

ЛОГИКА

Джесси Чапмен

ОМОЛОЖЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЕ

с партнером

РАВНОВЕСИЕ ВОЗРАСТ СМЛА

ГАРМОНИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ НА
УРОВНЕ СОЗНАНИЯ, ТЕЛА, ДУХА

ПРОСТОЙ, НАДЕЖНЫЙ И ДОСТУПНЫЙ
ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ
И ЛИЧНОМУ СЧАСТЬЮ



УДК 233-852.5Й
ББК 53.59/75.6
Ч 19

Jessie CHAPMAN
YOGA. Partner Yoga for Your Body, Mind & Soul

Перевод с английского О. Смуровой
Оформление переплета Н. Никоновой

Примечание издателя:

Некоторые позы, представленные в этой книге, можно выполнять только после консультации у опытных мастеров йоги. Если у вас есть сомнения, пожалуйста, обратитесь за советом к вашему врачу в ближайшем центре йоги.

Книга была впервые опубликована в Австралии в 1999 году издательством Harper Collin's Publishers Pty Limited.

Все права сохраняются. Ни одна часть этой книги не может быть воспроизведена или каким-либо образом использована ни в электронной форме, ни механически без предварительного письменного разрешения издателя, если только речь не идет о частном исследовании, критическом или обзорном материале.

Чапмен Д.

Ч 19 Йога с партнером / Пер. с англ. О. Смуровой. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 208 с.: ил.

ISBN 5-699-13913-3

«Йога» в переводе с санскрита обозначает «союз», «единение», «гармония». Поэтому йога с партнером помогает лучше понять суть йоги, себя и окружающий мир. Являясь эффективной методикой оздоровления и омоложения организма, она способствует решению многих психологических и эмоциональных проблем, снятию стресса и избавлению от комплексов.

Взаимодействуя с партнером во время занятий, мы испытываем схожие чувства и эмоции, поэтому нам проще достичь взаимопонимания, сгладить острые углы при общении, сблизиться. Хорошо, если ваше увлечение йогой разделят ваши друзья или любимый человек: в этом случае будет кому подбодрить вас, помочь, поддержать в прямом и переносном смысле, не дать остановиться на достигнутом и двигаться дальше на пути к самопознанию и самосовершенствованию – простом, надежном и доступном пути к оздоровлению и личному счастью.

Йога с партнером – отличная возможность избавиться от одиночества, раскрепоститься и восстановить душевное равновесие, почувствовать себя неотъемлемой частицей мироздания; для уже состоявшихся пар – хороший способ сохранить семейный очаг, укрепить отношения, гармонизировать их на уровне сознания, духа и тела.

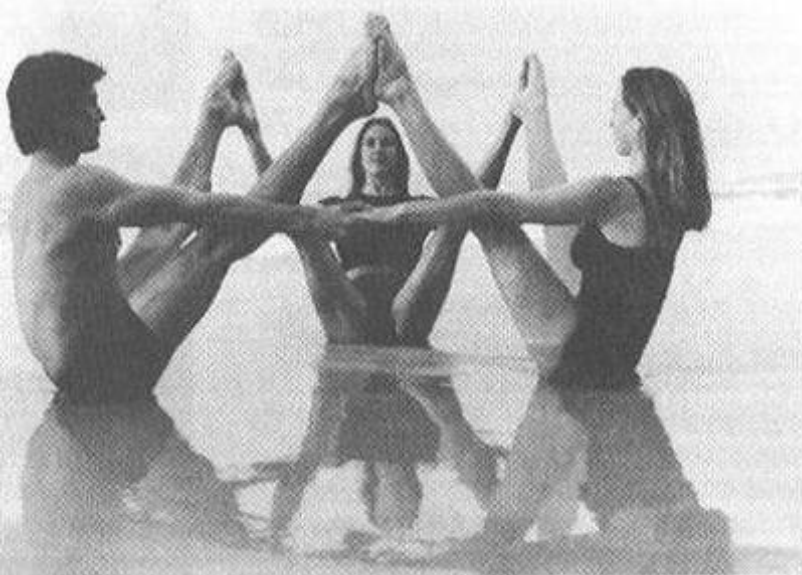
УДК 233-852.5Й
ББК 53.59/75.6

ISBN 5-699-13913-3

© Jessie Chapman 2004
Photography © Dhyan 2004
© О. Смурова, перевод. 2005
© Издание на русском языке. Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Организация занятий	17
Настроиться друг на друга	23
Позы, которые выполняются, стоя рядом	31
Позы, которые выполняются, сидя рядом	75
Позы с поворотом корпуса	128
Позы с наклоном назад	145
Инверсивные позы улучшают здоровье	174
Подлинный покой	185
Йога для детей	192
Завершающая молитва	201
<i>Выражение признательности</i>	204







введение

1



Йога с партнером

Йога вдвоем – с другом, любимым или просто таким же, как вы, почитателем этой древней культуры – помогает глубже погрузиться в нее, научиться понимать ее мудрость и других людей. Йога связывает нас с нашим вторым «я», с самими собой и всем миром. Заниматься ею с партнером – дышать в унисон, помогать и поддерживать друг друга, подобно увлекательному путешествию, которое соединяет нас вместе в настоящем.

Когда мы решаем наполнить йогой свою жизнь, это означает, что хотим изменить сам образ жизни. Дело это непростое – потребуется проявить силу воли, старание, но, если рядом соратник, готовый познать ее на практике, нам есть на кого опереться в прямом и переносном смысле, кто подбодрит и поможет двигаться дальше и дальше. В этом путешествии нам предстоит освоить немало сложных поз, многому научиться и многое понять, партнер станет источником вдохновения, он будет побуждать не останавливаться на достигнутом ради собственного здоровья и блага, ради того, чтобы сделать жизнь яркой и полноценной.

Само название йога происходит от санскритского слова «йюдж», которое буквально означает «союз», «единение». Занимаясь йогой в паре с кем-то, мы осознаем, что живем в мире, который принадлежит всем людям и никому в отдельности. Когда мы вместе работаем, когда нас объединяют схожие чувства, наполняющие наши сердца, все, что разделяет нас, сменяет ощущение общности, сопричастности со всеми сущим.

Практика йоги обогащает наш духовный мир, положительно влияет на ментальное и физическое здоровье, компаньон помогает нам лучше понять самих себя, научиться чувствовать других, углубляя тем самым наши отношения. Как и любые контакты, партнерские связи в йоге могут приносить разочарование и страх, радость и чувство глубокого единения. Когда вы вступаете с кем-то в союз для занятий йогой, познаете суть его духовного бытия.

Йога-союз

Выполняя позы вдвоем, мы возрождаем древнюю традицию гуру воспитывать учеников. В этой книге в основном говорится об асанах. Само по себе слово «асана» означает положение тела во время выполнения определенного упражнения и одно-

временно сосредоточенность на своем внутреннем мире, божественной составляющей разума.

Когда мы держим асаны, учимся сочетать физические движения тела с дыханием. Работа с партнером усложняет нашу общую задачу, помогая вместе с тем понимать значимость единения.

Учение йоги происходит из Древней Индии, оно известно тысячи лет. Многие дисциплины этой практики способствуют постижению глобальности жизни человека, учат концентрации внимания, умению сохранять равновесие во время выполнения позы на физическом уровне и в повседневной жизни на эмоциональном.

Практика йоги включает:

- выполнение поз;
- дыхательные упражнения;
- концентрацию внимания;
- медитацию.

Изучая все это, ученик мастера поднимается по ступеням лестницы, ведущей к духовному совершенству, которое также предполагает самореализацию, душевное равновесие, внутреннюю гармонию, существование в мире с самим собой и всем вокруг. Войдите же вместе с напарником в этот мир, где все сущее поистине едино.

идти рука об руку

В течение всей своей жизни люди упорно ищут ее смысл, пути сближения с прочими представителями рода человеческого. Когда мы раскрываем тело в асане, это сказывается и на нашем эмоциональном состоянии, мы даем уйти, отпускаем накопившиеся чувства, которые далеко не всегда создают нам душевный комфорт. Познавая самих себя, имея представление о том, что происходит в глубинах нашего сознания, мы, решив вдвоем постигать эту науку о гармонии души и тела, в то же время разгадываем друг друга, начинаем жить настоящим (а не воспоминаниями о прошлом или мечтами о будущем). Мы учимся открыто общаться, обсуждать насущные вопросы, взаимно помогать справляться с негативными настроениями.

Порой могут быть моменты, когда не все идет ладно, касается ли это физических возможностей партнеров или состояния духа. Тогда мы должны прилагать уси-

лия, заставляя себя работать и даже состязаться между собой, чтобы добиться слитности в асанах.

Практика йоги – инструмент, помогающий установить доверительные отношения с компаньоном, сломать рамки существующего образа жизни, преодолеть предубеждения, страхи, которые могут в той или иной степени влиять на нашу открытость или замкнутость в отношении других людей, способность жить так, как хотим.

Заниматься йогой вдвоем буквально означает поощрять друг друга к самопознанию, постижению той части своего существа, которую мы называем божественной, содействовать максимально полному раскрытию потенциала каждого.

прикасаться друг к другу

Испокон веков считается, что прикосновение человека обладает целительной силой. Известно, что дети, которым родители уделяют больше внимания, которых любят, вырастают счастливыми, искренними, прямыми людьми, в отличие от тех, о ком близкие мало заботились, кто не знал родительской ласки. Каждый из нас может вылечиться от прикосновения другого человека. Занимаясь йогой с другом или любимым, мы способны помочь им справиться с трудной позой или другими проблемами одним своим касанием, с помощью которого выражаем сочувствие и поддержку. Оно в состоянии реально помочь им дольше держать позу, концентрироваться на том, что они делают, лучше понимать происходящее.

Когда вы занимаетесь йогой с партнером в уединенном месте, поддерживаете друг друга советами, делитесь опытом, тем самым создаете атмосферу для личного роста, пробуждения божественной составляющей своего сознания. Поднимаясь вместе с ним по ступеням совершенства в йоге, обоюдно помогая понимать происходящее, вы сближаетесь с этим человеком.

В результате в каждом пробуждается способность учить кого-то, передавать свое умение, и вместе с тем развивается наша интуиция, способность понимать себя и других.

единое дыхание

Присоединяясь к позе партнера, старайтесь настроиться на его ритм дыхания. Вдыхайте и выдыхайте одновременно с ним. Всегда дышите только через нос, непременно следуйте инструкциям, касающимся дыхания, которые есть в описании поз.

Когда вы помогаете партнеру продлить пребывание в позе или корректируете ее, дышите в унисон. На вдохе он расслабляет мышцы, приложив небольшое усилие, позвольте им лучше раскрыться.

Напомните компаньону, что дышать нужно глубже, увеличивая продолжительность вдохов и выдохов, отпуская накопившиеся эмоции и напряжение на выдохе. Иногда это делать легче, если закрыть глаза и концентрировать внимание на том, что происходит у вас внутри. Прибегните в такие моменты к технике визуализации, представляя себе, как затянутые мышцы растягиваются, раскрываются, как из них уходит скованность.

общение и сотрудничество

Поскольку во время занятий йогой необходимо осознавать все, что происходит, надо научиться более открытому общению, развивать это умение. Работая с партнером, мы должны приобрести навык чувствовать его, помогать друг другу сохранять спокойствие духа и устойчивость тела.

Свободный прямой обмен мнениями способствует лучшему освоению той или иной асаны, более глубокому ее пониманию компаньонами, повышает эффективность выполнения упражнений, давая обоим возможность получать максимальную пользу от йоги. Приступая к коррекции позы, спросите напарника, выполнял ли он ее раньше, приходилось ли ему самому исправлять ошибки в работе с ней, поинтересуйтесь, какие ощущения он испытывает, входя в нее.

Время от времени поза получается у нас то лучше, то хуже. Заставляйте партнера постоянно прислушиваться к телу, дыханию. Подправляя позу, просите его предупредить вас, когда и где он испытывает непривычные, неприятные ощущения или дискомфорт, чтобы устранить их.

искусство сохранять равновесие

Начав заниматься вдвоем, вы очень скоро обнаружите, что выполнять позы на пару не так просто, здесь есть свои секреты. Например, когда вы наклоняетесь друг к другу, работая стоя, можете легко удариться, потерять равновесие. Если вы и ваш партнер разного роста или комплекции, если у вас разный уровень гибкости тела, вам потребуется предельно концентрировать внимание на том, что и как вы делаете, входя в ту или иную асану, чтобы сохранять устойчивость и добиться наибольшей отдачи от сеанса.

Ваша способность проникаться друг другом, здоровое чувство юмора, искренность в контактах – главные условия занятий йогой вдвоем, роста взаимного доверия. Некоторые позы, представленные в этой книге, довольно сложны, а другие – совсем простые. Начинайте с тех поз, которые не вызывают неудобств, позже, когда привыкнете работать вместе, переходите к более замысловатым.

Экспериментируйте, играйте с позами, дайте возможность телу и интуиции направлять вас, создавать новые, которые будут работать на вас и вашего компаньона. По мере накопления опыта ваша способность творить будет развиваться, точно так будут совершенствоваться другие ваши таланты и навыки, например способность сохранять равновесие, концентрировать внимание, будет улучшаться ловкость тела, расти взаимопонимание.

осторожность при коррекции поз

Будьте осторожны при коррекции поз. Действуйте обдуманно, внимательно. Всегда спрашивайте партнера, как он себя чувствует, не слишком ли вы переусердствовали или, наоборот, недостаточно решительны, поправляя его позицию. Не пытайтесь силой заставлять его что-то делать. Дайте ему возможность наладить синхронизацию движения и дыхания. Помогайте партнеру советами, но поддержка должна быть очень деликатной.

