультате методических движений. Рассматриваемые ниже два упражнения йоги рекомендуются для сидячих работников, которые хотят улучшить свою осанку. Эти упражнения не только не требуют больших усилий после окончания рабочего дня, но фактически приносят значительное облегчение, снимая напряжение в области плечевого пояса и грудной клетки.

Помимо этих двух эффективных и не требующих больших усилий упражнений для улучшения осанки, можно также широко использовать позу лука, наклон назад, полное дыхание, растягивание рук и ног и позу замкнутого лотоса.

ЗАМОК

Рис. 200 Сесть на пол, скрестив ноги. Привести левую руку в положение, показанное на рисунке. Обратите внимание, что рука обращена ладонью наружу.

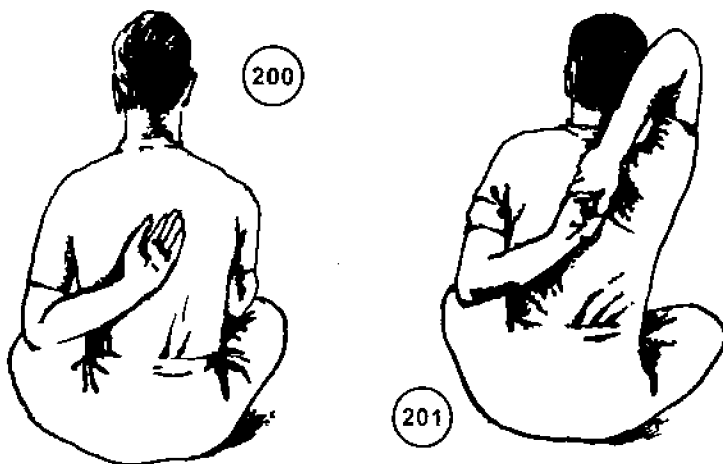


Рис. 201 Перенести правую руку через плечо и взять пальцы в «замок».

Рис. 202 левой рукой потянуть вниз так, чтобы правая рука опустилась на несколько сантиметров и вы почувствовали бы сильное напряжение мышц правого плеча. Сосчитать до пяти.

Рис. 203 Правой рукой потянуть вверх так, чтобы левая рука поднялась на несколько сантиметров и вы почувствовали бы сильное на-

пряжение мышц левого плеча. Сосчитать до пяти. Повторить упражнение.

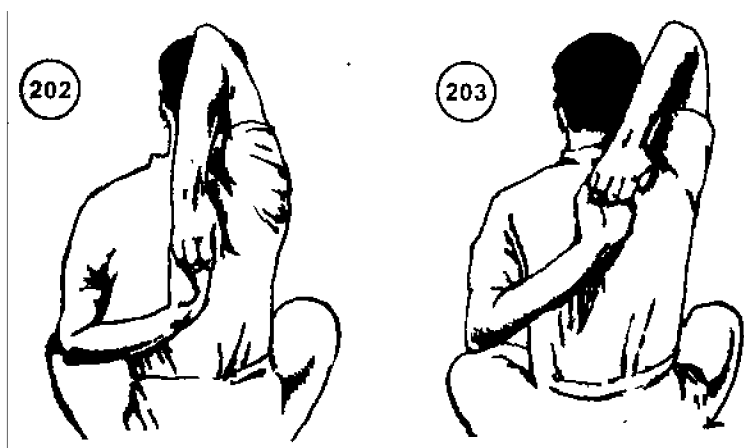
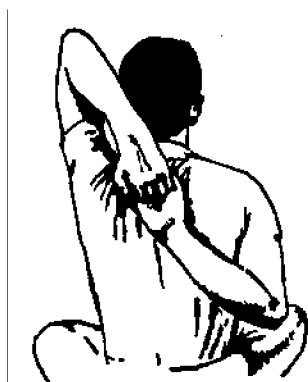


Рис. 204 Прodelать аналогичные движения на противоположной стороне.



204

Прodelать упражнение два раза на каждой стороне. Пальцы должны быть прочно сцеплены. При выполнении упражнения естественно чувствовать напряжение мышц рук.

Полезное действие позы замка

Движения этого упражнения могут ввести в заблуждение, потому что они кажутся очень простыми, но на самом деле обеспечивают огромное напряжение и расслабление в жизненно важных областях плечевых суставов. Вначале вам, может быть, не удастся сразу взять пальцы в «замок», но вы сможете сделать это после нескольких попыток. Тянуть вверх и вниз нужно с большой осторожностью, ведь вы упражняете плечевые мышцы не совсем обычным путем. Руки следует взять в плотный «замок», это помогает развивать и укреплять мышцы рук.

ОБЛЕГЧЕННОЕ РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Рис. 205 Сесть на пол, скрестив ноги, и взять руки в «замок», как показано на рисунке.

Рис. 206 Поднять руки, насколько это можно без перенапряжения, и медленно прогнуться назад в поясе. Голову также откинуть назад. Сосчитать до пяти.

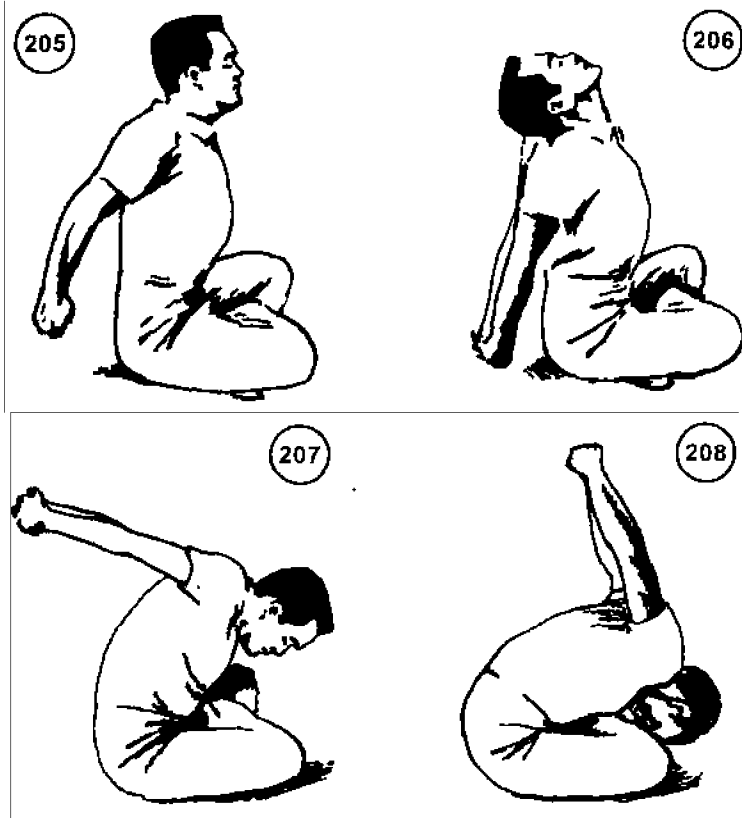


Рис. 207 Медленно прогнуться вперед в поясе, держа руки высоко над собой. Корпус нагнуть вперед, насколько это можно без перенапряжения. Сосчитать до пяти. Медленно выпрямиться и повторить упражнение.

Рис. 208 В крайнем положении лоб касается пола. В такой позиции можно сосчитать до десяти или более, в ней тело чувствует себя очень покойно. Повторить дважды весь цикл облегченного расширения грудной клетки.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И НАПРЯЖЕНИЕ

В своей книге «Будь молодым через йогу» я назвал напряжение «многоголовой гидрой». Я попытался показать, какие многочисленные формы может принимать напряжение и как оно превратилось в модного козла отпущения, на которого можно списать все наши общие невзгоды. Этот термин широко употребляют для объяснения любого мыслимого болезненного состояния, и его широко обыгрывают с непревзойденным мастерством различные рекламные агентства. Для лучшего понимания проблемы давайте постараемся найти самое общее определение для понятия «напряжение» (если удастся изложить эту проблему простыми словами, у нас появятся все шансы понять, а следовательно, решить ее). Напряжение-это напряженность или зажим, который возникает в организме в психическом, эмоциональном или физическом отношении. Мы «зажимаем» себя в момент напряжения. Стоит вам понаблюдать за собой в тот момент, когда вы испытываете чувство напряжения (все равно, возникает ли оно в ваших мыслях, в ваших эмоциях или в вашем теле), вы сразу обнаружите эту напряженность или процесс сжатия. Раз вы сжимаетесь, вы стягиваетесь. А чтобы с облегчением выйти из этого состояния, нужно, очевидно, «растянуться», т.е. отпустить себя и расслабиться. И вряд ли найдется другой более эффективный метод для такого расслабления и прекращения сжатия, чем упражнения йоги.

Сидячий работник постоянно подвергается воздействиям самых разнообразных видов сжатия, когда ему приходится напрягать и удерживать в таком состоянии свои мышцы, или подавлять агрессивные чувства, или же заставлять свой мозг проделывать механические действия. Некоторые из этих ситуаций нельзя устранить, но можно значительно уменьшить их отрицательное воздействие на организм. А многие из таких сжатий можно ликвидировать полностью. Одним из основных симптомов такого сжатия является головная боль. В области головы возникает очень сильное сжатие, как психическое, так и физическое, однако головная боль ни в коем случае не является последствием только напряженности, возникающей в голове. По учению йоги, все отдельные элементы организма настолько взаимосвязаны друг с другом, что любой недуг в одной области оказывает влияние на все остальные, но только в различной степени. Это особенно верно в

отношении головной боли; у нее настолько много самых разнообразных причин, что будет гораздо умнее освоить и применять приемы «растяжения», чем пытаться найти действительную причину головной боли. Мы особо останавливаемся на головной боли, потому что это общая беда всех сидячих работников, но не следует забывать, что сжатие (которое почти всегда происходит подсознательно) приводит к напряжению, которое в свою очередь вызовет чувство дискомфорта во всем организме.

Если вам вдруг захочется узнать, сколько именно сжатия образуется внутри вашего организма, проделайте такой опыт. Понаблюдайте за своей деятельностью в течение рабочего дня. «Замрите» в любой из поз, которые вам приходится принимать в процессе работы, как будто бы вы остановили показ кино, а потом критически оцените все ваши физические действия. Пройдитесь мысленно по всему телу, начиная с пальцев ног и быстро поднимаясь вверх. Отметьте все мышцы с ненужным напряжением, т.е. те мышцы, которые не участвуют в работе, выполняемой вами в данный момент. Вы обнаружите, к своему удивлению, какое огромное количество энергии пропадает впустую таким путем. Отмечая напряженные мышцы, необходимо дать им спокойный (не сердитый или яростный) приказ расслабиться. Очень часто самоосознание того, что мышца находится в состоянии сокращения, автоматически заставляет ее расслабиться. Периодически повторяя этот процесс самонаблюдения, вы увидите, что по привычке удерживаете какие-то группы мышц в напряженном состоянии. Это могут быть мышцы ног, живота, плечевых суставов, шеи или других частей тела. При достаточной практике вы научитесь изменять поведение и привычки этих мышц, в результате чего они будут «растягиваться», если не находятся в работе. Физическое «растяжение» (польза которого особенно подчеркивается в этой книге) приводит к эмоциональному и психическому расслаблению. Мы очень много слышим в наши дни о психосоматической терапии, в которой мозг оказывает влияние на тело. Но справедлив и исключительно важен также и обратный фактор: состояние тела оказывает влияние, причем чрезвычайно глубокое, на нашу умственную деятельность и эмоциональное состояние, а влиять на него во многих отношениях значительно легче.

Все упражнения йоги, рассматриваемые в этой книге, помогут вам остановить сжатие. Страдающим головной болью, в частности, могут

основательно помочь перевернутые позы, например стойки на плечах и на голове. Указанные ниже приемы способны оказывать удивительное (во многих случаях совершенно необычайное) расслабляющее воздействие на весь организм и моментально снимать головную боль. (В случае хронических головных болей следует обратиться к врачу).

ПОПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОС

Рис. 209 Сесть на пол, скрестив ноги. Дыхательное упражнение состоит из трех этапов: вдох, задержка, выдох. Поток воздуха при дыхании направляют путем попеременного перекрытия ноздрей. Внимательно рассмотрите рисунок и заметьте положение руки и пальцев. Прижмите кончик большого пальца правой руки к правой ноздре. Сложенные вместе указательный и средний пальцы прижать ко лбу. Безымянным пальцем и мизинцем слегка коснуться левой ноздри. Руку держать расслабленной.

Рис. 210 Сделать полный выдох через обе ноздри. Нажатием большого пальца перекрыть правую ноздрию, оставив левую ноздрию открытой. Сделать медленный полный вдох через левую ноздрию, ритмически отсчитывая 8 тактов.

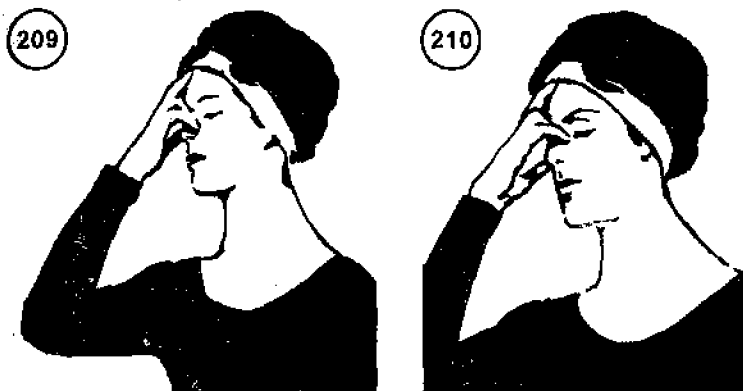


Рис. 211 держа правую ноздрию закрытой, перекрыть теперь левую ноздрию безымянным пальцем и мизинцем, как показано на рисунке. Обе ноздри теперь плотно закрыты, и нужно задержать дыхание, ритмически отсчитав 4 такта.

Рис. 212 Теперь снять большой палец с правой ноздри (левая ноздря остается закрытой) и медленно, беззвучно сделать выдох через правую ноздрю, ритмически отсчитывая до 8 тактов.



Когда воздух полностью удален из легких по счету до восьми без пропуска единого такта при ритмическом отсчете, сделать вдох на этот раз через правую ноздрю (ту же самую, через которую только что был сделан выдох). Сделав полный вдох по счету на 8 тактов, задержать воздух в легких, для чего закрыть обе ноздри, как и ранее, в течение ритмического отсчета 4 тактов. Теперь, не пропуская ни единого такта, открыть левую ноздрю, сняв с нее указательный палец и мизинец, и сделать полный выдох через левую ноздрю, ритмически отсчитывая 8 тактов (правая ноздря остается закрытой). Не пропуская ни одного такта при отсчете, повторить весь цикл, т. е. начать вдох через левую ноздрю и т.д. Каждый раз возвращаясь к начальной точке, т.е. делая вдох через левую ноздрю, вы завершаете один цикл попеременного дыхания через нос. Необходимо проделать пять циклов этого упражнения.

Необходимо тщательно соблюдать следующие правила:

1. Отсчет тактов при дыхательных движениях должен быть ритмичен и непрерывен: 8-4-8, 8-4-8 и т. д. Такты должны звучать у вас в мозгу, как метроном.

2. Старайтесь делать вдохи и выдохи как можно спокойнее, избегая свистящих звуков.

3. Обычно бывает трудно делать выдох в ритме на 8 тактов; за этим придется усиленно следить, пока не выработается привычка.
4. При выполнении упражнения глаза держать закрытыми.
5. Рука должна быть расслаблена, и нужно стараться не двигать ногами и телом.

Полезное действие попеременного дыхания через нос

Это третье и последнее из наших дыхательных упражнений, входящих в комплекс йоги, и самая высокая оценка его не будет чрезмерной. В этой связи было бы полезно познакомиться чуть ближе с некоторыми концепциями, лежащими в основе физической йоги. Придерживаясь учения йоги, мы можем рассматривать функционирование всего организма во всех его аспектах (т. е. физическом, психическом и эмоциональном) как непрерывное взаимодействие положительных и

отрицательных сил. Одним из универсальных принципов, на котором основаны все области метафизики и который можно проследить на протяжении всей истории оккультных наук, является эта аксиома взаимодействия положительного и отрицательного. Слова «положительное» и «отрицательное» употребляются здесь в том смысле, в котором их применяют для объяснения многих научных явлений.

Ваше тело всегда стремится удержать равновесие между положительными и отрицательными силами в любой из своих функций. Если одна из них начинает превалировать над другой, возникает ненормальное физическое, психическое или эмоциональное состояние. Йоги часто определяют болезнь как дисбаланс между положительным и отрицательным. Когда это случается, организм мобилизует все имеющиеся источники жизненной силы для восстановления равновесия. Избавление от болезни или восстановление нормального здорового равновесия зависит от того, насколько серьезно заболевание и сколько жизненной силы имеется в распоряжении организма для борьбы с болезнью.

Ранее мы уже обращали ваше внимание на то, что дыхание непосредственно связано с мыслями и эмоциями. Например, если вы обеспокоены, напуганы, озабочены, угнетены, возбуждены или обрадованы, вы сразу же чувствуете, как ваше дыхание становится учащенным и неровным. С другой стороны, вы видите, что в расслабленном, спо-

койном состоянии вы дышите медленнее и ровнее. Наблюдая за этой закономерностью, йоги пришли к выводу, что этот процесс обратим, т.е., регулируя различными способами дыхание, можно ослабить эмоции и восстановить в организме равновесие между положительными и отрицательными силами.

Существует еще одно исключительно интересное явление, которое вы можете наблюдать, контролируя свое дыхание: в любой отрезок времени, как днем, так и ночью, дыхание через одну ноздрю сильнее, чем через другую. Причем каждые несколько часов более сильный поток воздуха переходит в другую ноздрю. Это один из способов, с помощью которых природа регулирует равновесие между положительными и отрицательными силами. Попробуйте понаблюдать за этой переменной дыхания в течение одного дня. Исходя из этого, йоги считают, что здоровью человека может быть нанесен ущерб, если дыхание через одну ноздрю затруднено и ему приходится постоянно дышать более сильно через другую. Прием попеременного дыхания помог очень многим избавиться от этого недостатка. При этом на самом деле ноздри открываются более широко.

Как уже упоминалось выше, физический аспект йоги (ему уделяется основное внимание в этой книге) носит на санскрите название «Хатха йога». Слово «хатха» состоит из двух санскритских корней: «ха» означает «солнце» и «тха» означает «луна». Эти два слова йоги символично относят к двум ноздрям, причем правую ноздрю называют каналом солнца или положительной ноздрей, а левую ноздрю - каналом луны или отрицательной ноздрей. Таким образом, ноздри являются основными проводниками положительных и отрицательных сил и направляют эти потоки в каждую клетку организма. Здесь есть известная аналогия с утверждением физиков, что мозг генерирует электрический ток, который проходит затем через всю нервную систему. Непрерывное образование этого электричества, очевидно, связано с химическим процессом, происходящим во время ритмического процесса дыхания. Йога показала нам отношение между электрическим током и жизненной силой; положительный заряд образуется в результате вдоха через правую ноздрю, а отрицательный - через левую ноздрю. Если равновесие нарушено, организм нуждается в большем количестве электрического тока и требует больше жизненной силы для регулирования отношения между положительным и отрица-

тельным. Именно поэтому дыхательный процесс ускоряется при стрессовых ситуациях.

Слово «йога» ведет свое начало от санскритского корня «йуй», что значит «соединять». Таким образом, «Хатха йога» приблизительно означает «объединение или соединение положительных и отрицательных токов». Такое соединение позволяет создать равновесие, которое, в свою очередь, приводит к необыкновенному умственному, телесному и духов-

ному подъему. Достаточно лишь проделать пять циклов этого старинного упражнения в полном соответствии с приведенными указаниями, и вы тут же почувствуете его благотворное действие.

ОБЛЕГЧЕННАЯ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

Рис. 213 Встать в положение, показанное на рисунке. Обратите внимание на пальцы ног. Верхняя передняя часть головы упирается в пол.

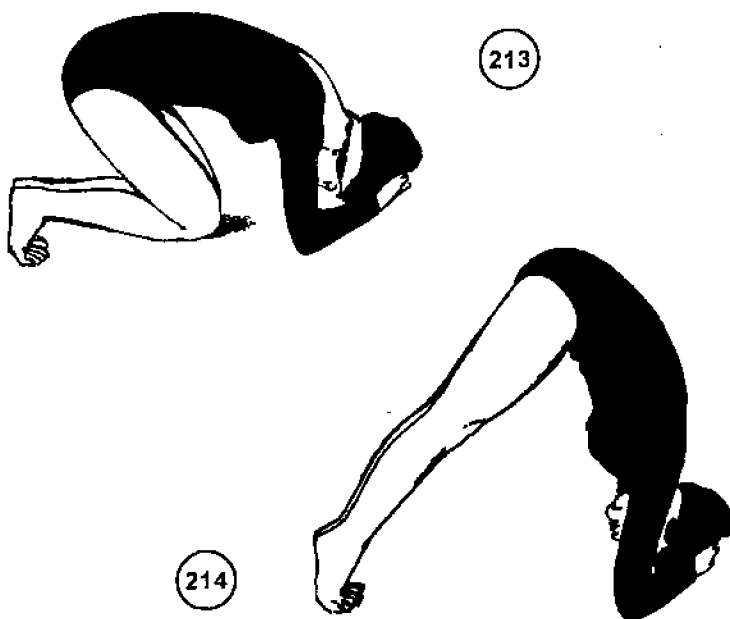


Рис. 214 Поднять тело в положение, показанное на рисунке. Цель заключается в том, чтобы обеспечить приток крови к голове. Если вы не в состоянии привести тело в крайнее положение, показанное на рисунке, любая другая облегченная поза также принесет пользу. В таком положении оставаться от 1 до 3 минут, используя часы или секундомер для отсчета времени.

ЗАПОР

Запор - это очень серьезная неприятность, вполне обычная для тех, кому приходится проводить много времени в сидячем положении. Перистальтика кишечника становится при этом вялой. Отрицательные последствия затрагивают все аспекты жизни человека, однако нет особой необходимости пускаться в подробности. Для избавления от этого недуга нужно найти средство естественного стимулирования процесса, позволяющего устранить запор. Здесь мы опять не можем не оценить исключительную изобретательность йоги, которая дает нам упражнения, необходимые для такого естественного стимулирования. Мы уже частично затрагивали этот вопрос в главе «Упражнения для внутренних органов». А сейчас главный упор будет сделан на деятельность кишечника, толстой кишки, почек, а также на перистальтику. Поэтому к первоначальному подъему живота, который мы уже освоили, добавим две дополнительные позиции, а именно позы на корточках и стоя. Таким образом, мы сможем передвигать соответствующие органы и железы в различные положения.

Количество подъемов, предложенное для каждой из трех позиций, рассчитано на обычное стимулирование и предотвращение вялости. Если возникает серьезная проблема, необходимо увеличить это количество до нескольких сот, причем, может быть, даже два раза в день.

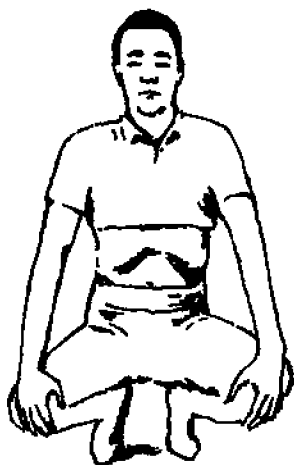
Общее число нужно разделить между тремя позициями. Несколько сот подъемов, или даже более, не будут чрезмерным количеством и не займут много времени, как только вы полностью освоите их. Через несколько недель практики вы сможете выполнять до 25 и более подъемов с каждым выдохом, так что две или три сотни подъемов займут какие-нибудь 5-7 минут. Разумеется, в случае серьезного заболевания нужно перед выполнением упражнений обязательно проконсультироваться с врачом.

Упражнения для избавления от вялости лучше всего начинать сразу же после подъема с постели. Выпейте 100-150

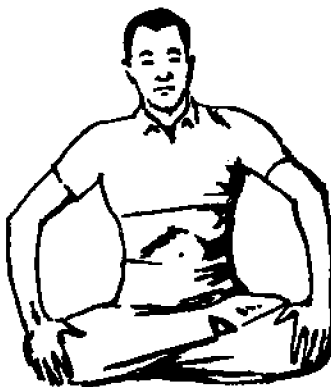
граммов прохладной (не холодной) воды, добавив в нее несколько капель лимонного сока. Подождите 1-2 минуты, пока вода не поступит в желудок. Затем начинайте движения животом. При лечении запора важную роль, несомненно, играет диета. Если вы потребляете более чем умеренные количества крахмала, сахара, а также очищенных, переработанных и жареных продуктов питания (это только несколько примеров «обидчиков» вашего кишечника), вероятность запора, естественно, увеличивается. Схема питания в соответствии с практической йогой подробно рассматривается в моей книге «Будь молодым через йогу». По моему мнению, каждому сидячему работнику следует твердо запомнить, что слабительное является раздражителем и облегчает состояние запора лишь потому, что создает временные ненормальные условия, с которыми приходится справляться организму. В борьбе с раздражением наступает временное облегчение, но не может быть сомнения, что регулярное применение слабительных средств (что делает огромное количество людей) может только постепенно сделать запор хроническим. Упражнение «подъем живота», входящее в комплекс йоги, является самым эффективным из всех существующих способов стимулирования внутренних органов.