Не забывайте, что для пользы дела следует дышать в унисон с партнером, корректировать его позу так, чтобы тело больше раскрылось в ней. Вам нужно чувствовать компаньона, улавливать, где у него накапливается напряжение, которое нужно устранить. Можете положить руку на это место, слегка надавливать на него, не забывая спрашивать, какие ощущения он испытывает, все ли у него в порядке.

Если нужна серьезная коррекция позы, старайтесь идти к цели постепенно, тело должно привыкнуть выполнять нужные движения. Только так можно снять скованность в самых малоподвижных местах, выработать навык маневренности и одновременно избежать травм (например, разрывов мягких тканей и сухожилий или других повреждений).

Возможно, у вас и вашего партнера будет разный уровень подготовки к занятиям, но все равно, выполняя позы вдвоем, вы оба непременно выиграете от йоги, получите огромное удовлетворение.

основные рекомендации

Когда заниматься

Лучше заниматься утром, сразу после того, как проснетесь, на голодный желудок, когда ум еще спокоен и остальной мир только пробуждается. Однако, поскольку у каждого из нас свой образ жизни, распорядок дня, любое выбранное вами для совместных занятий время будет подходящим – и утро, и вечер, и день.

На голодный желудок

Лучше всего заниматься пораньше, на голодный желудок, но, если это невозможно, имейте в виду, что между едой и сеансом должен быть интервал примерно часа в два, чтобы пища переварилась и желудок освободился.

Одежда для занятий

Надевайте для занятий удобную, свободного покроя одежду из натуральных (не синтетических!) тканей, чтобы тело могло свободно дышать. Сбросьте носки и туфли, нужен максимальный контакт с поверхностью пола (или землей).

Концентрация внимания

Чтобы вы могли сосредоточиться на выполнении поз, найдите спокойное, тихое место, где вас ничто не будет отвлекать. Отключите звонок телефона, попросите близких не беспокоить вас и всецело погрузитесь в йогу вместе с таким же, как вы, ее поклонником, уделяя ему максимальное внимание.

Где заниматься

Лучше всего заниматься в теплом, сухом помещении или на открытом воздухе (при условии, что стоит теплая, сухая погода), но не под прямыми солнечными лучами и

не на ветру. Плоская поверхность необходима, чтобы лучше сохранять равновесие и добиваться корректного положения тела.

Дыхание

Всегда дышите только через нос. Выработайте привычку дышать глубоко, полной грудью, учитесь замедлять вдохи и выдохи. Старайтесь, чтобы их продолжительность была равной. Следуйте инструкциям, касающимся дыхания, во время выполнения позы.

Релаксация

Всегда завершайте занятия 5–10-минутной позой Савасана, описание которой вы найдете в главе «Подлинный покой». Это нужно, чтобы нервная система утомилась и вы полностью расслабились перед тем, как снова вернуться в реальный мир, к житейской прозе.

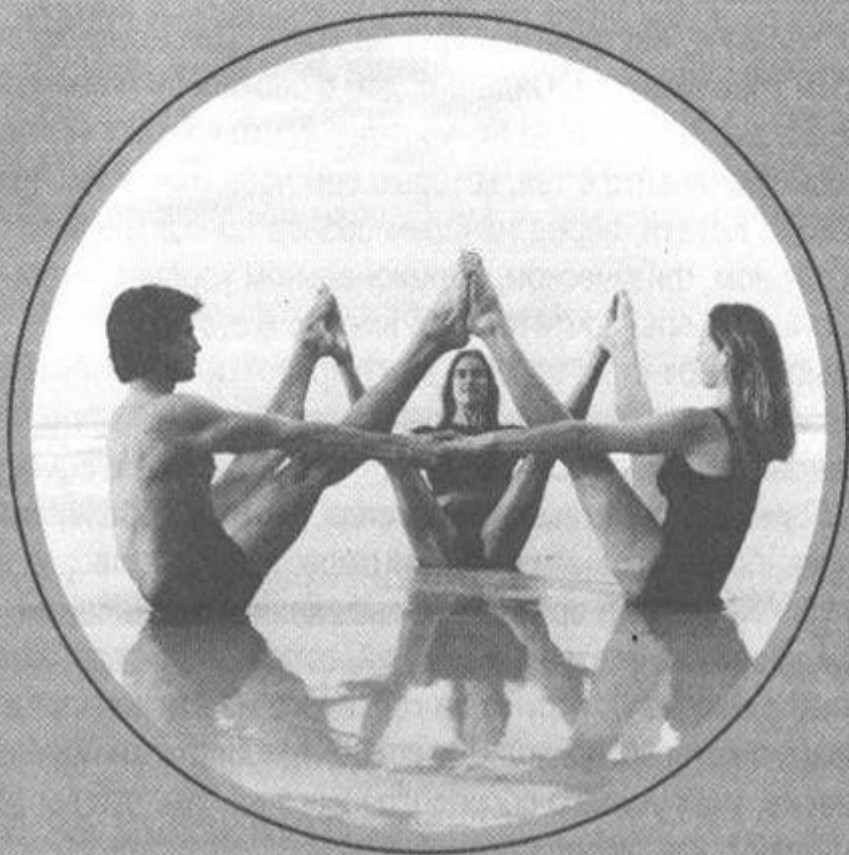
Будьте осмотрительны!

Прислушивайтесь к своему организму. Избегайте инверсивных поз (вверх ногами) во время менструации. Если знаете, что определенная поза изматывает вас, лучше не выполняйте ее. Если вы беременны, следует проконсультироваться с инструктором йоги, который обычно работает с женщинами, ждущими ребенка, он порекомендует наиболее подходящие, безопасные для вас асаны. Хотя занятия йогой способствуют улучшению здоровья и преуспеваю, если у вас хронические или острые болезни, прежде чем выполнять позы, представленные в книге, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом или опытным учителем йоги, который подскажет позы, адекватные для вашего состояния.



организация
занятий

2



настройтесь друг на друга

Организация занятий йогой вдвоем зависит от многих обстоятельств, включая индивидуальные возможности, образ жизни, наличие свободного времени. Но вот все сложности преодолены, вы готовы к сеансу. Есть определенные каноны, которым надо следовать. Начинать необходимо с дыхательных упражнений. Глубокое, полное дыхание, при котором поток воздуха свободно входит в легкие и выходит из них, нигде не встречая препятствий, дает возможность получить максимальный эффект, обеспечивает полное расслабление, покой, душевное равновесие при выполнении поз.

Приступая к занятию, настройтесь друг на друга. Для этого воспользуйтесь довольно простым упражнением. Сядьте рядом с партнером и внимательно прислушивайтесь к его дыханию. Когда почувствуете, что контакт установлен, принимайтесь за позы. Начинайте с тех, которые вам нравятся, и тех, что наиболее полезны вам обоим. Кстати, перед началом сеанса проконтролируйте свое состояние на ментальном, физическом, эмоциональном уровнях, чтобы лучше понять, какие упражнения предпочтительнее именно в этот день.

Позы, которые делают стоя, хороши для выработки таких навыков, как, например, сохранение равновесия и укрепление организма в целом. Именно они в конечном счете закладывают основы практики йоги, которые помогут вам двигаться дальше. Позы, которые выполняют сидя, помогают развивать гибкость и хороши для проработки отдельных частей тела, асаны с поворотами корпуса содействуют глубокой очистке организма, выведению токсинов, а с наклонами назад – освобождению от негативных эмоций, сохранению тела молодым, бодрым, инверсивные стимулируют функции головного мозга, подзарядку организма энергией. Позы, в которых приходится концентрировать внимание, чтобы сохранять равновесие, учат умению сосредоточиться на том, что вы делаете сию минуту, подсказывают, как лучше расслабляться.

Когда вы обсуждаете программу тренировки в тот или иной день, следите, чтобы оба были хорошо разогреты, дабы избежать повреждений (разрыва) тканей. Всегда оставляйте 5–10 минут напоследок на позу для релаксации Савасана. И тогда после занятий будете отлично чувствовать себя. Перед тем как расстаться, не забудьте поблагодарить друг друга молитвой Намасте (которую вы найдете в последней главе).

учитесь дышать

Дышать – значит припадать к источнику самой жизни, дыхание определяет наше состояние. Даже то, как мы живем, напрямую зависит от того, как дышим, насколько глубоко, ровно, полной грудью, спокойно. Это бывает только тогда, когда мы расслабляемся.

Получение достаточного количества кислорода чрезвычайно важно для физического, ментального, духовного и эмоционального благополучия. Свободное дыхание оздоравливает систему кровообращения, давая возможность организму усваивать питательные вещества, микроэлементы, избавляться от токсинов.

Воздух, которым мы дышим, содержит прану. Прана – самая важная составляющая нашей жизни, это энергия, которая напрямую связана с физическим телом, умом и нашим «высшим «я». Именно дыхание дает нам жизненные силы, насыщая бодрящей энергией мироздания и тем самым обеспечивая хорошее здоровье.

Всегда вдыхайте и выдыхайте только через нос. Когда дышите, представляйте себе поток воздуха подобным морской волне. Сначала на вдохе воздух наполняет живот, заставляя его надуваться, затем нарастающее внизу напряжение начинает толкать воздух вверх, заставляя грудную клетку расширяться во все стороны. Она поднимется, когда легкие целиком заполняются воздухом. Старайтесь дышать полной грудью, чтобы они напитались воздухом до отказа, на выдохе, выдавливая его, слегка втягивайте пупок внутрь, к позвоночнику. Почувствуйте, как сжимается грудная клетка по мере того, как воздух выходит из легких.

следите за дыханием

Выполняя позу, всегда следите за дыханием, используя его как инструмент для того, чтобы держать ее, расслабляться. Когда мы не концентрируем внимание на дыхании, оно может стать прерывистым, неполным, мешая получать максимальную пользу от йоги. Обычно вам придется тянуться, делать те или иные движения на вдохе, на выдохе надо стараться увеличить спектр подвижности суставов или растяжку.

Когда вы держите позу вместе с партнером, одновременно вдыхая и выдыхая, ваши тела превращаются в единое целое. На выдохе оба старайтесь более полно войти в позу (увеличить наклон, растянуть мышцы и т. д.). На вдохе синхронно выполняйте движения. Стремитесь, чтобы они больше походили на та-нец, чем на физические упражнения.

формы работы с партнером

На протяжении всей книги мы будем говорить о трех формах работы с партнером во время занятий йогой – корректирующей, поддерживающей; симметричной; объединяющей.

КОРРЕКТИРУЮЩАЯ, ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ

Когда вы поправляете позу партнера, учитесь прилагать определенные усилия для этого, учитесь прикасаться к телу другого человека, чувствовать его и стремиться к тому, чтобы йога была как можно более-эффективной. Ваша задача – поставить напарника в правильное положение, проверить, чтобы он как следует тянул позвоночник, умел расслабляться там, где это необходимо.

Одновременно с этим вы лучше узнаете сами позы, малейшие детали их выполнения, запоминаете, какими преимуществами они обладают, начинаете понимать, какие из них больше подходят для людей с той или иной степенью гибкости.

Иногда работу с асанами можно сделать более комфортной, если использовать для этого определенные приспособления, в частности стулья, блоки, на которые можно опираться, одеяла, чтобы чувствовать себя уютнее, когда делаете позы лежа, стропу, которая помогает выполнять растяжку. Когда вы занимаетесь с партнером, пробуйте самые разные устройства, которые помогут вам и ему правильно входить и держать ее. Проводите тренировку творчески, с полной самоотдачей, старайтесь познать все сильные стороны йоги. Всегда помните, что позы были разработаны такими же людьми, как вы или я. Им тоже порой приходилось экспериментировать и помогать другим корректно выполнять их.

СИММЕТРИЧНАЯ

Эта форма занятий предполагает, что вы выполняете позу симметрично, одновременно, создавая при этом замысловатые фигуры из двух ваших тел. От вас потребуются предельная способность сохранять равновесие и умение координировать движения.

Не забывайте о хорошем подспорье – чувстве юмора. Каждый из вас должен найти точку сохранения баланса, прежде чем приступать к позе.

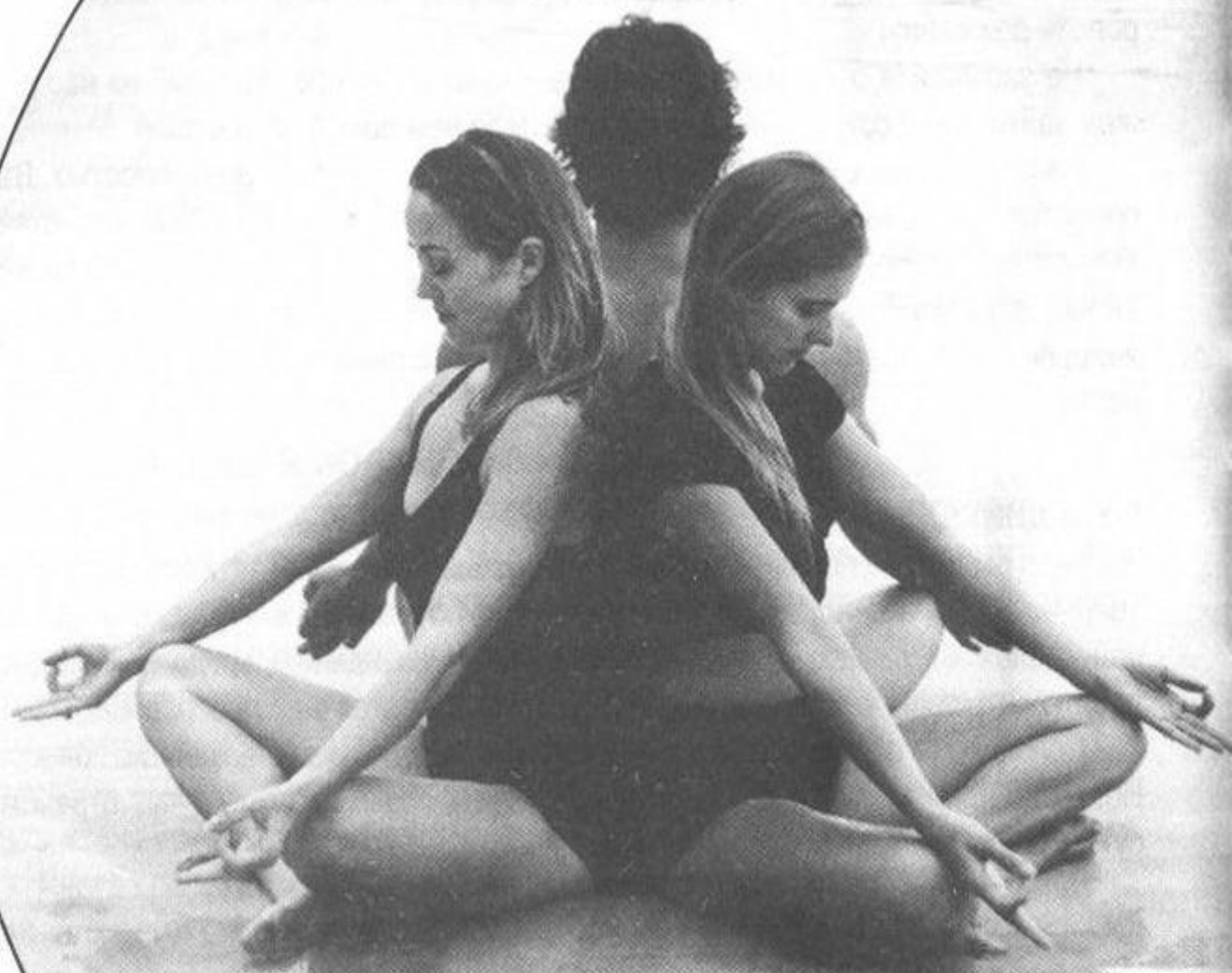
На самом деле симметричное выполнение поз – занятие не из простых. Вам придется искать компромисс, если вы разного роста или веса, у вас непохожее телосложение. Немалое значение имеет умение общаться. Совместная работа делает занятия йогой более плодотворными, насыщенными. Когда рядом есть человек, на которого можно реально опереться, взаимное доверие неизмеримо растет.

ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ

Начиная вместе экспериментировать, придумывая позы, вы активизируете свой творческий потенциал, а сами они символизируют единение. Позы йоги чрезвычайно сложны, вместе с тем они побуждают к созиданию, когда нам удастся предложить свою комбинацию, фигуру, они становятся еще прекраснее.

Положитесь в этой фантазии на интуицию, следуйте за внутренним голосом. Настраивайтесь друг на друга, чтобы сочинять позы, которые будут отражать суть вашего согласия и сотрудничества.





настроиться друг на друга

Начинайте тренировки с того, чтобы подстроиться под дыхание друг друга. Найдите для занятий тихое место, где вас ничто не будет отвлекать, сконцентрируйте внимание на своем теле, внутреннем мире.

Когда мы соединяемся, сливаемся в едином дыхании, все наше внимание обращено внутрь самих себя, думы о прошлом и будущем больше не тревожат нас. Именно в такие моменты мы познаем суть достоинств йоги, потому что, выполняя позы, освобождаем разум от самых разных мыслей, переполняющих его, расслабляем тело, все наше существо насыщается свежей энергией. Это именно то, что заставляет многих людей снова и снова обращаться к практике йоги.

Итак, глубоко вдохните, и пусть начнется ваше совместное путешествие. Стоя или сидя, добивайтесь того, чтобы ваши вдохи и выдохи становились длительнее, прислушивайтесь к звуку дыхания.

МЕДИТАЦИЯ, СИДЯ СПИНОЙ К СПИНЕ

Когда мы думаем только о происходящем и о партнере – это и есть дар, который преподносит нам йога.

Как выполнять позу

Сядьте удобно спиной к спине. Сидите прямо, тяните позвоночник вверх. Опустите плечи, отведите их назад, закройте глаза, немного опустите голову.

Дыхание

Вдыхайте и выдыхайте в унисон. Вам, возможно, потребуется скорректировать дыхание, чтобы поспевать за партнером. Вдохи и выдохи должны быть полными, глубокими, ровными. Дышите через нос.

На чем концентрировать внимание

Стремитесь, чтобы продолжительность вдохов и выдохов была одинаковой.

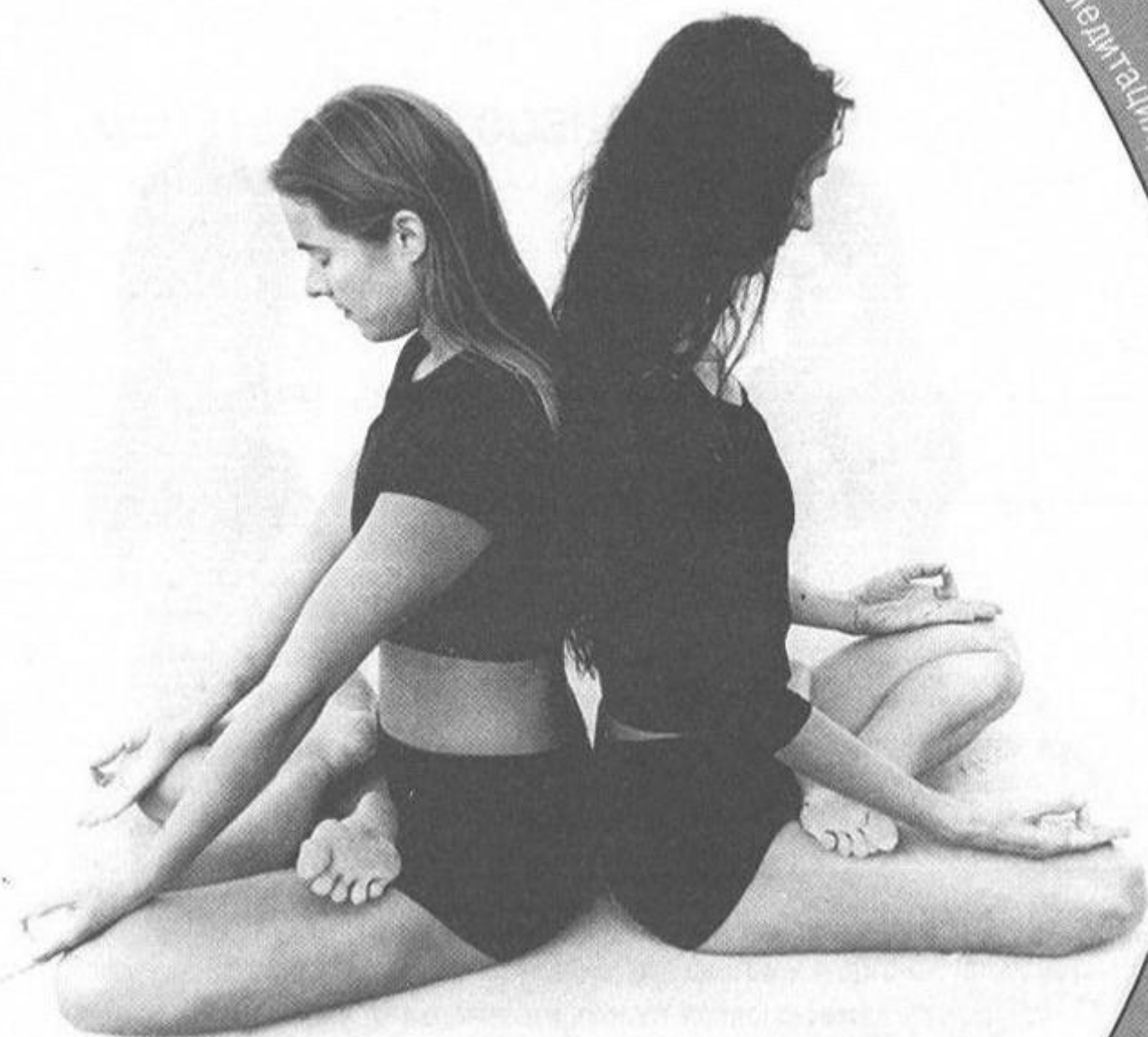
Держите позу

Выполните 25 дыхательных циклов (один цикл – вдох и выдох). Старайтесь дышать ровно, только через нос.

Эффективность

Дыша в унисон, вы устанавливаете с партнером контакт, который подкрепляет прикосновение друг к другу. Выполняя дыхательные упражнения, вы в то же время энергично работаете мышцами спины, удлиняете позвоночник, раскрываете грудную клетку, разворачиваете плечи, учитесь дышать ровно, успокаиваете ум, помогаете организму освободиться от шлаков и токсинов.

Медитация. Сидя спиной к спине





УМИРОТВОРЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Освободите свое сознание, позвольте покою наполнить вас.

Как выполнять позу

Сядьте удобно лицом к лицу. Руки на коленях, ладонями вверх. Подтяните нижнюю часть позвоночника. Разверните плечи, отведите их назад и опустите. Дышите полной грудью. Упритесь подбородком в грудь, закройте глаза.

Дыхание

Медленно вдыхайте и выдыхайте, старайтесь, чтобы продолжительность вдохов и выдохов была одинаковой. Дышите ровно, через нос. Следите за дыханием партнера, чтобы уловить его ритм и подстроиться под него.

На чем концентрировать внимание

Наблюдайте за тем, что происходит с вашим телом, телом партнера и его дыханием, но контролируйте, чтобы ничто не нарушало тишины внутри вас.

Держите позу

Выполните 25 дыхательных циклов.

Эффективность

Это упражнение успокаивает сознание, все системы и органы, помогает общности партнеров, укрепляет и удлиняет позвоночник.

ПОЗА ГОРЫ (ТАДАСАНА) ВДВОЕМ

Следите за тем, чтобы стоять прямо, тянитесь вверх, почувствуйте партнера, концентрируйтесь на выполнении упражнения.

Как выполнять позу

Встаньте спиной к спине так, чтобы вы соприкасались от макушки до пяток. Подтяните ягодицы, стремитесь от бедер через макушку вверх, разверните плечи, отведите их назад и опустите, чтобы раскрыть грудную клетку. Руки вдоль тела, толкайте их вниз, растягивая по всей длине. Пальцы сомкнуты. Держите голову прямо, смотрите вперед. Дышите глубоко, вдохи и выдохи должны быть полными, ровными. Тяните позвоночник, руки, ноги, все тело.

Дыхание

Делайте полные вдохи, старайтесь до конца выдохнуть воздух, освобождая легкие.

На чем концентрировать внимание

Стремитесь слиться с партнером в едином дыхании, осанка прямая, все тело работает.

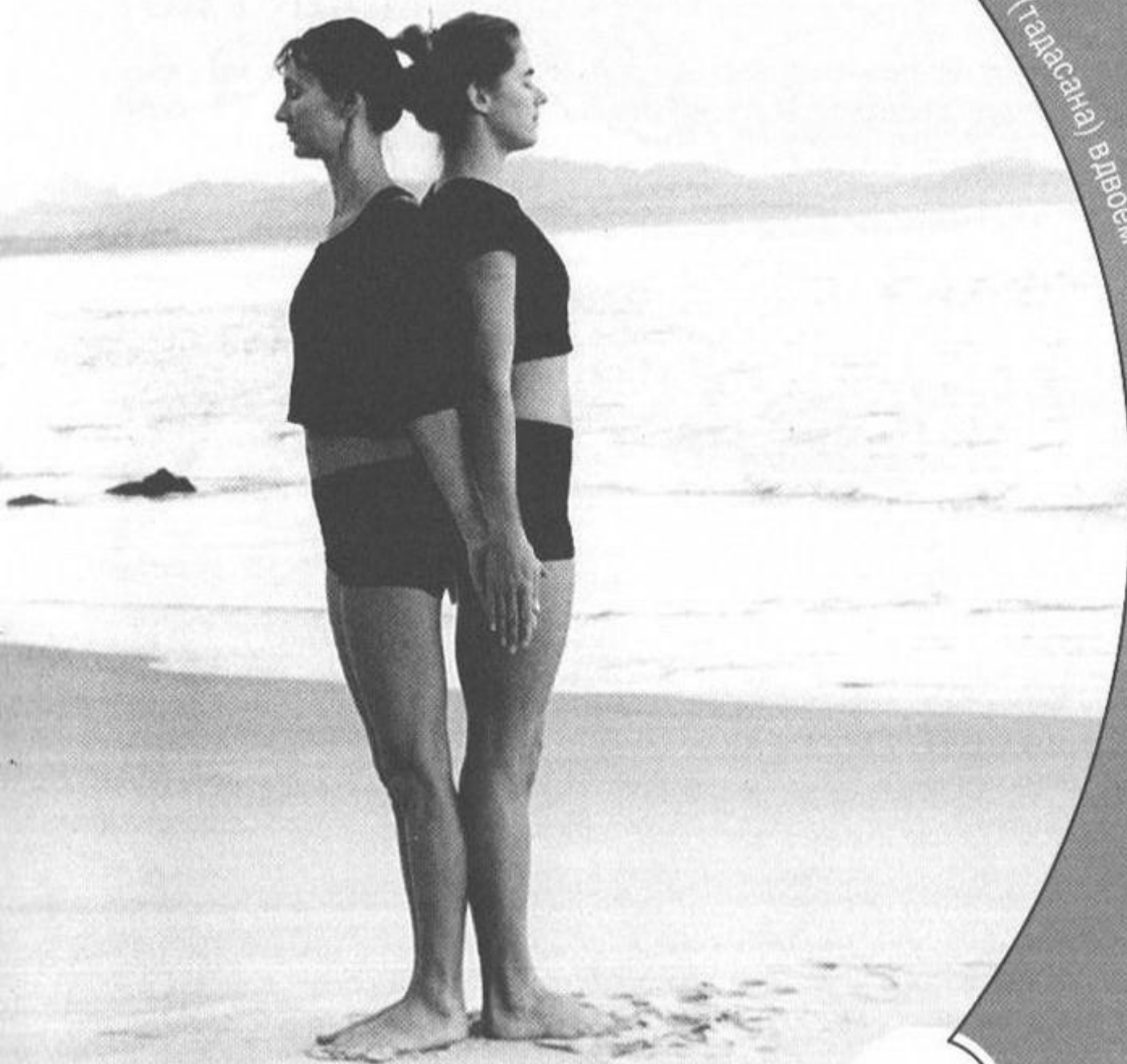
Держите позу

Выполните 25 дыхательных циклов. Вдохи и выдохи полные, ровные, следите за тем, что происходит с вашим телом, дыханием, дыханием напарника.