ПОДЪЕМ ЖИВОТА СИДЯ НА КОРТОЧКАХ

Рис. 215 Попробуйте сесть на корточки, как показано на рисунке. Вы должны сидеть на пятках, при этом руки крепко сжимают колени. Если вам не удастся принять такое положение, можно опереться концами пальцев о пол с каждой стороны, это поможет сохранить равновесие. Теперь проделать в точности те же движения, что описаны ранее для упражнения «подъем живота». Движения будут более интенсивными, если вы крепко сожмете руками колени. Постарайтесь сделать 3-5 подъемов с каждым выдохом. Повторить цикл 3-5 раз; таким образом, у вас выйдет 20-25 подъемов в положении сидя на корточках.



215



216

ПОДЪЕМ ЖИВОТА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Рис. 216 Сесть на пол, скрестив ноги, руки положить на колени. Слегка наклониться вперед и сделать 3-5 подъемов с каждым выдохом. Повторить цикл 3-5 раз; таким образом, у вас выйдет 20-25 подъемов в положении сидя.

ЧРЕЗМЕРНАЯ СКОВАННОСТЬ И АРТРИТ

Это очень коварный замкнутый круг. Кто страдает от чрезмерной скованности позвонков, суставов и конечностей, тот менее склонен заниматься упражнениями из-за возникающего при этом дискомфорта, но чем реже он занимается, тем меньше подвижность этих частей тела. С точки зрения йоги серьезность последствий скованного состояния трудно переоценить. Йоги твердо верят, что в этом случае резко сокращается поток жизненной силы, поскольку «когда вы скованы, ваша энергия истощается». Любые пре-

грады потоку жизненной силы в организме неизбежно влекут за собой уйму крупных и мелких недугов, поэтому скованный и напряженный организм просто не может быть здоровым.

Нередко мы наблюдаем печальную картину, когда сидячий работник с предрасположением к скованности еще в молодом возрасте пасует перед ней, и сама мысль о необходимости выполнять упражнения для разработки позвоночника, суставов и конечностей начинает все больше и больше отпугивать его. Это вполне объяснимо, когда дело касается гимнастических упражнений типа зарядки, после которых так часто ощущается боль во всем теле. Вполне естественно, что человек с чрезмерной скованностью организма будет испытывать немалую антипатию к движениям такого рода. Однако это совсем не относится к йоге с ее методическими щадящими манипуляциями. Теперь больше не может быть оправдания нездоровой скованности, независимо от возраста или физического состояния человека, если он серьезно занимается йогой. Это должно явиться стимулом для многих сидячих работников, которые уже давно хотели бы восстановить былую гибкость, но понятия не имеют, как к этому приступить, не испытывая в то же время неприятных ощущений, являющихся неизбежными последствиями традиционной гимнастики.

Число лиц, занимающихся йогой, которые сообщили мне, что они получили значительное облегчение недомоганий, связанных с артритом, обнадеживающе велико, и это нельзя не принимать во внимание. Как вы, вероятно, знаете, жертвам артрита редко удается улучшить свое состояние. Обычно оно только становится хуже. Если очень повезет, можно облегчить боль до минимума при помощи соответствующей терапии или локализовать болезнь в пределах какой-то одной части организма. Однако чаще всего артрит неуклонно распространяется, и боль постепенно становится все более сильной. Иными словами, шансы вылечить артрит существующими в настоящее время методами весьма проблематичны. Мы придерживаемся мнения (и оно основано исключительно на широких наблюдениях за последователями йоги, страдающими от артрита), что единственная потенциальная возможность как-то вылечить артрит - это очень терпеливое и осторожное самоманипулирование собственным телом, причем главное внимание уделяется суставам. Я хочу особо подчеркнуть слово «самоманипулирование», потому что различные виды массажа и приспособления для него хотя и приносят какую-то пользу, но, по-видимому, дают в лучшем случае лишь временное облегчение. Термин «самоманипулирование» предполагает самостоятельное выполнение упраж-

нений, и здесь опять возникает коварный замкнутый круг: больной артритом не хочет выполнять упражнения, так как испытывает боли в теле, но боли становятся все сильнее и сильнее, потому что он отказывается выполнять упражнения. И снова этот порочный круг можно разорвать при помощи выполнения движений йоги, которые являются идеальным средством против артрита. Я объясняю помощь, которую йога оказывает больным артритом, тщательностью выполнения приемов. Медленные движения и крепкие захваты способны воздействовать на суставы по всей их глубине. Методическое повторение движений, выполняемых очень медленно и осторожно, оказывает с течением времени исключительно эффективное целительное действие.

То крайнее положение, которое вы в состоянии принять, следует сохранять в течение все увеличивающегося времени. Если вы в состоянии продвинуться на пару сантиметров и удержаться в этом положении в течение всего 5 секунд, это значит, что вы уже начинаете упражняться и манипулировать своим телом. Фактически именно так и должен любой страдающий от избыточной скованности или артрита начинать воздействие на пораженные области. В любом упражнении ему нужно двигаться всего на несколько сантиметров, пока не возникнет ощущение некоторого дискомфорта. В таком крайнем положении следует сосчитать до пяти. Затем повторить движение 2-3 раза. Каждый день нужно пытаться продвинуться на пару сантиметров дальше и удерживаться в таком положении на секунду больше, пока не будут достигнуты удовлетворительные расстояние и отчет. Ни в коем случае не следует перенапрягаться, хотя, вероятно, будут и такие дни, когда просто невозможно будет заниматься упражнениями. Это вполне естественное явление, которое следует ожидать. В этом случае лучше всего переждать 1-2 дня, пока не пройдет самый болезненный период, а потом начать упражнения снова. Занимающийся должен находить утешение в том, что эти неблагоприятные периоды являются элементами системы и что прогресс при чрезмерной скованности и артрите никогда не идет по прямой. После нескольких шагов вперед следует шаг назад.

Другая печальная сторона артрита заключается в том, что это заболевание бывает не только у людей солидного возраста. Мы встречаем все больше и больше людей, страдающих от болей в костях и суставах. Вряд ли бывает неделя, когда я не получал бы письма с жалобами

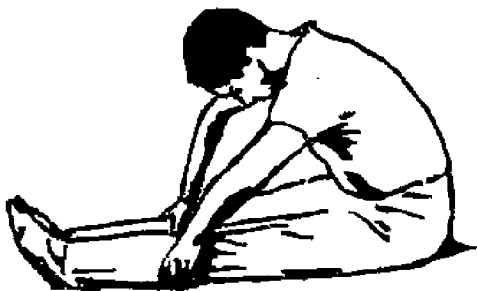
на артрит по крайней мере от 5-6 сидячих работников, которым не исполнилось еще и 35 лет! По моему мнению, причиной являются недостаточное упражнение суставов и неправильная диета. Я убежден, что диета играет неизмеримо важную роль в возникновении и протекании артрита. При этом одним из основных возбудителей являются молочные продукты. Я сам наблюдал, как у больных артритом, которые устранили из своей диеты молочные продукты (за исключением, может быть, умеренных количеств обезжиренного молока и нежирной простокваши), сразу же наступало заметное улучшение. Многие диетологи полагают, что употребление молочных продуктов способствует осаждению кальция. Разумеется, эти последствия не одинаковы у каждого отдельного организма, но страдающим артритом определенно следует серьезно прислушаться к этому мнению. Если у сравнительно молодого человека обнаруживаются первые симптомы артрита (или любой скованности костей и суставов), ему настоятельно рекомендуется немедленно начать выполнять соответствующие упражнения йоги. Как и в других случаях, все эти рекомендации должны быть одобрены лечащим врачом.

Мы уже изучили целый ряд важных упражнений для разработки суставов. Сюда относятся «растягивание коленей и бедер» для коленных суставов, «наклон назад» для пальцев ног и лодыжек, «поза лотоса» для коленей, лодыжек и ступней, «упражнение для локтей» для локтевых суставов, «подъем плеч» для плечевых суставов (при бурсите), «вращение шеи» и многие другие упражнения для позвоночника. Приведенные ниже четыре упражнения представляют собой облегченные варианты уже описанных упражнений. Они являются наглядной иллюстрацией того, как можно создавать мягкий щадящий и постепенно усложняющийся режим не только для этих, но также и для всех позиций йоги.

ОБЛЕГЧЕННОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НОГ

Рис. 217 Очень мягкое щадящее упражнение для растягивания ног и спины. Нужно попытаться держать только колени (или бедра) и выполнять несильное растягивание вперед. В крайнем положении достаточно сосчитать до пяти или десяти.

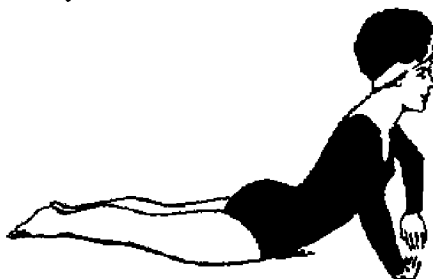
217



ОБЛЕГЧЕННАЯ ПОЗА КОБРЫ

Рис. 218 В начале упражнения руки поставить на уровне плеч и осторожно отжимать корпус. Корпус поднимают с большой осторожностью лишь на небольшое расстояние от пола. В крайнем положении оставаться в течение 5-10 секунд.

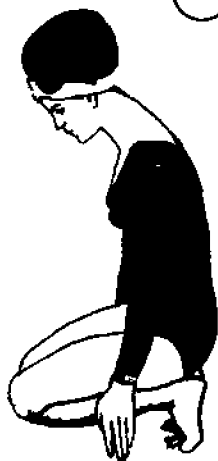
218



219

ОБЛЕГЧЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СТУПНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ НОГ

Рис.219 Корпус очень медленно опустить ягодицами на пятки, пальцы ног при этом упрутся в пол, как показано на рисунке. Пальцы упрутся в пол, что позволяет полностью регулировать вес, приходящийся на пятки. Каждый новый день можно увеличивать эту нагрузку. В таком положении можно оставаться в течение 1 -20 се-



кунд. Это упражнение является подготовкой к упражнению «наклон назад», его можно также выполнять упираясь в пол ступнями, а не пальцами ног.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ПЕРЕКРУТ

Рис. 220 Более легкая разновидность крутящего движения в упражнениях «полный перекрут» и «простой перекрут». Здесь нога, через которую переносят другую ногу, вытянута вперед, так что рукой можно легко взяться за щиколотку. Противоположная рука упирается ладонью в пол, и корпус можно поворачивать с любой желаемой степенью интенсивности. Сравните это облегченное упражнение с полным перекрутом. В крайнем положении можно оставаться от 5 до 10 секунд, упражнение повторять три раза. Затем проделать упражнение в обратную сторону.



БЕССОННИЦА

Сидячих работников бессонница мучает значительно чаще, чем людей, занимающихся активным физическим трудом. Это особенно касается тех, кто занимает административные и руководящие должности и несет дополнительную ответственность, например, отвечает за работу других. С этой проблемой часто сталкиваются также люди творческого труда, работающие, главным образом, с идеями. Заботы и неприятности рабочего дня не исчезают бесследно после того, как человек покинул учреждение или кабинет, но приходят вместе с ним домой и забираются вместе с ним в постель. Разумеется, от бессонни-

цы страдают не только указанные выше категории. У любого может появиться бессонница по самым различным причинам и длиться от одной ночи до двадцати лет. Однако в общем и целом мы обнаружили, что среди занимающихся йогой в наших группах бессонница значительно реже появляется у тех, у кого работа носит активный физический характер, чем у людей, деятельность которых связана с мыслями, идеями и расчетами. Причина этого очевидна: если тело действительно устало, организм вынужден погрузиться в сон. Состояние малоактивного сидячего работника - это не настоящая усталость, но истощение весьма своеобразного типа: во всем его теле накопилось напряжение, и магнитофонная запись, которая была запущена в его мозгу в течение дня, все продолжает и продолжает звучать в течение почти всей ночи. При этом существует различие между действительно серьезной проблемой, которая оказывает огромное воздействие на организм в силу какой-то настоящей угрозы (и поэтому требует непрерывной концентрации внимания, затрудняя тем самым засыпание), и смутными физическими и умственными «терзаниями», которые, будучи почти механическими по своей природе, не дают своей жертве заснуть одну-две ночи в неделю, а возможно, и чаще. В первом случае можно воздействовать непосредственно на причину, потому что она реальна. В духовном аспекте йоги такие проблемы рассматривают в свете особой философской концепции (это отдельное учение, которое не будет подробно рассматриваться в данной книге). Тем не менее, серьезная реальная проблема в конечном счете будет решена тем или иным способом и поэтому не является такой трудноразрешимой дилеммой, как смутное беспокойство, которое гложет вас ночь за ночью, неделю за неделей, а часто и год за годом. В этом втором случае приемы йоги могут принести большое облегчение. Проблема бессонницы, как и многие другие из тех, что мы рассматривали ранее, представляется состоящей из двух аспектов, а именно психического (в данном случае повторение не имеющих конкретного значения форм мышления) и физического (напряжение и беспокойное состояние). Мы употребляем здесь слово «представляется», поскольку мы уже знаем, что в йоге психический и физический аспекты не отделены друг от друга, а представляют единое взаимозависимое целое. Но обычно приходится постоянно напоминать об этой жизненно важной психофизической зависимости, потому что большую часть времени

мы как бы живем (существуем и функционируем) или в нашем мозгу, или в нашем теле. Мы очень редко полностью осознаем себя как единое психосоматическое целое. И основная цель йоги заключается как раз в том, чтобы человек пришел к такому пониманию.

Мы обнаружили, что определенный комплекс физических упражнений, выполняемых перед самым отходом ко сну, не только помогает устранить напряжение в основных мышцах и суставах, но также снимает психическое «ущемление», которое приводит к постоянному умственному беспокойству. Указанный комплекс приводится ниже.

В ответ на часто задаваемый вопрос: «Какая продолжительность сна является достаточной?» - мы можем сказать только одно: «Только вы сами знаете это, потому что потребность в сне не одинакова для каждого из нас». Некоторым на всю их жизнь достаточно шести часов ночного сна или даже меньше. Большинству требуется восемь, девять или даже десять часов. Если вы спите восемь часов и чувствуете усталость при пробуждении, это означает, что вы спите либо недостаточно, либо плохо. Чем больше токсинов содержится в организме, тем больше времени требуется для сна, так как удаление токсинов и восстановление организма, по закону природы, происходят в спящем состоянии. Вы сами легко убедитесь, что при разумном питании и регулярных занятиях йогой ваш организм будет требовать меньше сна. Чем раньше вы ложитесь в постель, тем ценнее будет ваш сон. Отход ко сну после полуночи, если вам завтра рано вставать, является наиболее вредной привычкой, сокращающей вам жизнь. Недосыпание обязательно сделает вас раздражительным и нервным; всем известно, что недостаток сна - это самый верный способ истощения нервной системы.

Зевание является природным указателем того, что вы нуждаетесь в сне или отдыхе. Если вас в вечерние часы одолевает зевота, неважно в какое именно время, это означает, что ваш мозг и тело не способны больше функционировать в полную силу и вам следует отправляться в постель. Работа, выполненная во время зевания, обычно изобилует ошибками. Если вы хотите свести к минимуму вероятность бессонницы, необходимо непременно воздержаться от еды по крайней мере за полтора часа до отхода ко сну. Это касается также горячего молока, чая и других напитков, которые, якобы, вызывают сон. Ваш организм вовсе не склонен заниматься пищеварением, если готовится к креп-

кому сну. Поверхность постели должна оказывать телу некоторое сопротивление, вы не должны тонуть в матрасе. Некоторые любители йоги обнаружили, что отказ от подушки и сон без приподнимания головы вызывает у них наутро ощущение живости и хорошего отдыха. Вы можете сами проверить это упражнение.

В комплекс по ликвидации бессонницы входят только четыре упражнения. Прodelывать их необходимо в следующем порядке: «поза кобры» - выполнить два раза, как описано выше; «вращение шеи» - проделать один раз в каждом из трех положений; «попеременное растягивание ног» - выполнить два раза для каждой ноги; «попеременное дыхание через нос» - выполнить пять циклов, как указано выше.

Некоторые считают целесообразным выполнить основную часть упражнений перед отходом ко сну. Другие находят, что это чересчур стимулирует организм и высвобождает слишком большое количество энергии, что в свою очередь затрудняет сон. Здесь также необходим строго индивидуальный подход, и вы должны путем эксперимента выявить вашу реакцию на различные варианты сочетания упражнений.

ПЛОХОЕ ДЫХАНИЕ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В указаниях к трем дыхательным упражнениям, освоенным ранее, а именно «полному дыханию», «усиленному дыханию» и «попеременному дыханию через нос», мы уже рассмотрели три важных аспекта дыхания по системе йоги. В учении йоги проблема дыхания играет неизмеримо важную роль, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам периодически перечитывать указания к этим упражнениям. Мы надеемся, что наши аргументы произведут на вас должное впечатление, и вы начнете уделять всевозрастающее внимание вашему дыханию и его непостижимому воздействию на поддержание и регулирование жизненных процессов в организме. Мы с вами уже знаем, что при помощи «полного дыхания» можно улучшить состав крови, что «усиленное дыхание» вносит свой вклад в повышение жизнеспособности и очищение организма, а «попеременное дыхание через нос» является непревзойденным естественным транквилизатором.

В упражнениях повышенной сложности дыхание играет еще более важную роль. В частности, почти любое упражнение начинается со

вдоха, а время задержки дыхания постепенно увеличивается. Наша цель здесь заключается в том, чтобы стимулировать и разбудить все больше и больше потенциальной жизненной силы, которая дремлет внутри нашего организма. Для этого мы задерживаем дыхание (которое представляет собой пробуждающуюся силу) все дольше и дольше, пока время задержки не составит минуты или более в каждой позиции. На высшей ступени хатха йоги ученика под длительным и осторожным наблюдением учителя (гуру) обучают тому, как можно фактически остановить дыхание. Для наших целей можно ограничиться упражнениями по задержке дыхания в мягком щадящем режиме и добиться при этом исключительных результатов.

Мы уже пробовали задерживать дыхание, когда выполняли «расширение грудной клетки» и «попеременное дыхание через нос». Когда вы почувствуете, что полностью освоили большинство упражнений (это потребует нескольких недель, а может быть, даже месяцев, в зависимости от физического состояния в начале занятий) и что вы можете без особого труда принимать самые крайние позы, тогда можно приступать к освоению задержки дыхания в сочетании с каждым из упражнений. Методика здесь такова: вы начинаете вдох одновременно с началом физического движения упражнения. Вдох заканчивается к тому моменту, когда вы готовы приступить к растягиванию. Сначала дыхание задерживают на 5 секунд, затем постепенно доводят до 10 секунд. В некоторых упражнениях 5-10 секунд достаточно, чтобы завершить растягивание; в других упражнениях через 5-10 секунд вы окажетесь где-то в положении захвата. В этом случае вы либо будете делать выдох при выходе из растягивания, либо сделаете выдох и будете оставаться в положении захвата, пока не закончите соответствующий отсчет. Например, при выполнении предварительного растягивания ног вы делаете медленный вдох при подъеме рук и прогибе назад (рис.2 и 3). При освоении задержки дыхания вы будете задерживать дыхание, пока подаете корпус вперед, захватываете ноги и наклоняете корпус. Вы, вероятно, сможете задерживать дыхание во время движений, показанных на рис. 4-8. В этом случае сделайте медленный и спокойный выдох при медленном выпрямлении корпуса, отдохните несколько секунд, а затем начинайте очередной вдох при подъеме рук для повторения движения. Если вы не в состоянии задерживать дыхание на протяжении движений, как на рис.4-8, при

этом без каких-либо неприятных ощущений, просто сделайте медленный и спокойный выдох, когда почувствуете в этом необходимость, но продолжайте упражнение при нормальном дыхании. **Никогда и ни при каких обстоятельствах не задерживайте дыхания хотя бы на секунду, если начнете ощущать при этом малейший дискомфорт.** Если вы почувствуете головокружение или другое неприятное ощущение, прекратите упражняться в задержке дыхания на несколько дней, а затем осторожно начинайте опять. Вдох здесь - это определенный вид полного дыхания, т. е. очень глубокого дыхания, когда мышцы живота напряжены, а грудная клетка расширена насколько можно.

В упражнении «поза кобры» вы делаете вдох в положении, как на рис.9, затем задерживаете дыхание примерно на 10 секунд. Этот период будет включать движения подъема корпуса, как на рис.10 и 11, а, возможно, также 12. Затем сделайте выдох, но продолжайте выполнять упражнение при нормальном дыхании.

В упражнении «поза лука» вы сначала проделываете все движения, необходимые для подготовки к переходу в крайнее положение. Эти движения показаны на рис. 17 и 18. В положении на рис. 18 делайте вдох и задерживайте дыхание в крайних положениях, показанных в рис. 19 и 20, затем делайте выдох во время движений на рис. 21-23. После небольшой тренировки вы быстро определите сами время вдоха, выдоха и задержки дыхания для каждого упражнения."

Следует отметить, что нет никакой необходимости задерживать дыхание при выполнении каждого упражнения, это нередко оказывается очень утомительным, В течение каждого периода тренировки вы можете выбрать несколько упражнений для задержки дыхания. Такой вид щадящей задержки дыхания по системе йоги будет исключительно полезным для сидячего работника и для любого другого, у кого выработалось плохое (поверхностное, неправильное) дыхание вследствие застоя в легких, курения, расстройств дыхательных органов, а также влияния смога или кондиционирования воздуха в помещении и некоторых других причин.

Часть 4

ЙОГА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ХОЗЯЙКИ

Сидячий работник обычно знает сам о своем дефиците физической нагрузки, поскольку способен ощущать результаты пониженной активности организма. Домашняя хозяйка-это великолепный пример человека, который искренне полагает, что в процессе домашней работы она получает всю необходимую для нее нагрузку. Если домашняя хозяйка и жалуется, то лишь на то, что ее нагрузка, по ее мнению, превышает необходимую. Однако истина заключается в том, что домашние хозяйки, как социальная группа, страдают от серьезного дефицита физических упражнений (часто еще больше, чем сидячие работники, что вытекает из характера домашней работы). Домашние хозяйки всегда путают объем активности с видом активности. Они не видят различия между простой повседневной активностью (домашней работой) и систематическим манипулированием своим телом, что и представляет собой систему настоящих упражнений. Выполнение обязанностей домашней хозяйки способствует созданию условий для физического и эмоционального стресса, и поэтому для нее исключительно важно найти какое-то время, чтобы уменьшить или ликвидировать этот стресс через выполнение соответствующих упражнений. Если бы занятия домашней хозяйки (уборка⁴, покупки, уход за ребенком и т.п.) действительно представляли собой настоящие упражнения, мы никогда бы не видели ее возбужденной, раздражительной, с избыточным весом и дряблой фигурой, в состоянии депрессии и постоянно жалующейся на самые различные недомогания и боли.

Домашняя работа и все, что с ней связано, это не развлечение, недействительно работа домашней хозяйки. Это очень важный вид деятельности, и он должен внушать чувство исполненного долга и удовлетворения. Работа - это привилегия, и благодаря ей человек внутренне растет и саморазвивается. Если домашняя хозяйка не испытывает удовлетворения от своего труда, если домашняя работа для нее всего лишь непрерывный тяжелый крест, который она несет, не видя в этом никакого смысла, тогда она неизбежно становится раздражительной, быстро устает, часто болеет и впадает в депрессию. Ее состояние передается другим членам семьи, и жизнь их может стать далеко не счастливой. Мы все знаем, как часто возникает такая ситуация во многих семьях. Никто не станет отрицать большую ответственность домаш-

ней хозяйки и те трудности, с которыми она встречается в своей работе. Но все дело в том, что ей приходится сталкиваться с этими трудностями изо дня в день, и поэтому часто требуется больше постоянной, поддерживающей ее состояние энергии, чем ее мужу на его работе. Для того чтобы хорошо выполнять свою работу, домашняя хозяйка должна хорошо себя чувствовать и хорошо выглядеть. Находясь в физически и психологически здоровых условиях, она получает удовольствие от своей работы и видит в ней глубокий смысл.

Специально для домашней хозяйки в системе йоги предусмотрена серия упражнений, которая сообщает организму дополнительную энергию, обеспечивает расслабление, когда это необходимо, и делает фигуру крепкой и стройной. Упражнения этой серии приводятся ниже. Некоторые из этих приемов представляют собой дополнения или вариации упражнений, предложенных ранее для сидячего работника. Домашняя хозяйка может, конечно, выполнять все эти предыдущие упражнения или только некоторые из них, но, если это затруднительно, она должна непременно практиковать приведенный ниже комплекс. Этот комплекс учитывает многие специфические проблемы/о которыми встречается домашняя хозяйка, в частности перенапряжение из-за того, что ей приходится много находиться в различных наклонных и согнутых позах, необходимость укреплять мышцы и повышать стройность фигуры, а также относительно быстро снимать эмоциональные стрессы.

Указанные упражнения можно выполнять в любое удобное время. Многие домашние хозяйки находят, что занятия йогой по моей утренней телевизионной программе (после того, как муж и дети ушли из дома) сообщают им заряд энергии и создают повышенное настроение на много часов вперед. Однако выбирайте то время, которое для вас наиболее удобно. Очень полезно выбирать, по возможности, одно и то же время каждый день, потому что в этом случае намерение становится привычкой. Разумеется, приведенные ниже упражнения не предназначены исключительно для домашней хозяйки; эти приемы и их вариации могут войти в практику сидячих работников.