Эффективность

Станьте с партнером единым целым перед началом занятий.

Поза горы (тадасана) вдвоем





Позы, которые выполняются, стоя рядом

Динамичные позы, которые выполняют стоя, помогают упрочивать дух и тело, они укрепляют ноги, стопы и лодыжки, создавая надежное основание, опираясь на которое вы можете смело идти по жизни. Со столь устойчивым фундаментом верхняя часть тела будет двигаться более свободно, грациозно. С помощью таких асан вы удлиняете позвоночник, вырабатываете правильную осанку.

Когда вы тренируетесь с партнером, это становится прекрасной мотивацией для совершенствования в йоге. Вы помогаете друг другу корректировать положение тел. Ваш соратник проверит, правильно ли стоят у вас бедра, ноги, верно ли расположены стопы, поможет тянуть позвоночник вверх, развернуть корпус, раскрыть грудную клетку, плечи, укажет, в каком месте нужно снять напряжение. Все эти простые поправки значительно улучшат качество ваших занятий, помогут получить от выполнения поз максимальную пользу.

Не останавливайтесь на достигнутом в вашей совместной практике, стремитесь довести выполнение поз до совершенства, учитесь с доверием относиться друг к другу, найдите обоюдные слабые и сильные места, выбирайте такие асаны, работа с которыми комфортна для того и другого. Занимаясь йогой с партнером, вы учитесь понимать, прислушиваться к другому человеку, учитесь чувствовать его, когда становитесь с ним единым целым, делая упражнения, корректируя положение его тела. Для выполнения позы спиной к спине вам потребуется умение держать равновесие. Если вес вашего тела намного больше его веса, у него могут возникнуть проблемы с устойчивостью.

Избегайте поз, которые выполняют стоя, если у вас высокое кровяное давление, сердечно-сосудистые, нервные или психические заболевания. В этих случаях и при малейших сомнениях, прежде чем начинать заниматься йогой, вам следует проконсультироваться с вашим врачом. Это необходимо также всем, у кого проблемы с коленями или спиной. Эти позы противопоказаны на первом триместре беременности или в первые дни менструации, потому что в это время у вас слишком мал запас жизненной энергии.

КОМПЛЕКС ПОЗ ТАДАСАНА

«Тада» на санскрите – «гора»

Объединитесь в едином дыхании, сплоченные одним стремлением, станьте неразрывным целым в гармоничном движении!

Как выполнять позу

Встаньте спиной к спине. Ладони соприкасаются, стопы стоят прямо, плотно прижимаясь к полу. Активизируйте мышцы ног, подтяните колени, верхнюю бедренную часть ног, ягодицы. Плечи разверните, затем опустите вниз, чтобы раскрыть грудную клетку. Представьте, как энергия поднимается от земли по ногам вверх, отчетливо вообразите поток этой энергии, устремленный через все ваше тело к макушке.

Дыхание

Начинайте выполнение этого упражнения с синхронизации дыхания своего и партнера. Затем медленно, в такт дыханию на вдохе поднимайте руки вверх, на выдохе опускайте. Ваши руки все время соприкасаются.

На чем концентрировать внимание

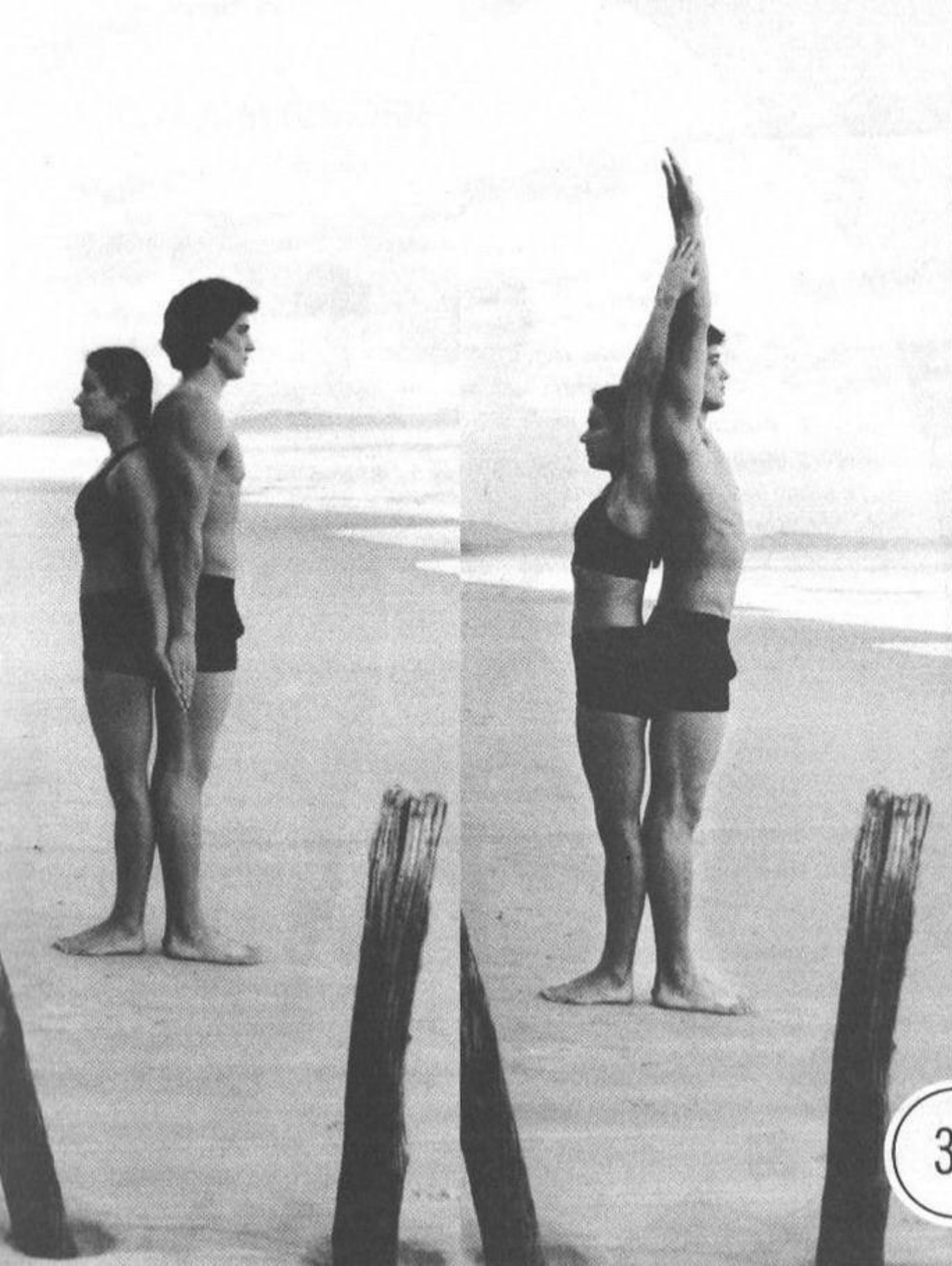
Старайтесь, чтобы движения ваших рук следовали за дыханием.

Держите позу

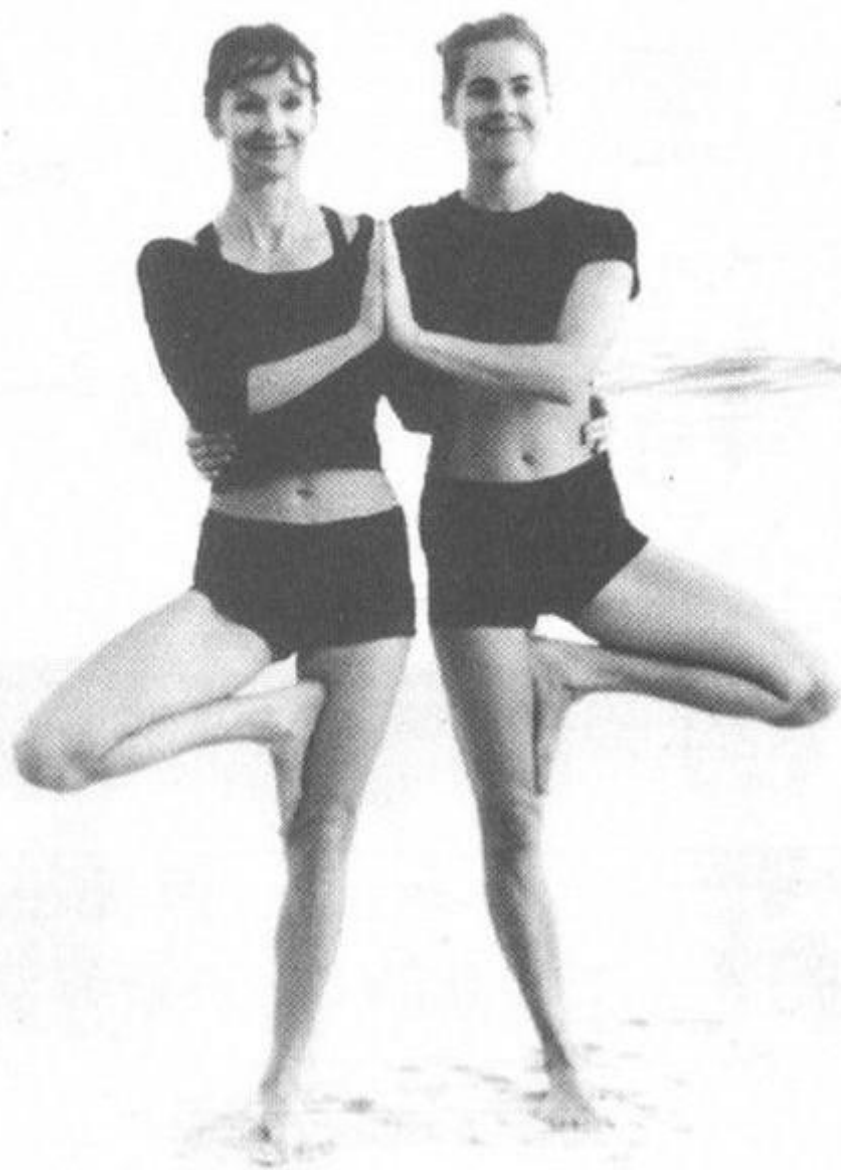
Выполните упражнение 5–10 раз, чтобы настроиться друг на друга и синхронизировать дыхание.

Эффективность

Эта поза обеспечивает полное, глубокое дыхание, раскрывает грудную клетку, область сердца, легкие, помогает выправить осанку и научиться двигаться синхронно с партнером.



Вркосана вдвоем



ВРКСАСАНА ВДВОЕМ

«Вркаса» на санскрите – «дерево»

Слейтесь в одно целое в теплом объятии – держите равновесие, станьте едины в молитве и концентрации внимания.

Как выполнять позу

Встаньте рядом плечом к плечу, обнимите друг друга за талию. Согните в коленях ноги, которые стоят по сторонам, прижав стопу всей поверхностью к верхней бедренной части тех, что внутри. Сложите вместе ладони, как для молитвы (они должны быть в центре образованной вами фигуры, превратившей вас в единое целое), чтобы произнести священные слова и сохранять равновесие. Для устойчивости найдите точку прямо перед собой, чтобы зафиксировать на ней взгляд. Это поможет вам держать позу, концентрировать внимание, освободиться от потока мыслей и объединиться, чтобы погрузиться в полную тишину и покой.

Дыхание

Дышите синхронно.

На чем концентрировать внимание

Представьте себе, что нога, на которую вы опираетесь, крепко стоит на земле, подобно дереву с надежными корнями. Ее верхняя бедренная часть удерживает на месте стопу согнутой ноги. Смотрите в точку на уровне глаз.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, затем опустите ногу и повторите упражнение на другой стороне.

Эффективность

Эта поза создает атмосферу единения и близости, помогает растянуть и увеличить спектр подвижности коленных и бедренных суставов, научиться сохранять равновесие и концентрировать внимание.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ТРИКОНАСАНА

«Трикона» на санскрите – «треугольник»

Старайтесь, чтобы образуемая вашим телом фигура напоминала треугольник.