Две дополнительные, но важные рекомендации домашней хозяйке:

1) в процессе домашней работы делайте почаще растягивающие движения;

2) возьмите за правило двигаться всегда с максимальной грацией, какой бы прозаической вы не считали свою деятельность. Если вы начнете создавать балет (длинные плавные движения рук, ног и корпуса) из чистки одежды, уборки помещения и другой домашней работы, вам сначала будет смешно, но вы с удивлением отметите, как быстро ваше тело привыкнет к новой осанке и грации и как это улучшит ваше самочувствие. Не бойтесь утрировать эти движения, вы увидите сами, как быстро улучшенная осанка добавит красоты вашему телу, и это будет немедленно отмечено всеми вашими знакомыми. Несколько раз в день «застывайте» в согнутом, наклонном или вытянутом положении, затем начинайте растягивать тело в одну и другую сторону от фиксированного положения. Растягивание ликвидирует напряжение и высвобождает энергию, а именно это необходимо домашней хозяйке.

ПРИСЕДАНИЕ С РУКАМИ НАД ГОЛОВОЙ

Рис. 221 В положении стоя сложить кисти ладонями вместе и положить их на голову, как показано на рисунке. Обратите внимание на симметричное положение рук.

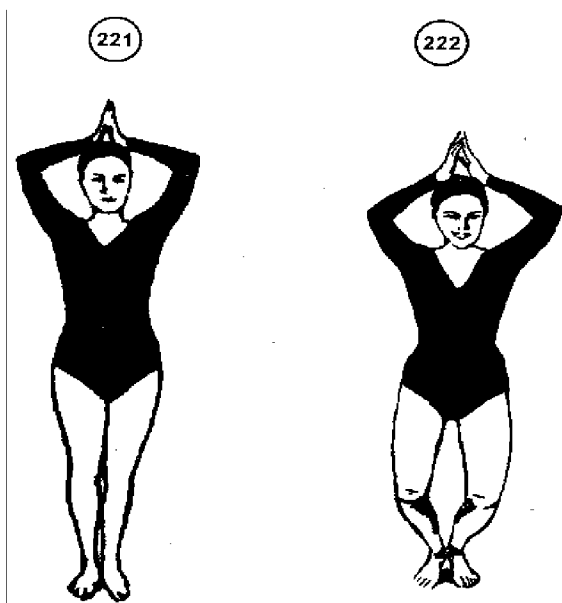


Рис. 222 Очень медленным движением согните ноги в коленях и начинайте опускать корпус.

Рис. 223 Продолжайте приседать, пока не опуститесь на пятки. В этом упражнении полностью отсутствует выдержка. Сразу же начинайте медленно подниматься, опираясь все время на пальцы ног.

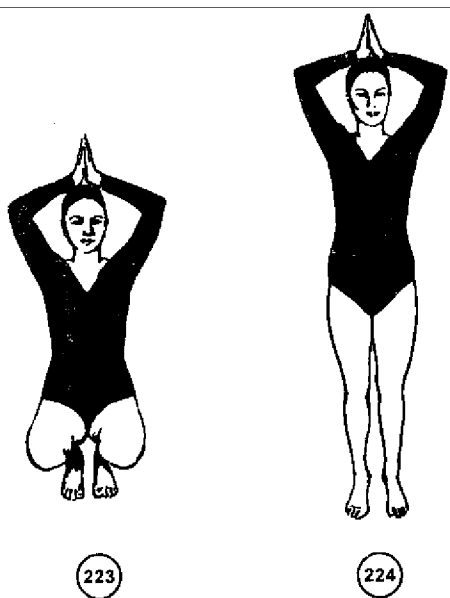


Рис. 224 Продолжать подниматься, пока вы не выпрямитесь, стоя на носках. Затем опустить ступни на пол, как на рис.221. Не делая паузы повторить упражнение.

Прodelать упражнение пять раз. Это укрепляющее мышцы ног упражнение специально предназначено для выработки чувства равновесия, грации и осанки при помощи движений, напоминающих упражнения балерин. При выполнении этих движений попытайтесь ощутить красоту и симметрию вашего тела. Обратите также внимание, что в указаниях все время повторяется слово «медленно». Это отнюдь не глубокое приседание из комплекса обычной гимнастики.

НАКЛОН В СТОРОНУ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Рис. 225 Сесть, как показано на рисунке. Пальцы рук переплетены на затылке.

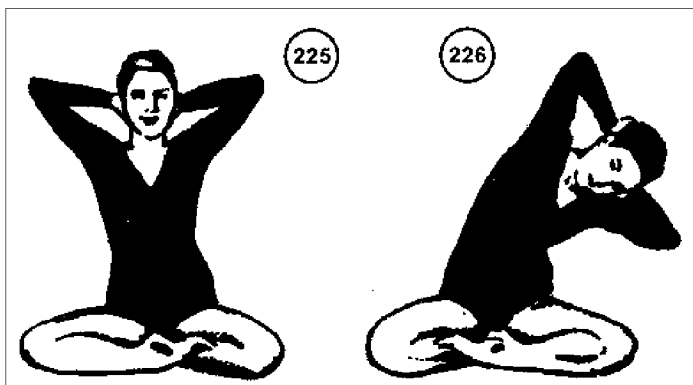


Рис. 226 Очень медленно наклонить корпус как можно дальше влево, так чтобы левый локоть был обращен к полу. На рисунке показано начальное положение; далее локоть должен коснуться пола (см. рис. 230). В таком крайнем положении сосчитать до пяти. Оба колена должны как можно ближе прилегать к полу.

Рис. 227 Очень медленно и постепенно выпрямить корпус.

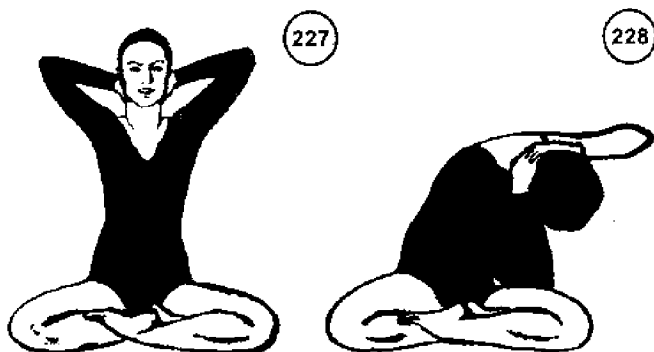


Рис. 228 Теперь повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. На рисунке показана средняя позиция, постепенно локоть должен коснуться колена (см. рис. 232). Ко-

лени должны быть прижаты к полу. В таком положении сосчитать до пяти.

Рис. 229 Очень медленно выпрямить корпус.

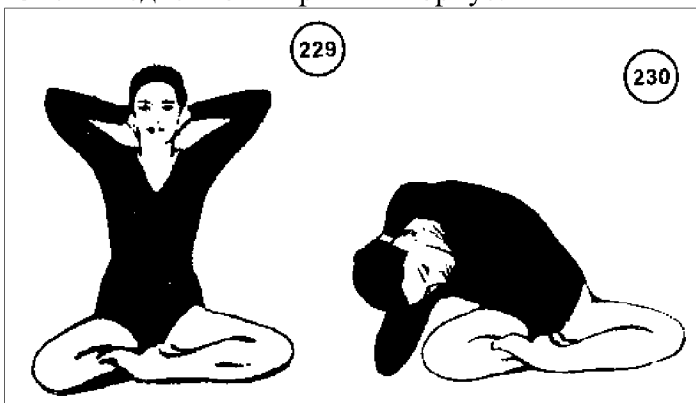


Рис. 230 Теперь выполнить то же движение в правую сторону. Очень медленно прогнуться в талии и опустить правый локоть как можно ниже. Сосчитать до пяти.

Рис. 231 Очень медленно выпрямить корпус.

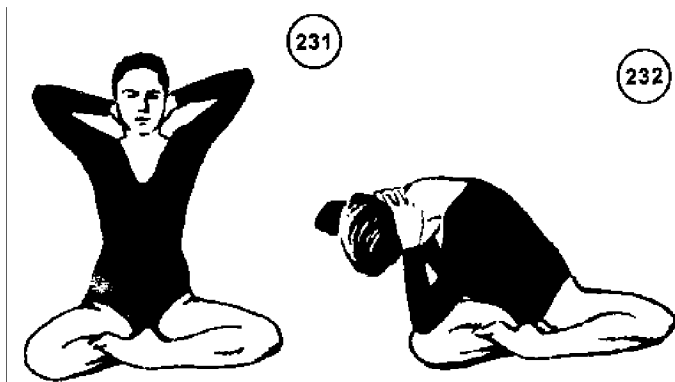


Рис. 232 Повернуть корпус вправо и медленно опустить левый локоть на правое колено. Сосчитать до пяти. Медленно выпрямиться и повторить весь цикл.

Выполнить весь цикл наклона в сторону в положении сидя три раза. Это прекрасное упражнение для развития гибкости, укрепления мышц и уменьшения размера талии и бедер. Движения следует вы-

полнять с грацией и правильной осанкой, так чтобы они напоминали движения балерины в положении сидя.

ЛЕВ

Рис. 233 Сесть, подобрав под себя ноги; так чтобы пятки упирались в ягодицы, а сдвинутые вместе колени были опущены на пол. Весь ваш вес приходится на пятки, точно так же как в первой части упражнения «наклон назад». Руки положить на колени ладонями вниз.

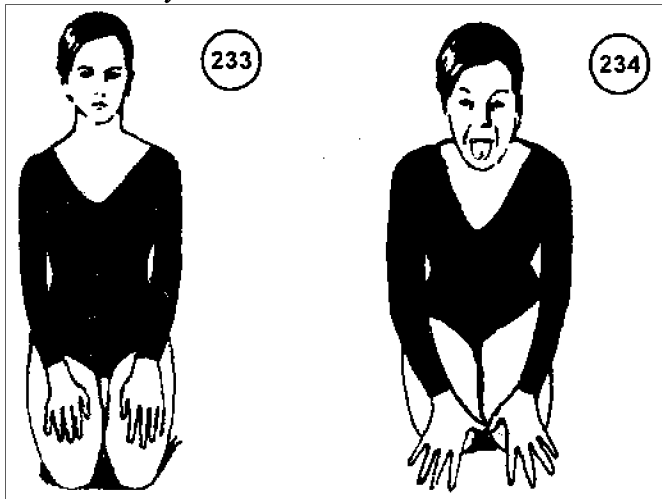


Рис. 234 Наклонить корпус вперед, открыть глаза как можно шире, напрячь мышцы всего тела, широко раздвинуть пальцы рук и напрячь их, высунуть язык как можно дальше, как будто вы хотите дотронуться им до подбородка. Вы должны ощутить напряженность каждой мышцы лица и тела. В таком положении сосчитать до пятнадцати.

Очень медленно убрать язык назад в рот и одновременно расслабить все мышцы. Опуститься обратно на пятки, как показано на рис. 233. Это движение нужно обязательно выполнять очень медленно, подобно тому, как кошка медленно собирает свое тело после потягивания. Расслабиться на несколько секунд и повторить упражнение. Выполнить упражнение три раза, считая каждый раз до пятнадцати в крайнем положении. Люди, у которых возникают какие-то особые проблемы, касающиеся лица, подбородка, шеи или горла, могут выполнять упражнение пять раз и оставаться в крайнем

полнять упражнение пять раз и оставаться в крайнем положении на срок до 1 минуты.

Полезное действие позы льва

Это упражнение способно снимать напряжение и оказывать эффективное тонизирующее и освежающее действие. Каждая домашняя хозяйка нуждается в таком упражнении, причем несколько раз в день. При помощи позы льва мы можем упражнять и стимулировать такие области лица, горла и шеи, которые недоступны для нагрузки при нашей повседневной деятельности или обычных упражнениях.

Большинство людей, по мере того как они становятся старше, искренне убеждены, что морщины, двойной подбородок, отвисшая кожа на шее и грубеющий голос являются естественными и неизбежными атрибутами старости. Они приписывают эти явления, как и многие другие недомогания, «проклятому возрасту», который является для них очень удобным козлом отпущения. Но выше уже говорилось, что йоги не придерживаются этого мнения, поскольку не верят в общепринятую концепцию старости. Они твердо убеждены, что те участки тела, которые страдают от преждевременного старения, просто не получают достаточного питания через кровь (плохая циркуляция) и им не хватает необходимого стимулирования и мышечного тонуса.

Если вы не будете работать рукой в течение продолжительного времени, мышцы станут терять свой тонус и мышечная ткань этой руки начнет отвисать и терять силу. Если кожа у вас на лице и шее отвисает, это значит, что мышцы лица и шеи потеряли свою упругость из-за отсутствия должной нагрузки и стали настолько слабыми, что не могут поддерживать кожу. Никакие кремы, пудры, лосьоны, притирания, приборы или массаж не помогут вам восстановить мышечный тонус лица или шеи, однако можете приступить к этому изнутри. В частности, мы отмечаем следующие положительные стороны позы льва: это упражнение предотвращает отвисание мышц лица и шеи, улучшает внешний вид кожи, поскольку способствует циркуляции крови в области лица, часто уменьшает образование морщин и гусиных лапок около глаз, обеспечивает массаж гортани, помогает улучшить голос и облегчает состояние при воспалении миндалин. Вас может удивить, что такими свойствами наделяется простое с виду движение - высовывание языка. Но это очень легко проверить: стоит

лишь подвергнуть это упражнение беспристрастному испытанию, как указано в нашей книге. Вам достаточно будет всего несколько раз проделать движения позы льва, и вы убедитесь, что никаким другим способом вы не сможете дать такую сильную растягивающую нагрузку на мышцы глаз, лица, подбородка и шеи. Вы почувствуете, как кровь приливает к этим областям и как снимается напряжение, в результате чего усиливается мышечный тонус лица, и оно выглядит отдохнувшим и свежим.

Не бойтесь высунуть язык как можно дальше и сделать свирепое лицо, ведь чем сильнее растягивание, тем больше от него пользы. Постарайтесь изобразить свирепость льва, готовящегося к прыжку на свою жертву. При выполнении этого упражнения вы должны чувствовать, как напрягается каждый мускул лица и шеи; глаза держите широко открытыми (это упражняет область вокруг глаз), пальцы рук раздвинуть как можно шире (для укрепления мышц). После каждой позиции очень медленно расслабляйте все мышцы, и вы почувствуете, как нагревается ваше лицо по мере того, как к нему приливает кровь.

Домашняя хозяйка может проделывать позу льва несколько раз в день, как стоя, так и сидя, причем в любое время, когда она захочет поупражнять мышцы лица. Сидящему работнику для выполнения этого упражнения необходимо уединение, поэтому он обычно выполняет его дома вместе с остальными приемами йоги. Сослуживцы вряд ли поймут его правильно, если он будет отрабатывать позу льва у себя в учреждении.

ПОВОРОТ КОРПУСА В ПОЗЕ КОБРЫ

Эти движения дополняют ранее освоенную позу кобры. Они исключительно полезны для домашней хозяйки, которой в процессе работы часто приходится нагибаться и оставаться в согнутом положении.

Рис. 235 Здесь показано крайнее положение позы кобры (См. рис. 13). Упражнение продолжаем с этой позиции, после того как сосчитаем до десяти.

Рис. 236 Очень медленно согнуть руки в локтях, так что бы можно было повернуть корпус и поворачивать голову, пока вы не увидите правую пятку. В таком положении сосчитать до пяти.

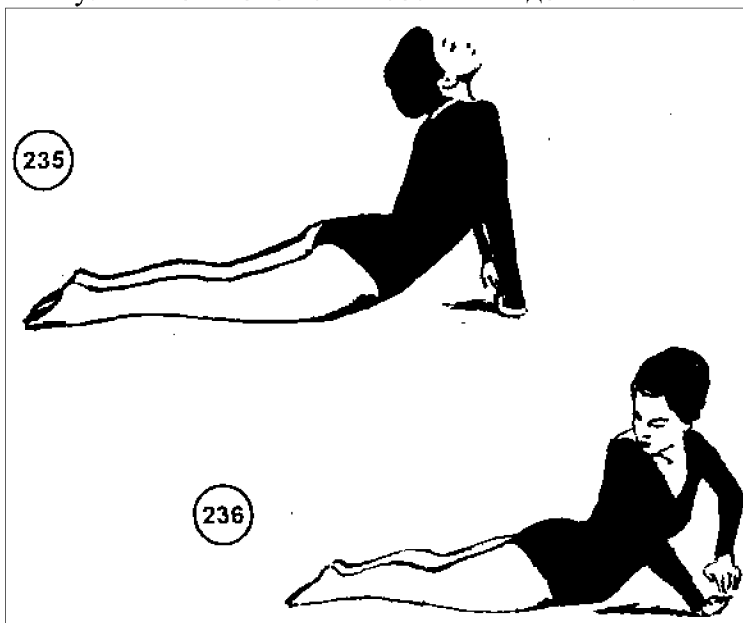
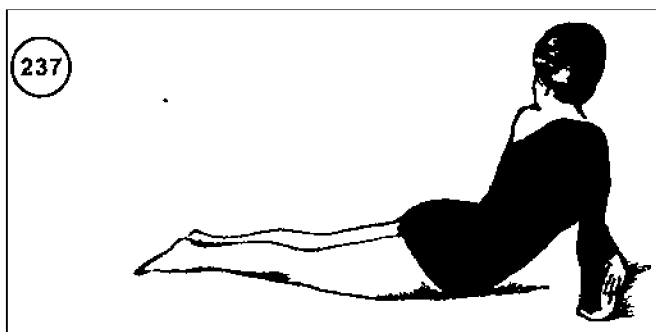


Рис. 237 Медленно повернуться обратно в положение, как на рис. 235, и проделать аналогичный поворот в левую сторону. Сосчитать до пяти. Повернуться обратно и продолжать упражнение, опуская корпус, как показано на рис. 14, 15 и 16.



КАЧАЮЩИЙСЯ ЛУК

Эти движения дополняют ранее освоенную позу лука. Они предназначены для тренировки поясничной области, боли в которой мучают многих домашних хозяек, когда им приходится нагибаться.

238



Рис. 238 Здесь показано крайнее положение позы лука (см. рис. 20). Упражнение продолжаем с этой позиции, после того как сосчитаем до десяти.

Рис. 239 Последующие два движения состоят в том, что мы пытаемся покачаться на животе (движение коня-качалки). Непрерывное качание выполняют очень медленно, не делая паузы. На рис. 239 показано переднее положение при качании.

239



240



Рис. 240 Здесь представлено заднее положение при качании, когда корпус поднят и откинут максимально назад, насколько это можно без перенапряжения. Обратите внимание,

что голова поднята высоко. Вы будете ощущать, как при этом укрепляется поясница. Постарайтесь, чтобы колени были сдвинуты вместе.

Выполнить движения качания пять раз. Даже если вы сможете продвинуться на несколько сантиметров, это уже принесет немалую пользу. Движения следует выполнять медленно и осторожно, потому

что они дают очень большую нагрузку. По окончании пяти качаний продолжайте упражнение, как указано на рис. 21, 22 и 23.

ВАРИАЦИЯ СТОЙКИ НА ПЛЕЧАХ

Эти движения дополняют ранее освоенную стойку на плечах. Они предназначены для снятия давления и напряжения, от которых обычно страдают ноги после длительного нахождения в положении стоя во время приготовления пищи, глажения, уборки и т.п.

Рис. 241 Здесь показано крайнее положение стойки на плечах (см. рис.117). Упражнение продолжаем с этой позиции, после того как пробыли в таком положении от 1 до 3 минут.

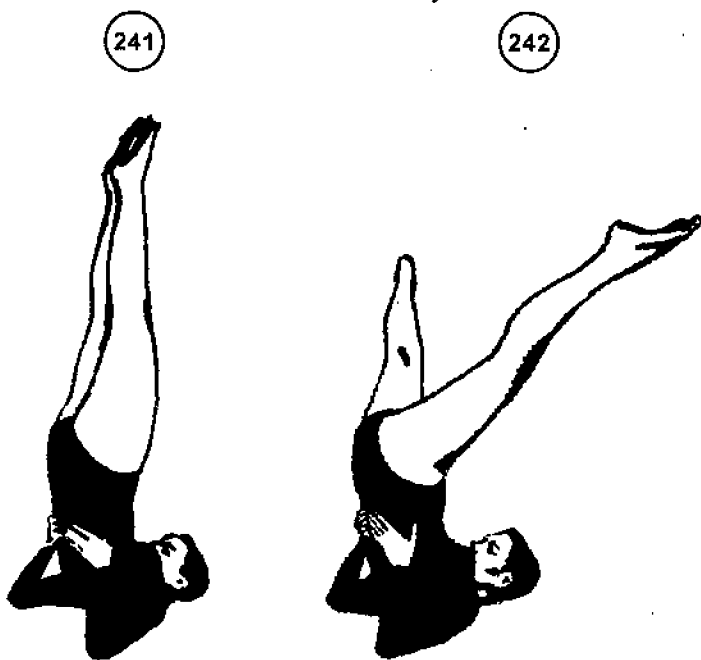
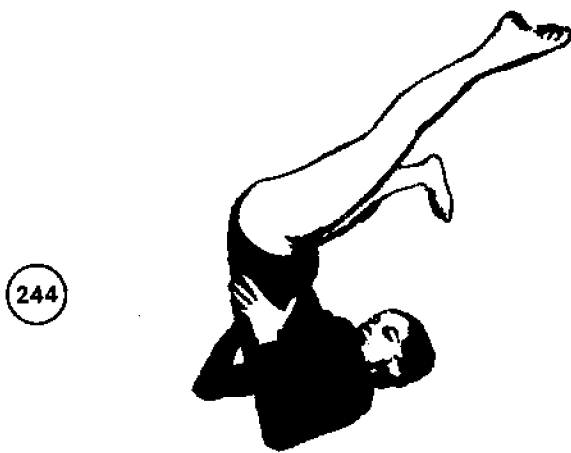


Рис. 242 Медленно разъединить ноги и раздвинуть их как можно дальше. В таком положении сосчитать до десяти.

Рис. 243 Теперь, не сдвигая ног, медленно поворачиваем корпус влево. При этом поворачивается корпус, но не ноги. В таком положении сосчитать до десяти.



Рис. 244 Не сдвигая ног, медленно повернуть корпус вправо. Не забывайте, что поворачиваться должен корпус, но не ноги. В таком положении сосчитать до десяти. Возвратить корпус в положение, изображенное на рис. 242, и медленно выпрямиться в положение, как на рис 241. Затем продолжать упражнение, выходя из крайней позиции, как показано на рис. 118, 119 и 120.



ПОДЪЕМ ЖИВОТА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

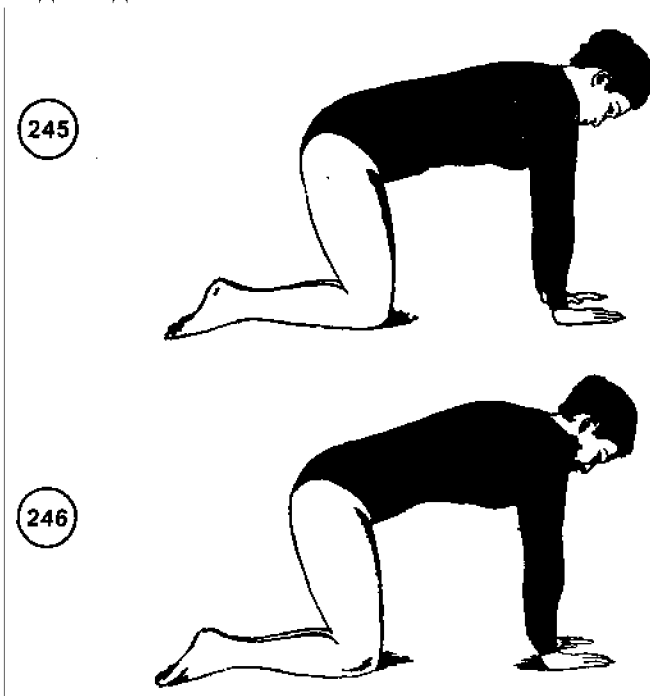
Эта позиция добавлена специально для домашней хозяйки к ранее освоенному упражнению подъем живота. Она особенно полезна после

рождения ребенка, так как помогает внутренним органам принять их прежнее положение.

Рис. 245 Встать на четвереньки, как показано на рисунке. Колени сдвинуты, руки параллельны одна другой.

Рис. 246 Теперь выполняем движения освоенного ранее упражнения «подъем живота». Это трудно показать на рисунке, но живот действительно втягивается, и образовавшаяся впадина точно такая, как нарис.154,215и216. Выполнить столько подъемов, сколько можно при выдохе, затем присесть на пятки и отдохнуть пару секунд. Снова встать на четвереньки и повторить упражнение.

Выполнить упражнение 3-5 раз, стараясь сделать примерно 10 подъемов за один вдох.



ПОЗА УСОПШЕГО

Этот прием предназначен для освежения и восстановления жизненных функций организма. Упражнение является одним из самых древних способов расслабления и крайне необходимо для каждой до-

машней хозяйки, которая хочет отдохнуть на несколько минут от тягот работы по дому.

Рис. 247 Лечь, как показано на рисунке. Фактически это положение изображает конечную стадию полного и глубокого расслабления. Достигнуть этого можно следующим образом: закрыть глаза и сосредоточить сознание на кончиках пальцев ног. Постепенно переносить свое сознание через ступни, лодыжки, голени, колени, бедра и т.д. Когда вы сосредоточите внутреннее внимание на этих участках, дайте уверенную, но спокойную команду мышцам этих частей тела полностью расслабиться. Продолжайте переносить сознание через туловище и шею. Помните, что выполнять это нужно очень медленно. Достигнув области шеи, переносите сознание на руки. При этом ваше тело будет полностью расслаблено. Затем сосредоточивайте сознание на лице и заставьте расслабиться эти мышцы. Потом, в течение примерно одной минуты, попытайтесь увидеть (своим внутренним зрением), как весь ваш организм наполняется очень ярким белым светом. Постарайтесь, чтобы ваш мозг не был занят никакими мыслями, вызывайте только зрительный образ очень яркого белого света. Неважно, сколько раз он слабеет или гаснет совсем, продолжайте вызывать его снова.