Как выполнять позу

Начинает один из партнеров. Ноги расставляет в стороны примерно на 120 см, левая стопа повернута градусов на 15 внутрь, правая вывернута на 90 градусов. Активизируйте мышцы ног, подтяните коленные чашечки и верхнюю бедренную часть ног. Вытяните руки в стороны на уровне плеч так, чтобы образовалась одна прямая линия. Вдохните, тяните правую руку и правую сторону тела вправо, выдохните и одновременно положите правую руку на правую стопу (если не дотянетесь, туда, куда достанете). Подвиньте подбородок к груди, когда будете поднимать лицо вверх. Тяните левую руку вверх так, чтобы обе руки снова образовали одну прямую линию. Отведите лопатки назад.

Коррекция позы вторым партнером

Стойте за спиной напарника. Положите левую руку на его левое бедро, правую – на правое предплечье. Когда будете слегка помогать ему, попросите активнее разворачивать левое бедро (отводя его назад), подтягивая его рукой.

Держите позу

Дышите легко, непринужденно. Старайтесь держать позу, не теряя равновесия.

На чем концентрировать внимание

Сконцентрируйте взгляд на пальцах левой (поднятой вверх) руки. Представляйте, что ваше тело образует правильный треугольник. Мышцы ног активизированы.

Держите позу

Выполните 5 полных дыхательных циклов, затем выйдите из позы и повторите ее на другой стороне.

Возможные варианты

Положите правую руку на блок или другую устойчивую опору, если не удастся дотянуться до стопы. При проблемах с равновесием немного согните



в колене правую ногу. Кому трудно смотреть вверх – слишком большое напряжение в области шеи, глядите вниз.

Эффективность

Эта поза укрепляет мышцы ног, лодыжки, мышцы спины, тонизирует внутренние органы, систему пищеварения, нервную систему, растягивает мышцы корпуса.

Трико́на́сана симметричная



ТРИКОНАСАНА СИММЕТРИЧНАЯ

«Трикона» на санскрите – «треугольник»

Найдите точку опоры и только потом прислоняйтесь к спине партнера, чтобы обрести единый центр тяжести.

Как выполнять позу

Встаньте спиной к спине. Ноги на ширине примерно 1 метра. Поверните правую стопу на 90 градусов, левую – на 15. Вдохните, тянитесь от бедер вверх, выпрямите руки в стороны на уровне плеч. Выдохните, одновременно наклоняя корпус вправо (над правой ногой), положите правую руку на лодыжку партнера сзади. Активизируйте мышцы передней стороны ног, подтягивая их вверх, и начинайте разворачивать левое бедро назад. Подтяните подбородок к груди, смотрите на кончики пальцев левой руки. Делая это, вы снимаете напряжение с шейного отдела позвоночника.

Дыхание

Дышите полной грудью синхронно с компаньоном.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь отвести левое бедро как можно больше назад, грудь разворачивайте вверх.

Держите позу

Держите позу в течение 5–10 полных дыхательных циклов, выйдите из позы и повторите ее на другой стороне. Затем поменяйтесь местами с партнером.

Возможные варианты

Если трудно смотреть вверх, попробуйте смотреть вниз, на пол.

Эффективность

Это упражнение тонизирует мышцы ног, помогает укрепить всю нижнюю часть тела, растягивает и тонизирует позвоночник и мышцы спины.

ПАДАТТАНАСАНА С НАКЛОНОМ ВНИЗ

«Пада» на санскрите – «стопа, нога», «уттан» – растягивать»

Расслабьте мышцы плечевого пояса, почувствуйте, как с каждым дыханием они словно плавают и становятся податливыми.

Как выполнять позу

Один из партнеров начинает выполнение позы. Встаньте прямо, ноги расставлены в стороны примерно на метр, пятки немного вывернуты наружу так, чтобы стопы были параллельны. Подтяните коленные чашечки и верхнюю часть ног вверх, напрягая мышцы. Переплетите пальцы рук за спиной, сжимая основания ладоней. Глубоко вдохните, на выдохе наклонитесь от бедер вперед и вниз, стараясь вывести сомкнутые за спиной руки вперед. Подтяните подбородок к груди, смотрите на пупок. Перенесите вес тела на подушечки стоп.

Коррекция позы вторым партнером

Стойте рядом с компаньоном. Немного согните в колене левую ногу, чтобы поддерживать его правую. Положите левую руку на его спину внизу, правой придерживайте запястье. Когда он расслабится, начинайте понемногу, очень осторожно перемещать его сомкнутые руки вперед, давая ему возможность опустить плечи ниже к земле. Корректируйте позу очень осторожно, медленно.

Дыхание

Дышите глубоко, полной грудью, не прерывайте дыхание на выдохе.

На чем концентрировать внимание

Следите, чтобы основания ладоней сомкнутых рук партнера сжимались.

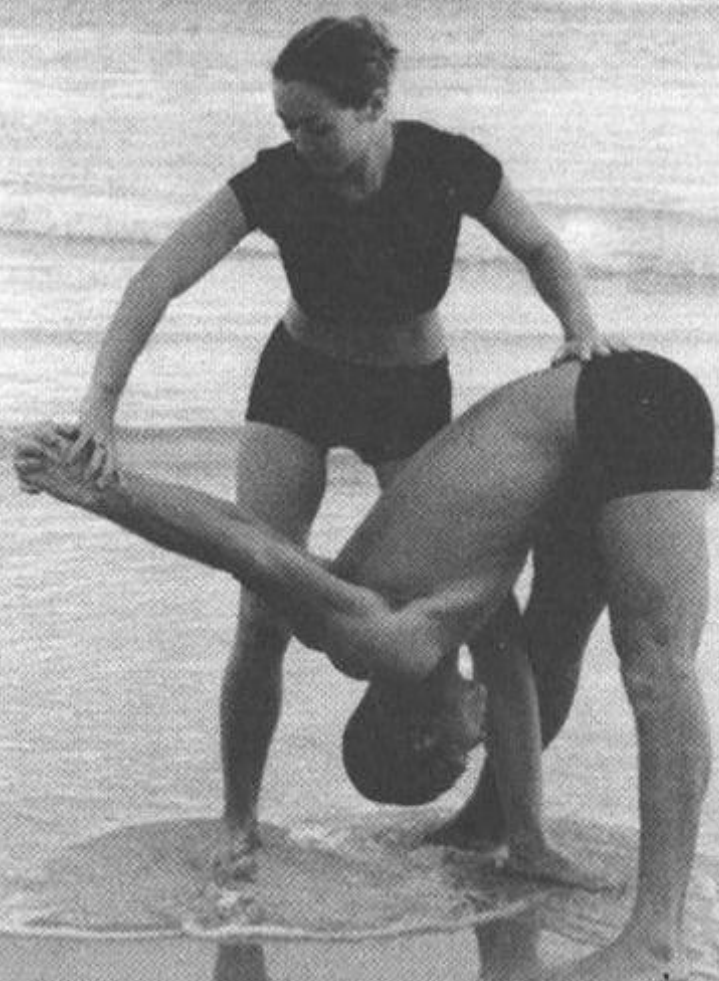
Держите позу

Выполните в этом положении 5–10 дыхательных циклов и выходите из позы.

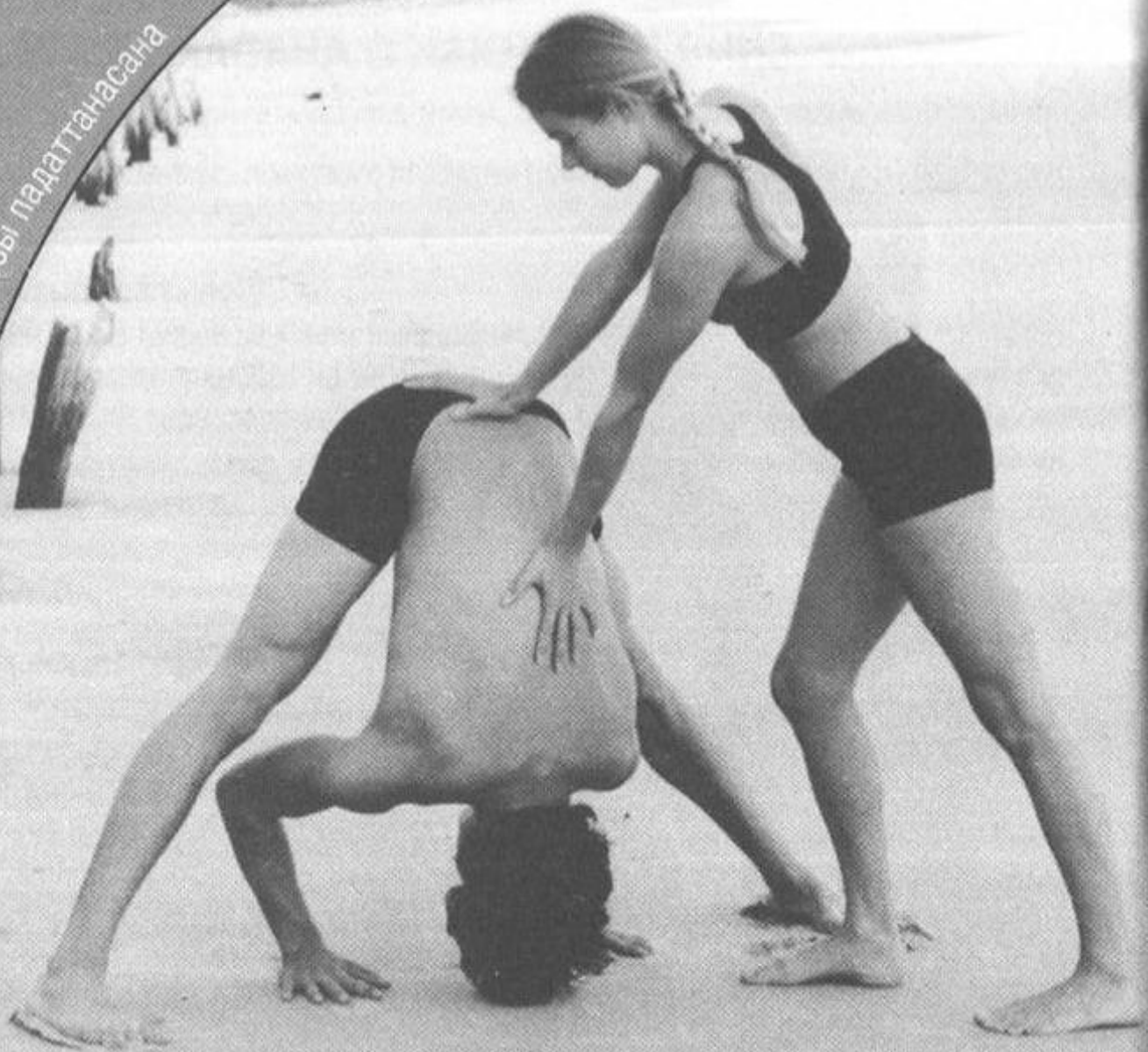
Эффективность

Помогает расслабить плечевой пояс и мышцы рук, укрепляет мышцы спины и ног, тонизирует внутренние органы абдоминальной области, стимулирует процессы пищеварения.

Падаттанасана с наклоном вниз



Коррекция позы падаттанасана



КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ПАДАТТАНАСАНА

«Пада» на санскрите – «стопа, нога», «уттан» – растягивать»

Следите, чтобы партнер тянул позвоночник, помогайте ему руками.

Как выполнять позу

Один партнер стоит прямо, ноги расставлены в стороны примерно на метр. На вдохе потянитесь вверх и нагибайтесь от талии вперед и вниз. Положите ладони плашмя между стопами на пол, подвиньте подбородок к груди, смотрите на пупок. Не напрягайте шею и голову, старайтесь пригнуть корпус как можно ближе к коленям. Поднимите лопатки вверх и отведите назад. Напрягите мышцы ног и нижней части живота, чтобы подтянуть вверх коленные чашечки и верхнюю бедренную часть ног. Перенесите вес тела на подушечки стоп.

Коррекция позы вторым партнером

Стойте за спиной компаньона. Держите одну руку на его спине внизу, другую – сверху. Слегка нажимая на спину, помогайте ему растягивать ее, удлиняя позвоночник, наклоняться ниже и подтянуть корпус к коленям.

Дыхание

Дышите полной грудью, делая глубокие вдохи и полные выдохи.

На чем концентрировать внимание

Не напрягайте позвоночник, мышцы лица и шеи.

Держите позу

Выполнив 5–10 дыхательных циклов, выйдите из позы. Затем поменяйтесь местами с партнером.

Возможные варианты

Согните ноги в коленях, чтобы держать позу, или положите руки на блоки.

Эффективность

Эта поза укрепляет и растягивает мышцы задней стороны ног, расслабляет мышцы спины и растягивает их, обеспечивает приток крови к головному мозгу.

РАСТЯЖКА В ПОЗЕ ПАДАТТАНАСАНА

«Пада» на санскрите – «стопа, нога», «уттан» – растягивать»

Взаимно помогайте держать равновесие, тяните друг друга за руки, делая растяжку более эффективной.

Как выполнять позу

Встаньте спиной к спине, ноги раздвинуты примерно на метр – так, чтобы наружные части стоп были параллельны. На вдохе потянитесь от талии руками вверх и наклоняйтесь вперед и вниз. Крепко упираясь ногами в пол, ухватитесь за запястья. Старайтесь интенсивнее растягивать позвоночник, ноги, сзади устремляясь к рукам партнера. Подвиньте подбородок к груди, смотрите на пупок.

Дыхание

Полное свободное дыхание через нос поможет занять нужную позицию, старайтесь снять любое напряжение в области спины и позвоночника.

На чем концентрировать внимание

Тяните позвоночник, ногами упирайтесь в пол.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов и медленно выходите из позы. Поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза помогает растянуть подколенные сухожилия и мышцы спины, обеспечивает приток крови к голове, головному мозгу, улучшает кровообращение в верхней части тела, снимает усталость, содействует хорошей координации движений, развивает способность сохранять равновесие и умение концентрироваться на том, что сейчас делаете.

Растяжка в позе падаттанасана



Двойная поза падаттанасана



ДВОЙНАЯ ПОЗА ПАДАТТАНАСАНА

«Пада» на санскрите – «стопа, нога», «уттан» – растягивать»

Концентрация внимания, координация движений, сохранение баланса – главные условия тесной связи в йоге.

Как выполнить позу

Встаньте спиной к спине. На выдохе наклонитесь от бедер вперед и вниз, соприкасаясь задней стороной ног. Обретя точку опоры для сохранения равновесия, просуньте руки между ногами и обнимите партнера за плечи. Выполнять эти движения следует последовательно. Сомкните задние стороны ног, плотнее прижимайтесь друг к другу, одновременно растягивая позвоночник, расслабляя его, давая корпусу возможность свободно, без напряжения свисать вниз. Одновременно растягивайте мышцы задней стороны бедер и подколенные сухожилия.

Дыхание

Заняв нужную позицию, начинайте дышать в унисон.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь удерживать равновесие, глядя в одну точку (предпочтительно смотреть друг другу в глаза).

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Выходите из позы одновременно.

Эффективность

Эта поза помогает растянуть подколенные сухожилия, растянуть и расслабить позвоночник, увеличивает приток крови к голове, головному мозгу, улучшает кровообращение в верхней части корпуса. Помогает снять усталость, улучшить координацию движений, научиться концентрировать внимание, сохранять равновесие.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ПАРСВАКОНАСАНА

«Парсва» на санскрите – «в сторону», «кона» – «угол»

Наклоненный в сторону корпус образует прямую линию от пятки до кончиков пальцев руки.

Как выполнять позу

Один из партнеров стоя начинает выполнение позы. Стопы на ширине примерно 120 см, поверните правую внутрь на 90 градусов, левую – на 15. Вдохните, тянитесь всем корпусом вверх, выпрямите руки в стороны, отталкивая их от себя. На выдохе наклонитесь к правому колену (согнув ногу так, чтобы колено и стопа образовали прямой угол) и положите правую ладонь плашмя на пол около стопы. На вдохе одновременно тяните левую руку вправо так, чтобы ладонь и левая пятка находились на одной прямой. Активизируйте мышцы ног и ягодиц. Придвиньте подбородок к груди, смотрите на вытянутую руку. Подтяните мышцы в нижней части согнутой в колене ноги.

Коррекция позы вторым партнером

Стойте за спиной напарника. Проверьте правильность выполнения позы (та сторона тела, которая растягивается, должна образовать прямую линию от пятки до кончиков пальцев), одной рукой вы держите его за запястье вытянутой руки, другой – выравниваете корпус, выправляя его положение ладонью.

Дыхание

Мягкое, спокойное, через нос.

На чем концентрировать внимание

Главное, чтобы при выполнении позы вытянутая часть тела образовывала одну прямую - от пятки до кончиков пальцев руки.

Держите позу

Держите позу в течение 5–10 полных дыхательных циклов и выходите из нее. Повторите на другой стороне. Затем поменяйтесь местами с партнером.



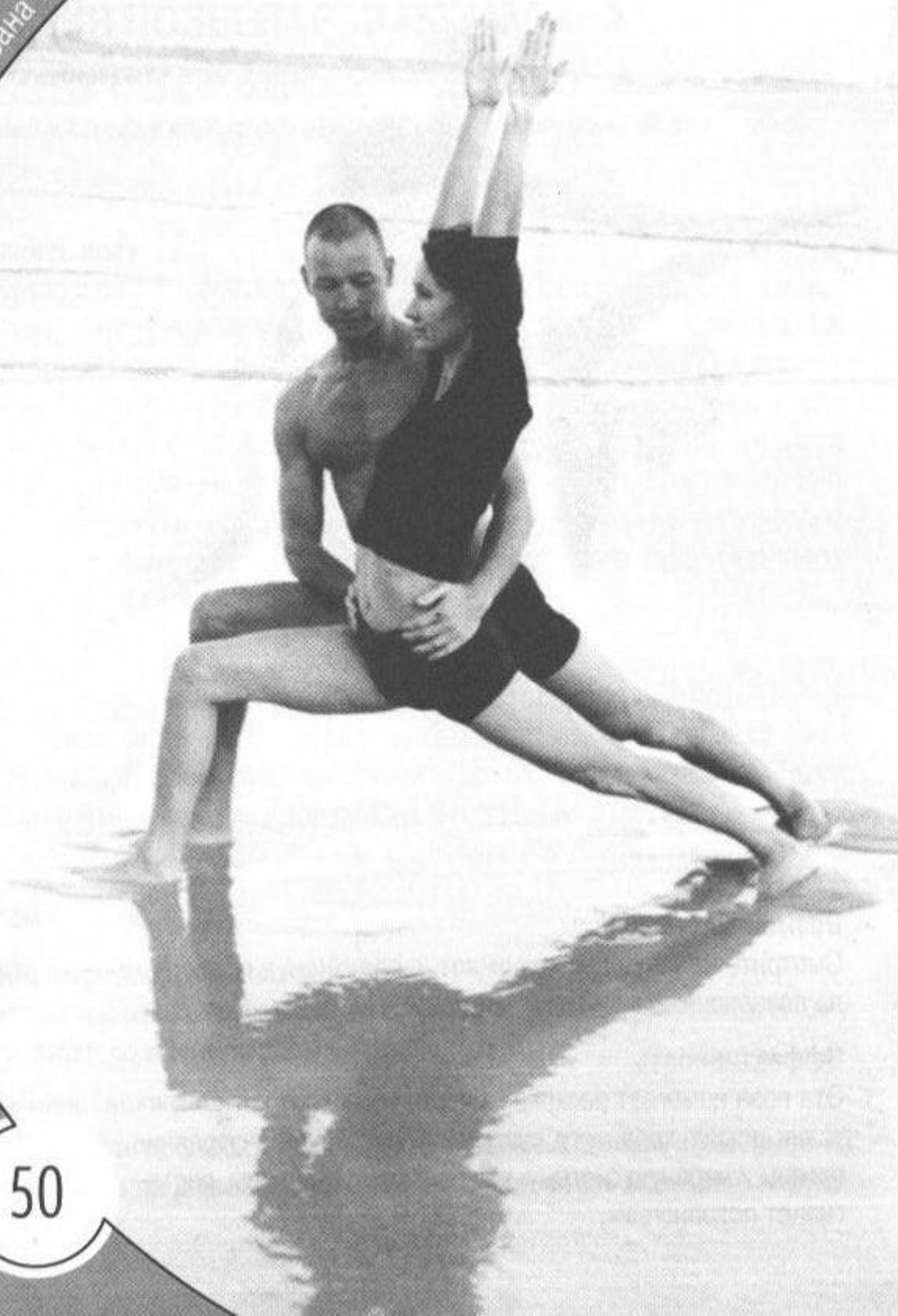
Возможные варианты

Смотрите на пол, если возникает напряжение в области шейного отдела позвоночника, когда вы смотрите на вытянутую руку.

Эффективность

Эта поза помогает раскрыть бедра, укрепляет ноги и мягкие ткани вокруг коленного сустава, стимулирует внутренние органы и нервную систему, удлиняет мышцы спины, растягивает позвоночник.

Коррекция позы вирабхандрасана I



КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ВИРАБХАНДРАСАНА I

«Вира» на санскрите – «воин», персонаж индийской мифологии

Чтобы зарядить энергией все тело, займите правильное положение.

Как выполнять позу

Один из партнеров начинает выполнять позу, расставив ноги примерно на 120 см. Правая стопа повернута внутрь на 90 градусов, другая – на 45. Правая пятка находится на одной линии с прогибом левой стопы. Вдыхая, отталкивайте руки в стороны, одновременно тяните корпус от талии вверх, удлиняя его. На выдохе согните правую ногу в колене так, чтобы лодыжка и стопа образовали прямой угол. Одновременно раскрывайте бедра, разворачивайте их. Левая нога прямая, колено зафиксировано. Подтяните ягодицы и немного наклонитесь назад, держите корпус по центру линии таза. Поверните голову, смотрите на вытянутую руку.

Коррекция позы вторым партнером

Стойте рядом с компаньоном, старайтесь занять аналогичное положение с той только разницей, что вы держите руки на его бедрах, помогая раскрыть их. Следите, чтобы та его нога, что сзади, была выпрямлена.

Дыхание

Полное, глубокое, через нос, грудная клетка на вдохе раздувается, растягиваясь во все стороны.

На чем концентрировать внимание

Подтяните мышцы, расположенные в тазовой области, активизируйте мышцы ног, тяните корпус вверх, напрягите мышцы рук, зафиксируйте руки в локтях.

Держите позу

Выполнив 5 полных дыхательных циклов, выходите из позы. Поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза укрепляет ноги, колени, лодыжки, тонизирует позвоночник и мышцы спины, успокаивает нервную систему.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ВИРАБХАНДРАСАНА II ВДВОЕМ

«Ви́ра» на санскрите – «воин», персонаж индийской мифологии

Когда оба партнера полностью концентрируют внимание на выполнении позы, они обретают силу и волю.

Как выполнять позу

Один из партнеров начинает выполнять позу, расставив ноги примерно на 120 см. Правая стопа повернута внутрь на 90 градусов, другая – на 45. Правая пятка находится на одной линии с прогибом левой стопы. Вдыхая, отталкивайте руки в стороны, одновременно тяните корпус от талии вверх, удлиняя его. На выдохе согните правую ногу в колене так, чтобы лодыжка и стопа образовали прямой угол. Одновременно раскрывайте бедра, разворачивайте их. Левая нога прямая, колено зафиксировано. Подтяните ягодицы и немного наклонитесь назад, держите корпус по центру линии таза. Поверните голову, смотрите на вытянутую руку.

Коррекция позы вторым партнером

Стойте рядом с компаньоном, старайтесь занять аналогичное положение с той только разницей, что вы держите руки на его бедрах, помогая раскрыть их. Следите, чтобы та его нога, что сзади, была выпрямлена.

Дыхание

Полное, глубокое, грудная клетка на вдохе раздувается, растягиваясь во все стороны.

На чем концентрировать внимание

Подтяните мышцы, расположенные в тазовой области, активизируйте мышцы ног, тяните корпус вверх.

Держите позу

Выполнив 5–10 полных дыхательных циклов, выходите из позы. Поменяйтесь местами с партнером.

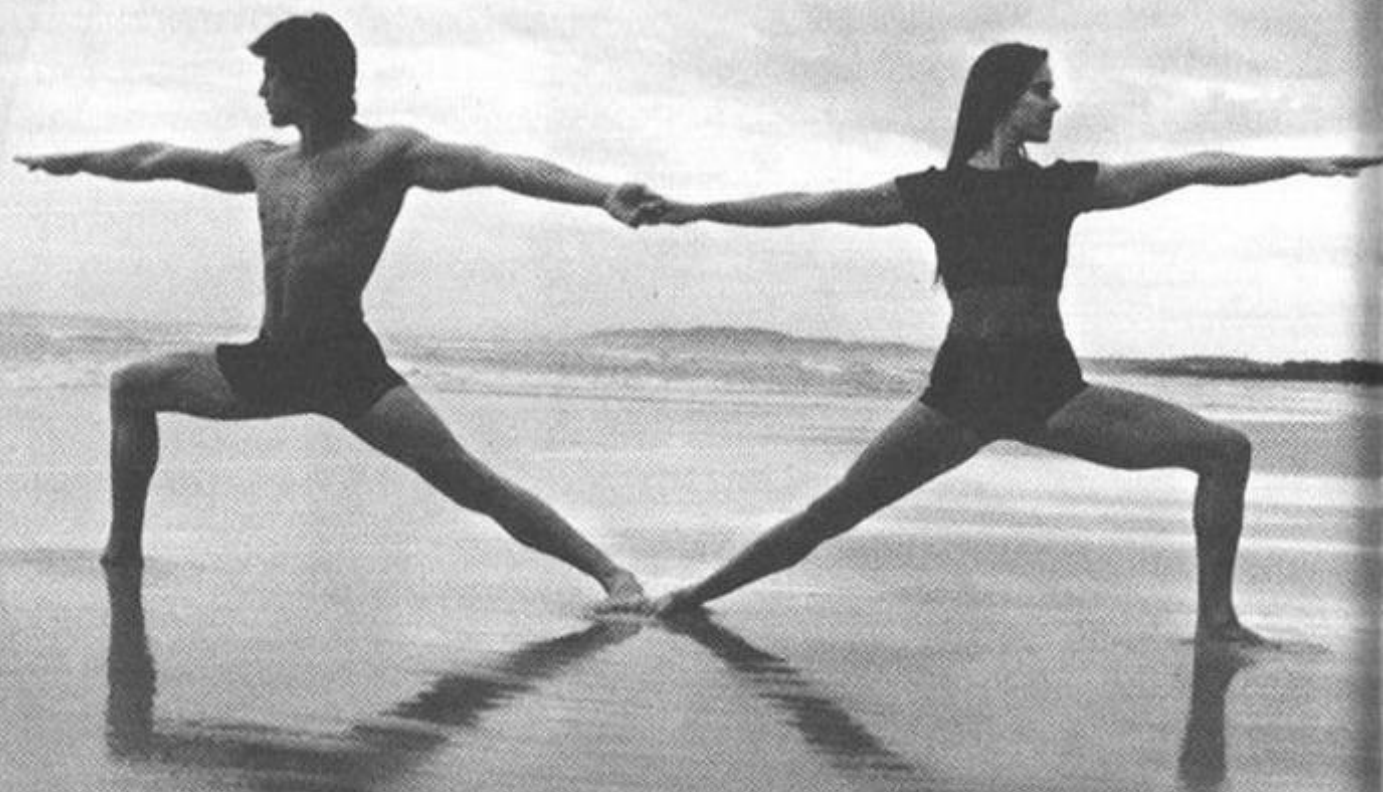
Эффективность

Эта поза укрепляет ноги, колени, лодыжки, тонизирует позвоночник и мышцы спины, успокаивает нервную систему.