247



Для медленного и правильного выполнения этого приема требуется обычно около 3 минут. В сочетании с попеременным дыханием через нос «поза усопшего» является чудесным способом успокаивать организм после эмоциональных и психических стрессов.

Часть 5

ПОЗЫ ПОВЫШЕННОЙ ТРУДНОСТИ

Вполне удовлетворительную позицию любого упражнения йоги можно научиться принимать за какие-нибудь несколько недель тренировки. А через несколько месяцев вам будет казаться, что вы занимаетесь йогой всю жизнь. Упражнения станут вашей второй натурой, и большинство движений будет восприниматься так же естественно, как ходьба. Вы начнете чувствовать себя таким гибким и искусным, что вам обязательно захочется чего-то большего. И йога всегда готова пойти вам в этом навстречу.

Весь комплекс йоги насчитывает сотни и сотни, различных поз. Многие из них являются результатом ошеломляющей гибкости позвоночника и конечностей, которая достигается лишь после долгих лет тренировки. Такие позы повышенной трудности иногда приводятся в книгах по «Хатха йоге», и их демонстрируют йоги, приезжающие из Индии. Такие демонстрации часто дают прямо противоположный эффект, потому что эти позы не только невыполнимы, да и не всегда нужны для среднего человека, а наоборот, могут подействовать обескураживающе на многих людей и убить в них всякое желание приступить к занятиям. Представьте себе, что семидесятилетняя старушка перелистывает книгу по йоге и видит в ней, как гибкий молодой индеец выполняет позу полного лотоса в стойке на голове. Разумеется, она никак не может представить себе свое неподатливое окостеневшее тело в такой позе, но она думает, что эта поза является неотъемлемой частью всего приносящего пользу комплекса йоги, и это, естественно, отбивает у нее всякую охоту переходить к практическому освоению упражнений. На самом же деле, как я показал, надеюсь убедительно, в этой книге, такая женщина может получить колоссальную пользу от йоги, если будет следовать указаниям, приведенным в разделе о предотвращении чрезмерной скованности мышц и суставов.

Позы йоги повышенной трудности (которые во всех руководствах и при всех демонстрациях следует всегда обозначать именно как «повышенной трудности») имеют очень большой смысл и колоссальную ценность, но только когда уже достигнута определенная стадия освоения йоги. Если вы достигнете этой стадии и твердо решите про-

должать совершенствоваться, вы непременно найдете требуемый путь. Таков закон йоги. Тогда, под непосредственным руководством мастера, вы начнете заниматься специальными видами тренировки, предназначенными для очистки и стимулирования того, что прежде вы нашли бы «фантастическим» и, казалось бы, не имеющим никакого смысла. Именно эти виды тренировки повышенной трудности просочились различными путями в сенсационные статьи в газетах и журналах, а также в программы радио и телевидения и послужили основой для формирования абсолютно неправильного представления о йоге, разделяемого огромным количеством людей на Западе.

Для полной ясности необходимо также иметь в виду, что на Среднем Востоке и в Юго-Восточной Азии имеется определенная категория людей, способных творить «чудеса», например прогуливаться по горячим углям, втыкать в тело иглы, позволять закапывать себя в землю и т.п. Эти люди известны под названием «факиров», и их ни в коем случае не следует путать с йогами. При этом факиры отнюдь не обманщики. При помощи самогипноза они действительно могут делать необыкновенные вещи, в том числе и упоминаемые выше. Они делают это за деньги, за еду или просто так. Но факир - это вовсе не йог. Комиксы, радио, кино, телевидение и другие средства массовой информации в значительной степени способствуют созданию этой путаницы, поскольку очень часто в них факиров называют «йогами». Но тот, кто занимается йогой, никогда не позволит каких-либо неестественных или вредных действий по отношению к своему телу или мозгу. Каждое движение и любой аспект йоги абсолютно естественны и нацелены на развитие потенциальных возможностей человека. Физические и оккультные явления, как, например, экстрасенсорное восприятие, левитация и т.п., рассматриваются как препятствия на пути к поставленным йогой целям, ни один «гуру» не станет мириться с ними. Хотя йоги действительно приобретают некоторые способности и возможности контроля организма, они никогда не считают эти способности самоцелью и применяют их только при самых чрезвычайных обстоятельствах.

Все упражнения, представленные в этой книге, являются практически доступными. Я не включил в книгу очень сложные позы, освоение которых, как показывает мой опыт, требует длительных периодов тренировки. Приведенные здесь упражнения повышенной трудности

являются не чем иным, как самыми крайними положениями уже изученных позиций или приемов. Ваше тело само скажет вам, когда вы будете готовы приступить к освоению этих крайних положений (разумеется, все они имеют дополнительную ценность). При тренировке будьте всегда очень осторожны, поскольку эти крайние положения предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму. По мере совершенствования в этих видах упражнений вы начнете ощущать исключительно приятное чувство самоудовлетворения.

ПРЕДЕЛЬНОЕ РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Рис. 248 Продолжение прогиба назад, показанное на рис. 159, к упражнению «расширение грудной клетки». Мы уже приобрели достаточную гибкость, так что теперь можно упереть большие пальцы сцепленных рук в заднюю часть бедер и выполнить растягивание с более интенсивным прогибом назад. Глаза должны быть открытыми, дыхание не следует задерживать в крайнем положении. Это упражнение разрешается выполнять не раньше, чем позвоночник приобретет необходимую гибкость. В крайнем положении сосчитать до пяти.

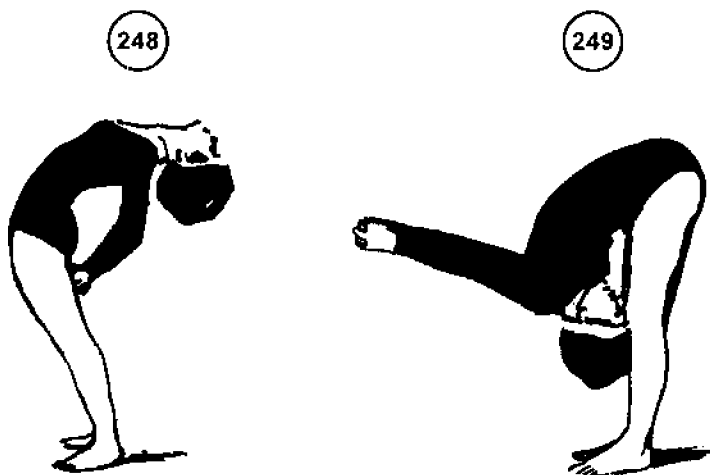


Рис. 249 Предельный прогиб вперед (сравните с рис. 161 к упражнению «расширение грудной клетки»). Позвоночник теперь стал настолько гибким, что лоб удастся прижать к коленям. Обратите внима-

ние, как далеко откинута рука, а также отметьте общую красоту вашей фигуры. В крайнем положении сосчитать до десяти.

Продолжать выполнение упражнения, как указано в пояснениях к рис. 162 и 163.

ПРЕДЕЛЬНОЕ ПОПЕРЕМЕННОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НОГ

Рис. 250 Здесь показано такое же положение, как на рис. 55 к упражнению «попеременное растягивание ног». В таком положении нужно сосчитать до тридцати и только после этого переходить к крайнему положению.

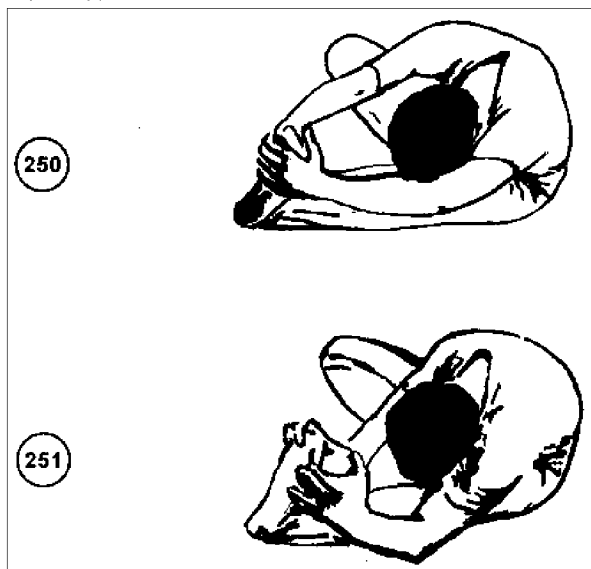


Рис. 251 Пальцы рук теперь удерживают пальцы ног, а локти опущены на пол по обеим сторонам ноги. Эта позиция обеспечивает предельное растягивание и укрепление мышц икры. В таком крайнем положении сосчитать до десяти. Выполнить такое же движение, но с правой ногой.

Крайнее положение на рис. 251 добавляется к позиции на рис. 250. Обратите внимание, что в этом положении вы остаетесь в течение 30 секунд, а в крайнем положении - всего 10 секунд. Движение выполняют дважды для каждой ноги.

ПРЕДЕЛЬНОЕ ПОЛНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НОГ

Рис. 252 Здесь показано такое же положение, как на рис. 60 к упражнению «полное растягивание ног». В крайнее положение переходят после пребывания в течение 30 секунд в таком положении.

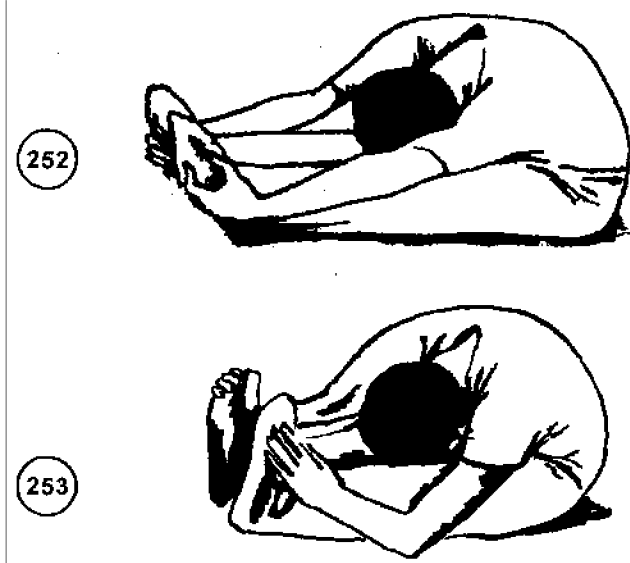


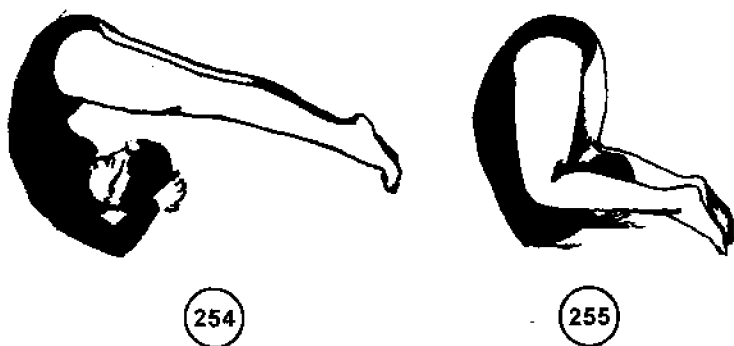
Рис. 253 Пальцы рук теперь удерживают пальцы обеих ног, локти касаются пола по обеим сторонам. Эта позиция обеспечивает предельное растягивание и укрепление мышц обеих ног и всей спины. В таком крайнем положении сосчитать до десяти.

Крайнее положение на рис. 253 (оставаться в течение 10 секунд) добавляется к положению на рис. 252 (оставаться в течение 30 секунд).

После того как вы освоили первую позицию плуга, вы можете приступать к отработке двух приведенных ниже позиций. Вы должны обязательно уметь доставать ногами до пола, как показано на рис. 39, иначе вы не сможете освоить эти позиции повышенной трудности.

ВТОРАЯ ПОЗА ПЛУГА

Рис. 254 Упражнение продолжают из положения на рис. 39 после выдержки в течение 10 секунд. Поднять руки и сцепить кисти поверх головы. Руки согнуть в локтях и опустить на пол. Изменение положения рук позволит вам отодвинуть носки дальше назад, и вы почувствуете нагрузку на мышцы в средней части спины (сравните рис. 39 и 254 и отметьте разницу в расстоянии). Глаза держать закрытыми, ноги в коленях не сгибать, дышать стараться как можно медленнее. В таком положении сосчитать до десяти.



ТРЕТЬЯ ПОЗА ПЛУГА

Рис. 255 Упражнение продолжать из положения на рис. 254 после счета до десяти. Согнуть ноги в коленях и попытаться опустить их так, чтобы колени находились по обеим сторонам головы. При этом колени должны попасть на сгибы рук. Сейчас нагрузка приходится на мышцы верхней части спины и шейные позвонки. Постарайтесь дышать как можно медленнее. В таком положении сосчитать до десяти. Прodelать весь комплекс плуга дважды, оставаясь в каждом из трех положений в течение 10 секунд. Для выхода из третьей позы плуга положить руки обратно на пол и продолжать перекаат вперед, как указано на рис. 40-43.