Предупреждение

Будьте осторожны, если у вас слабые коленные суставы.



ВИРАБХАНДРАСАНА II ВДВОЕМ

«Вира» на санскрите – «воин», персонаж индийской мифологии

Как выполнять позу

Вы и партнер стоите прямо на расстоянии примерно одного метра. Выполняйте одновременно позу Виравхандрасана II в разных направлениях. При этом стопы ваших ног, отставленных назад, соприкасаются. Согните в колене правую ногу под углом 90 градусов (стопа под коленом). Разверните бедра так, чтобы они находились на одной линии с грудной клеткой (и верхней частью корпуса). Выпрямляйте руки в стороны на уровне плеч. Раскройте грудную клетку, тянитесь вверх. Возьмитесь за руки. Смотрите поверх другой вытянутой вперед руки. Отцентрируйте положение корпуса относительно ног, подав заднюю часть тела немного назад.

Дыхание

Глубокое, полное на вдохе и выдохе. Подстраивайте выполнение позы к дыханию.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь выполнять позу правильно и не дергать партнера, помогать ему сохранять равновесие.

Держите позу

Выполните 5–10 полных дыхательных циклов, выйдите из позы. Повторите на другой стороне.

Эффективность

Укрепляет и тонизирует все тело, особенно ноги и коленные суставы.

ВИРАБХАНДРАСАНА III ВДВОЕМ

«Вира» на санскрите – «воин», персонаж индийской мифологии

Дотянитесь руками до партнера, найдите возможность сохранять баланс, концентрируйте внимание на том, что делаете.

Как выполнять позу

Сначала один из партнеров занимает нужное положение, балансируя на одной ноге. Начинайте выполнение позы, встав примерно в двух метрах лицом к лицу. На выдохе согните одну ногу в колене и понемногу наклоняйтесь вперед, медленно поднимая другую вверх, одновременно центруя тело по опорной ноге, чтобы сохранять равновесие. Когда почувствуете, что положение обеих ног зафиксировано, опускайте бедра так, чтобы они были параллельны ноге, на которой стоите. Вдохните, тяните руки вперед, чтобы обеспечить друг другу поддержку. Смотрите в глаза партнеру. Следите, чтобы бедра стояли ровно, спина была прямой, мышцы ног напряжены.

Дыхание

Дышите синхронно.

На чем концентрировать внимание

Следите, чтобы тело и нога образовали прямую линию, старайтесь сохранять равновесие.

Держите позу

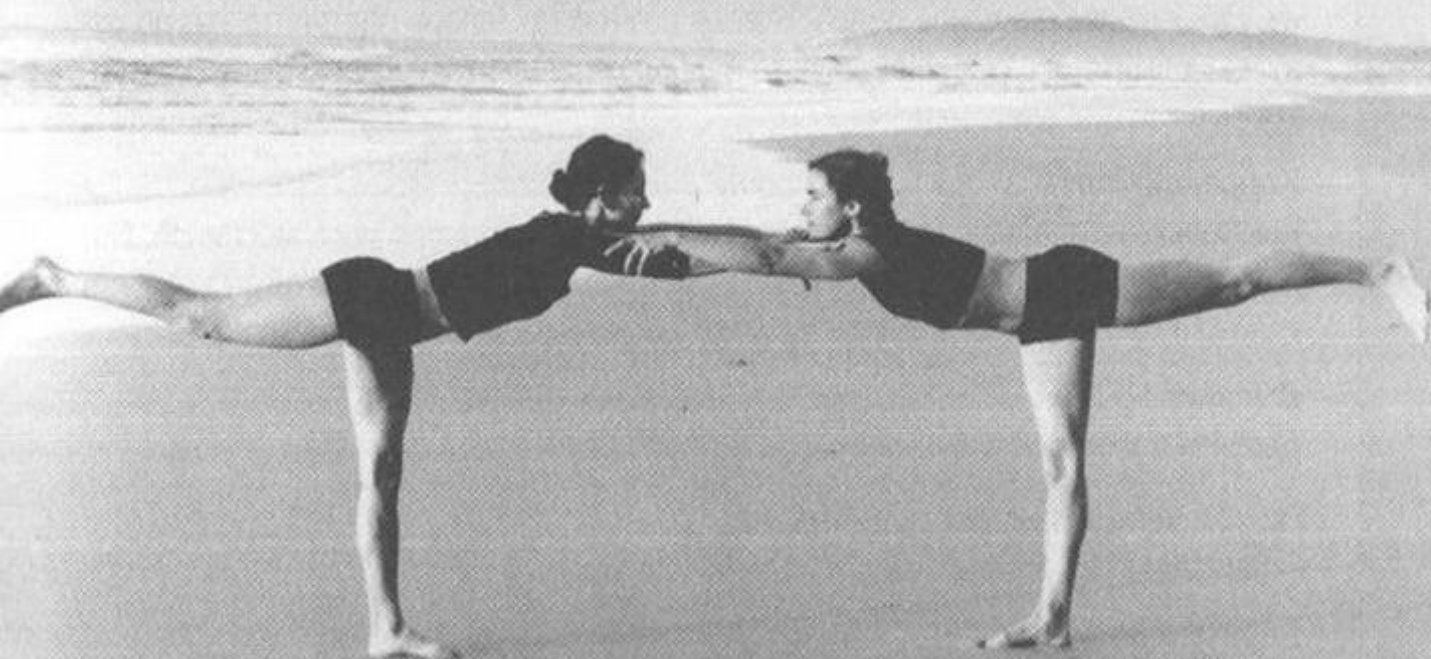
Выполните 5–10 дыхательных циклов, выйдите из позы, затем повторите ее на другой ноге.

Возможные варианты

Если у вас обоих возникают проблемы с сохранением равновесия, выполняйте позу по очереди. Один из партнеров помогает сохранять равновесие другому.

Эффективность

Эта поза укрепляет ноги, нижнюю часть спины, область живота, улучшает способность сохранять равновесие, координировать движения, развивает силу воли.



Вирабхадрасана III вдвоём

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ АРДХАЧАНДРАСАНА

«Ардха» на санскрите – «половина», «чандра» – «луна»

Сохранение баланса в этой позе способствует гибкости ума и тела.

Как выполнять позу

Сначала один из партнеров стоит прямо, ноги расставлены в стороны. Медленно наклоняйтесь вправо, сгибая правую ногу в колене, опустите правую ладонь на землю примерно в 30 см от стопы (пальцы рук и ног направлены в одну сторону). Выпрямляйте правую ногу, левую отрывайте от земли и тяните в сторону. Разворачивайте левое бедро, отводя его назад. Теперь подтяните левую руку, выпрямите обе руки, придвиньте подбородок к верхней части грудины и смотрите на левую руку.

Коррекция позы вторым партнером

Как только компаньон занял нужное положение, встаньте у него за спиной. Положив руку на левое бедро, мягко разворачивайте его к себе. Другой за запястье тяните руку вверх, распрямляя ее. Руки должны быть на одной прямой.

Дыхание

Дышите в унисон.

На чем концентрировать внимание

Поднятая нога образует одну прямую с бедром.

Держите позу

Выполните 5–10 полных, глубоких дыхательных циклов, затем выйдите из позы и повторите ее на другой стороне.

Возможные варианты

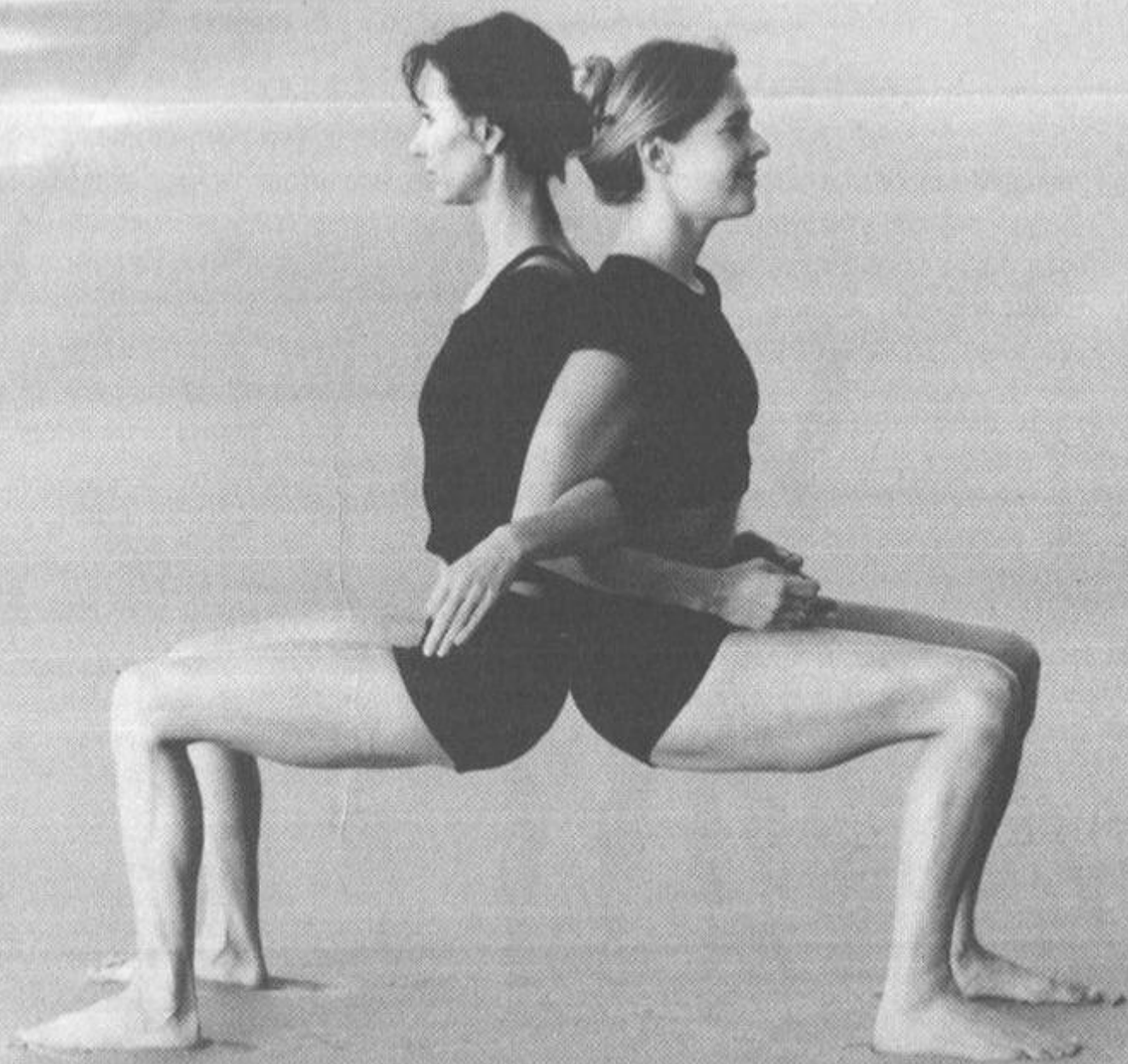
Смотрите вперед или вниз, если возникает напряжение в области шеи, когда вы смотрите вверх.

Эффективность

Эта поза учит концентрации внимания, умению сохранять равновесие, укрепляет и тонизирует мышцы ног, коленные суставы, позвоночник, помогает увеличить спектр подвижности бедренных суставов.

Коррекция позы Ардха-чандрасана





СИДЯ НА ВЕСУ

Отдохните, пребывайте в тишине, сидя на весу, уповая на силу друг друга и взаимно помогая сохранять равновесие.

Как выполнять позу

Обычно эту позу выполняют у стены, но в вашем случае вы и партнер – опора друг для друга. Встаньте прямо, спиной к спине, ноги на ширине бедер. На выдохе согните ноги в коленях и начинайте опускаться вниз, делая ногами маленькие шажки вперед до тех пор, пока ноги не согнутся под прямым углом, а бедра не опустятся на один уровень с коленями. Подтяните копчик, сильнее прижимайтесь спинами, чтобы обеспечить себе хорошую поддержку. Сцепитесь руками на уровне локтей, ладони положите на колени. Можете поднять руки над головой и там сцепить их.

Дыхание

Дышите ровно, через нос все время, пока будете держать позу.

На чем концентрировать внимание

Сильнее упирайтесь ногами в землю, чтобы держать позу.

Держите позу

Выполните 10 полных циклов и оставайтесь в позе сколько захотите, если чувствуете себя комфортно. Чтобы выйти из нее, маленькими шажками двигайтесь в обратном направлении (к себе) до тех пор, пока не встанете.

Эффективность

Эта поза укрепляет мышцы ног и коленные суставы, тонизирует мышцы спины и живота, учит концентрации внимания и координации движений.

ПАРИГХАСАНА (на уровне бедер)

«Париг» на санскрите – «ворота»

Когда два тела соединяются вместе на уровне бедер, они придают друг другу силы, давая возможность отклоняться в противоположные стороны, обеспечивая хорошую растяжку.