ПРЕДЕЛЬНЫЙ НАКЛОН НАЗАД

После того как вы освоили позу прогиба назад на носках (рис. 78), попытайтесь медленно и осторожно принять позу повышенной трудности, описанную ниже. Овладение этой позой доставит вам большое удовольствие и удовлетворение, и, если будете работать терпеливо и настойчиво, вы, как это обычно бывает, добьетесь успеха.

Рис. 256 Это движение следует начинать только после того, как вы почувствуете себя уверенно в положении, показанном на рис. 78. Очень медленно и осторожно согните в локте правую руку и попытайтесь постепенно опустить ее на пол. Вы не должны чувствовать перенапряжения, и, возможно, вам удастся опустить руку всего лишь на несколько сантиметров после тренировки в течение многих недель. Как только вы почувствуете любого рода дискомфорт, немедленно остановитесь и выходите из позиции.

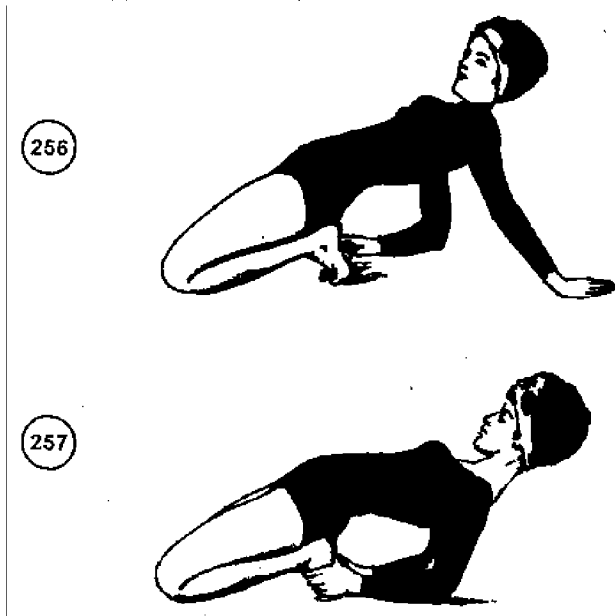


Рис. 257 Когда правый локоть легко достигнет пола, начинайте опускать левый локоть, как показано на рисунке. Все предыдущие предупреждения о необходимости соблюдать осторожность касаются и этого движения. Когда оба локтя опустились на пол, ухватить руками пятки, как показано на рисунке.



Рис. 258 Здесь показано крайнее положение. Макушка головы упирается в пол, руки придерживают ноги, колени сдвинуты вместе. Дышать нужно как можно медленнее. В таком положении сосчитать до десяти.

Для выхода из этой позиции совершать движения в обратном порядке, т.е. поднять голову, как указано на рис. 257, опереться на правый локоть, как на рис. 256, и медленно выпрямиться.

Освоив предельный наклон назад, начинайте выполнять его вместо менее сложного наклона назад. Если вам трудно выполнять это упражнение на пальцах ног, попробуйте установить всю ступню на пол, как на рис. 74. Это намного легче. Помните, что это одна из наиболее сложных поз йоги и выполнить ее можно только после того, как будет достигнута очень высокая гибкость позвоночника.

ЗАМКНУТЫЙ ЛОТОС



Рис. 259 Это упражнение представляет собой более сложный вариант позы полного лотоса (рис. 83). Оно помогает развивать гибкость и исключительно полезно для улучшения осанки.

Ступни должны лежать на внутренней стороне бедер пятками кверху, причем пятки прижаты к паховой области. Отвести левую руку за спину и попытаться ухватить пальцы левой ноги. Выдержка в таком положении в течение 20 секунд позволит вам

постепенно закинуть правую руку за спину и ухватить правую ногу. Вам, несомненно, придется потрудиться, чтобы принять крайнее положение, показанное на рис. 259, но после того, как вы добьетесь этого в первый раз, вы сможете в дальнейшем принимать эту позу без особого труда. Выдержка в таком положении до счета 20 чрезвычайно полезна для спины и плечевого пояса.

ПОЗА ЛОТОСА В СТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ

Рис. 260 Принять позу полного лотоса. Лечь на пол и сделать мах сцепленными ногами, как показано на рисунке. Руки поднять и положить на пояс для упора.

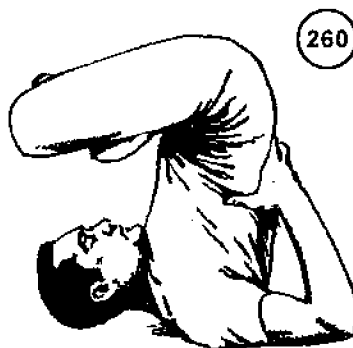
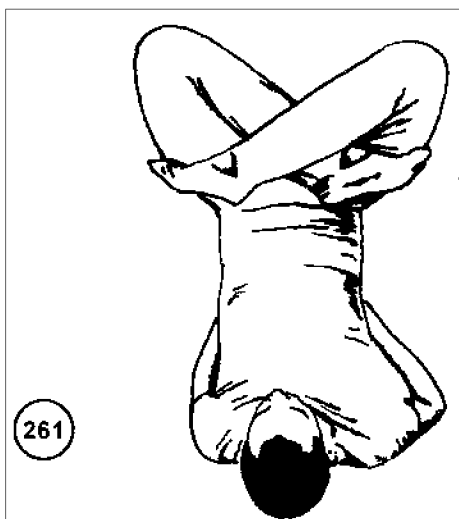


Рис. 261 Попытаться выпрямить ноги, как показано на рисунке.

Когда вы научитесь легко принимать позу лотоса в стойке на плечах, оставайтесь в этом положении примерно одну минуту из тех трех или более минут, которые отводятся на

стойку на плечах. Полный комплекс стойки на плечах будет тогда выглядеть следующим образом: одна минута в позе лотоса, затем выпрямить ноги в вертикальное положение примерно на 2 - 3 минуты и выполнить стойку на плечах.



Часть 6

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Приводимая ниже схема отражает простую и емкую методику применения упражнений йоги для улучшения своего физического состояния, представленную в виде ежедневного плана, осуществление которого требует примерно 15-20 минут. Четыре группы упражнений выполняют последовательно в процессе ежедневной тренировки. Например, в понедельник отрабатывают группу 1, во вторник - группу 2, в среду - группу 3, в четверг - группу 4. Затем в пятницу возвращаются к группе 1 и т. д. Очень важно записывать, какую группу упражнений вы выполняете каждый день, чтобы в случае вынужденного перерыва можно было начать с того, чем вы закончили. Например, если вы практикуете группу 1 в понедельник, группу 2 во вторник, а в среду вам пришлось пропустить упражнения, вы начинаете в четверг с группы 3. Таким образом, за каждые четыре дня тренировки вы выполняете все необходимые упражнения.

Эти четыре группы включают упражнения, взятые из семи подразделов части 1 данной книги. Таким образом, каждый день вы будете выполнять одно упражнение из каждого подраздела за несколькими исключениями. Это позволит вам разрабатывать ежедневно все области организма. Поскольку дыхательные упражнения и упражнения для внутренних органов особенно важны для всех, «полное дыхание» и «подъем живота» включены в каждую из четырех групп, так как их нужно выполнять каждый день. Ежедневную медитацию выполняют по желанию.

Любое из упражнений части 2 «Йога на протяжении рабочего дня» можно выполнять при желании в процессе регулярной тренировки. «Расширение грудной клетки» - прекрасное упражнение, которое можно выполнять в любое время.

Упражнения из раздела «Особые проблемы» нужно вводить в зависимости от конкретной необходимости. Если требуется сбросить вес, в ежедневный комплекс можно включить четыре соответствующих упражнения или же выполнять их через день. Если нужно улучшить осанку, можно каждый день выполнять два упражнения из этого раздела. Однако дать однозначные рекомендации, как подобрать упраж-

нения для решения той или иной проблемы, практически невозможно. Это зависит от того, каким временем вы располагаете для выполнения упражнений.

Домашняя хозяйка должна выполнять предназначенные для нее упражнения (часть 4) каждый день. После завершения комплекса из восьми приемов она может выполнять любые другие упражнения. Было бы очень полезно, если бы она добавляла каждый день несколько других поз из различных разделов.

Позиции повышенной трудности (часть 5) постепенно заменяют облегченные позы из других разделов.

Время выполнения упражнений в течение дня вы выбираете по своему усмотрению. Составьте себе план, наиболее удобный для вас (лучше всего заниматься всегда в одно и то же время дня), но уж если начали, старайтесь, чтобы вас не прерывали. Возможно, для вас будет удобнее выполнять половину упражнений утром, а другую половину позже в течение дня. Не забывайте, что в указаниях к каждому упражнению содержится исчерпывающая информация о том, сколько раз нужно повторять упражнение и сколько времени оставаться в крайних положениях. Необходимо строго соблюдать эти указания, пока вы полностью не освоите все движения, а затем можно по желанию увеличивать количество повторений и время выдержки. Многие упражнения могут оказаться для вас особенно полезными, и вы захотите включать их каждый раз в ваш ежедневный комплекс. Это вполне допустимо, но не следует пренебрегать другими упражнениями данной группы. Если какие-то упражнения покажутся более трудными, выполняйте их осторожно и без перенапряжения, но не отказывайтесь от них. Если вы серьезно относитесь к тренировке, не будет таких упражнений, которые вы не смогли бы освоить.

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ*

1 группа

Полное дыхание (в позе лотоса).....	75
Полное дыхание в положении стоя.....	79
Подъем живота.....	110
Ножной замок.....	38
Поворот на пальцах ног.....	52
Упражнение для локтей.....	65
Предварительное растягивание ног.....	11
Кобра.....	17
Боковой подъем.....	95
Медитация (по желанию)	

2 группа

Полное дыхание (в позе лотоса)	75
Подъем живота.....	110
ПозаРиши.....'	81
Подъем плеч.....	66
Растягивание коленей и бедер.....	55
Попеременное растягивание ног.....	41
Выжимание на спине.....	98
Лук.....	22
Медитация (по желанию)	

3 группа

Полное дыхание (в позе лотоса).....	75
Подъем живота.....	110
Вращение шеи.....:	67
Полный перекрут.....	25
Полное растягивание ног.....	45
Наклон назад.....	57
Стойка на плечах.....	84
Кузнечик.....	99
Медитация (по желанию)	

*К этим четырем основным группам можно добавлять упражнения из других разделов, как уже упоминалось ранее.

4 группа	
Полное дыхание (в позе лотоса).....	75
Подъем живота + Растягивание рук и ног.....	ПО, 106
Четвереньки.....	48
Упражнение для глаз.....	70
Упражнение для кожи головы.....	72
Лечь - Сесть.....	102
Плуг.....	30
Стойка на голове	
(можно заменить стойкой на плечах).....	88 (84)
Медитация (по желанию)	

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

1. Для выполнения упражнений выбирайте спокойное место с хорошим доступом свежего воздуха.

2. Снять всю тесную, мешающую движению одежду, а также ремень, часы, очки и обувь. В принципе, чем меньше одежды, тем лучше.

3. Упражнения выполняйте всегда на одном и том же коврике или циновке, которые не следует использовать для других целей.

4. Для выполнения некоторых упражнений нужны часы, которые должны всегда быть под рукой.

5. Заведите блокнот, в который будете записывать, какую группу упражнений вы выполняете каждый день, а также заносить другие сведения о добавляемых к комплексу упражнениях.

6. Упражнения выполнять не раньше чем через полтора часа после еды. Если хотите, можете поесть после упражнений.

7. В книге содержатся исчерпывающие указания в отношении времени и методики выполнения упражнений.

8. В книге подробно рассматривается применение йоги для решения некоторых специфических проблем, а также необходимость в отдельных случаях консультироваться с врачом.

9. Очень важно не отвлекаться во время выполнения упражнений, а перед началом привести себя в спокойное, невозмутимое состояние духа. В этом вам поможет упражнение «полное дыхание», с которого вы каждый день будете начинать свои занятия йогой.

Занимаясь каждый день, вы будете все время замечать новые успехи. При этом очень важно понять, что вы растягиваете и укрепляете многие области своего тела, которые, вероятно, не получали достаточной нагрузки в течение многих лет. В результате могут возникнуть ощущения некоторого дискомфорта, например, иногда могут появляться слабые боли по мере того, как перестраивается организм. В таком случае выполняйте облегченные упражнения или же временно откажитесь от упражнений, которые вызывают перенапряжение. Через день или два это ощущение дискомфорта пройдет и вы можете продолжать тренировку. Если будете следовать этим указаниям и никогда не будете перенапрягаться, вы почувствуете новую жизнь и силу даже в самых нетренированных и неподатливых областях своего тела.