Как выполнять позу

Оба партнера одновременно начинают выполнять позу. При этом один из них отклоняется вправо, другой влево. Опуститесь рядом на колени. Ту ногу, что с краю, выпрямите в сторону. Поверните стопу на 45 градусов. Положите ладонь «внешней» руки на ногу, отталкивая ее от себя. На вдохе поднимите другую руку. Тянитесь от талии вверх. Выдохните, одновременно вытяните руку над головой (ладонь повернута вниз). Придвиньте подбородок к верхней части грудины. Смотрите на кончики пальцев вытянутой вверх руки.

Дыхание

Полный вдох и выдох через нос.

На чем концентрировать внимание

Тянитесь от талии вверх, удлиняя позвоночник, делайте энергичную растяжку.

Держите позу

Держите позу в течение 5–10 полных дыхательных циклов.

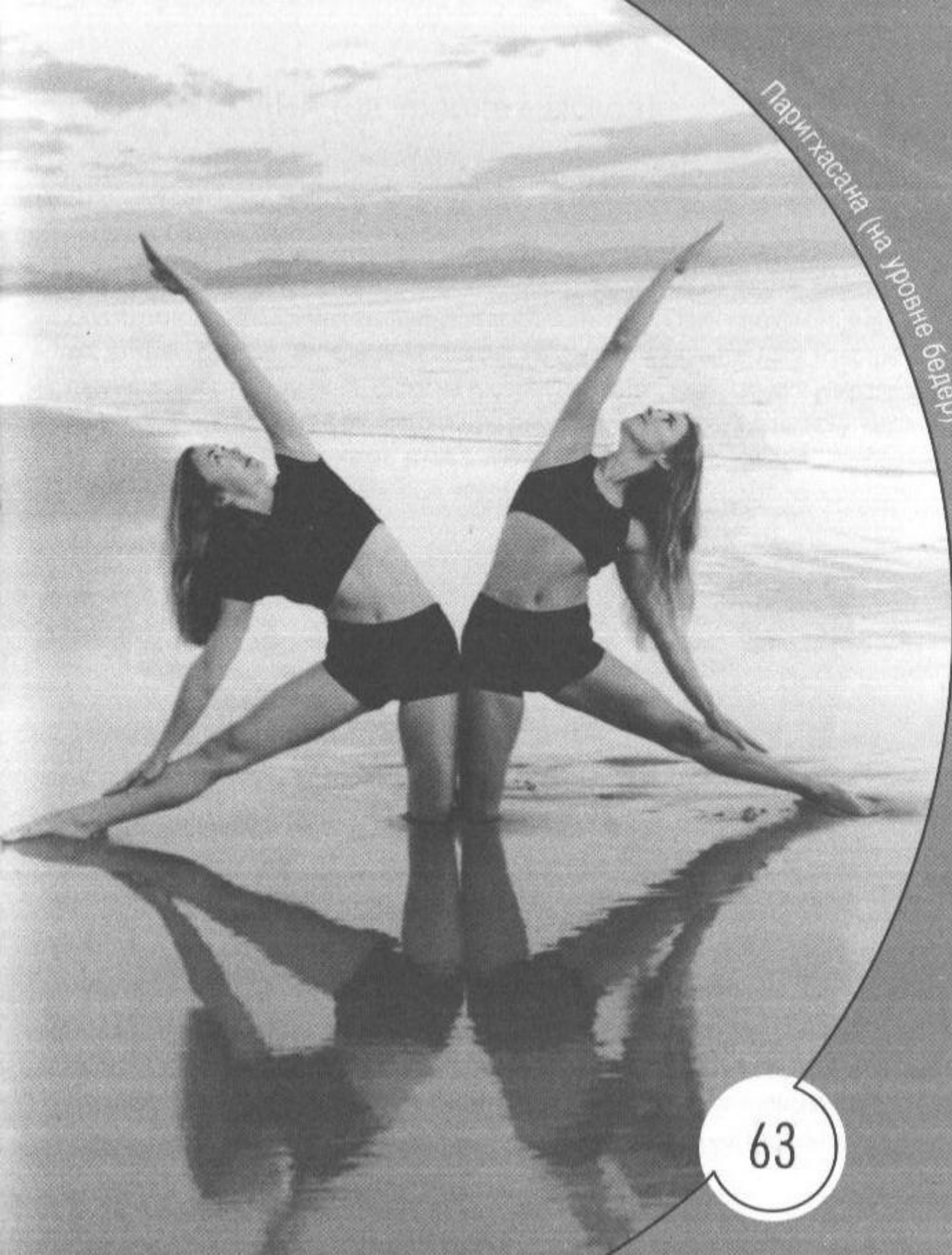
Возможные варианты

Поверните голову и смотрите вниз, если возникает напряжение в области шейного отдела позвоночника.

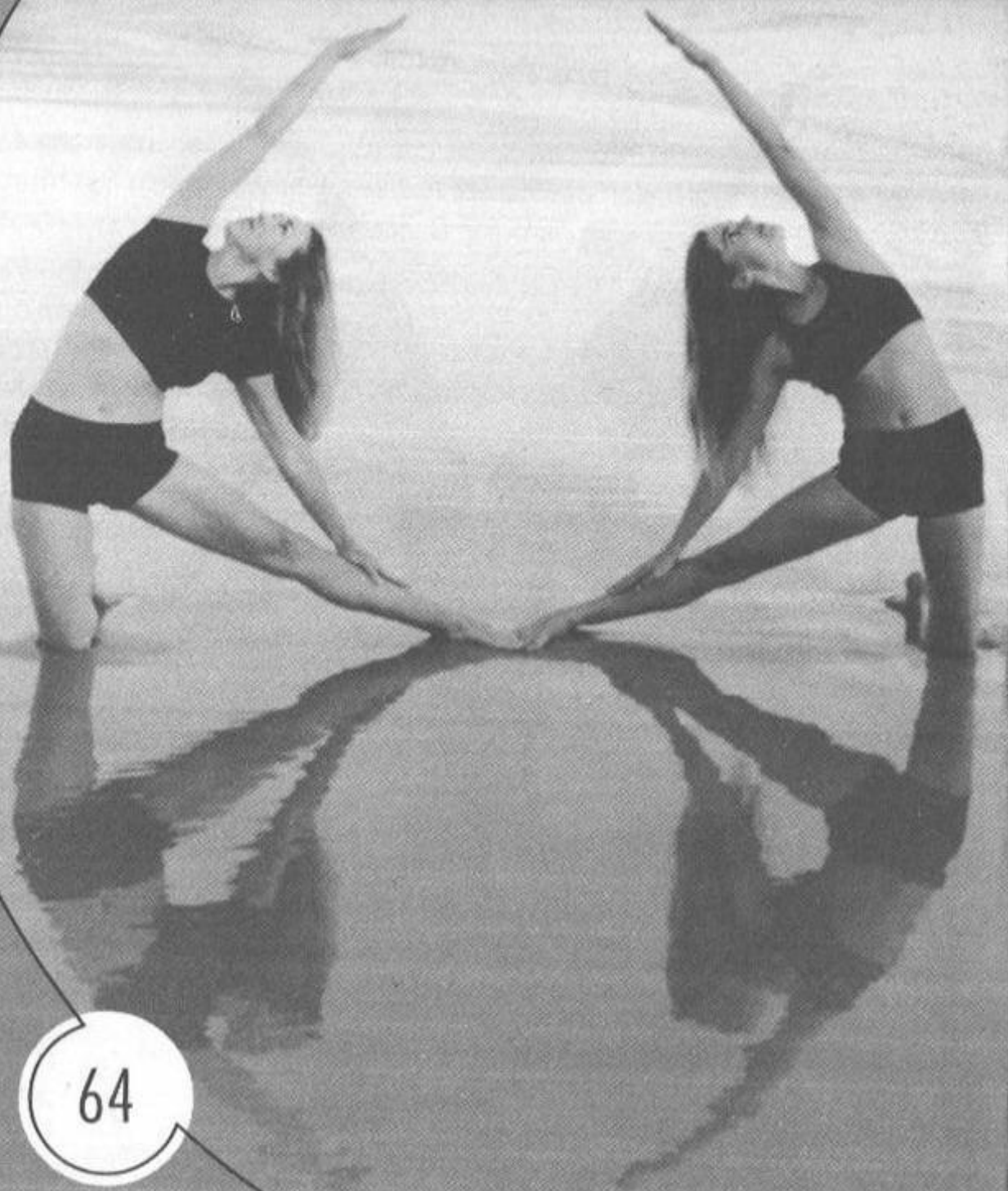
Эффективность

Эта поза усиливает и тонизирует мышцы корпуса, внутренние органы, область живота, мышцы груди, рук, спины, почки, нервные окончания позвоночника.

Паригхасана (на уровне бедер)



Паригхасана (на уровне мысков)



ПАРИГХАСАНА (на уровне мысков)

«Париг» на санскрите – «ворота»

Стимулирует латеральную растяжку, помогает зарядить энергией те области, которым обычно недостает энергии.

Как выполнять позу

Оба партнера одновременно начинают выполнять позу. Один наклоняется вправо, другой – влево. Встаньте на колени, на выдохе вытяните ногу навстречу партнеру, стараясь держать стопу на уровне колена так, чтобы мыски упирались один в другой. Положите выпрямленную руку (с той же стороны) на ногу. Вдохните, одновременно вытяните руки с противоположной стороны над головой. Прижимайте подбородок к верхней части грудной кости. Смотрите поверх пальцев вытянутой вверх руки.

Дыхание

Дышите синхронно.

На чем концентрировать внимание

Следите, чтобы наружное бедро находилось на одном уровне с коленом.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, затем выйдите из позы и повторите ее на другой стороне.

Возможные варианты

Смотрите вниз, если трудно смотреть вверх из-за сильного напряжения в области шейного отдела позвоночника. Если вы достаточно гибки, можете попробовать соединить руки. Если пока не получается, стремитесь к этому. На выполнение позы могут влиять различия в росте и весе партнеров.

Эффективность

Эта поза растягивает и тонизирует латеральные мышцы торса, мышцы живота, внутренние органы, мышцы груди, рук, спины. Массирует позвоночник и прилегающие к нему мышцы, почки, активизирует нервы в области позвоночника.

ПАРИГХАСАНА **(растяжка в противоположные стороны)**

«Париг» на санскрите – «ворота»

Откройте для себя красоту и силу двух форм, выполняя энергичную растяжку в сторону.

Как выполнять позу

Встаньте рядом на колени. Вытяните ногу в сторону партнера так, чтобы мысками соприкасались. Положите руку с наружной стороны тела на одном уровне с коленом, чтобы обеспечить себе поддержку при выполнении позы. Поднимайте руку с противоположной стороны над головой, одновременно наклоняясь, создавая прямую, как стрела, линию. Придвиньте подбородок к верхней части грудины. Смотрите на кончики пальцев вытянутой руки. Старайтесь, чтобы фигура напоминала латинскую букву V.

Дыхание

Вдыхайте и выдыхайте через нос.

На чем концентрировать внимание

Тянитесь от бедра в сторону, лучше растягивайте эту сторону тела.

Держите позу

Выполните 5 полных дыхательных циклов в этом положении, затем выходите из позы и повторите ее на другой стороне.

Возможные варианты

Смотрите вниз, если трудно смотреть вверх из-за сильного напряжения в области шейного отдела позвоночника.

Эффективность

Эта поза растягивает латеральные мышцы корпуса, укрепляет ноги, руки, мышцы спины, позвоночник, развивает силу воли и умение концентрировать внимание.

Паригхасана (растяжка в противоположные стороны)



Уттанасана (растяжка)



УТТАНАСАНА (растяжка)

«Утта» на санскрите – «растяжка»

Помогая друг другу делать интенсивную растяжку, партнеры заряжают тело жизненной энергией.

Как выполнять позу

Партнеры встают спиной к спине на расстоянии примерно одного метра. Стопы на ширине бедер. На выдохе наклоняйтесь вниз, подтягивая голову к коленям. Напрягите коленные чашечки, активизируйте четырехглавые мышцы бедра. Вытянув руки назад с наружной части ног, держите друг друга за запястья. Чем интенсивнее растяжка, тем выше вы можете перемещать руки по предплечьям партнера, тем больше будет раскрываться спина, позвоночник и задняя сторона ног. Придвиньте подбородок к верхней части грудины, тяните позвоночник.

Дыхание

Тянитесь на вдохе, старайтесь увеличить растяжку в местах напряжения на выдохе.

На чем концентрировать внимание

Как можно интенсивнее растягивайте позвоночник.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Медленно выходите из позы, когда будете готовы сделать это.

Возможные варианты

Если не можете подтянуть голову к коленям, делайте, как получится, концентрируя внимание на дыхании и партнере.

Эффективность

Эта поза растягивает подколенные сухожилия, удлиняет позвоночник, стимулирует процессы метаболизма, увеличивает приток крови к головному мозгу.

УТТАНАСАНА (интенсивная растяжка)

«Утта» на санскрите – «растяжка»

В этой интимной близости друг к другу вы становитесь единым целым, если дышите в унисон полной грудью.

Как выполнять позу

Встаньте спиной к спине, ягодицы соприкасаются. Нагнитесь от бедер вперед и вниз так, чтобы видеть лицо партнера через просвет между ногами. Положите ладони на пол перед собой для поддержки, скорректируйте положение ног, ваши должны максимально касаться его ног. Главное и сложное в этой позе – ухватиться руками за лодыжки другого, не потеряв равновесия. Вы входите в позу одновременно. Старайтесь не заваливаться вперед или назад и сохранять равновесие, чтобы не нарушить устойчивость партнера. Когда закончите этот этап выполнения позы, можете попробовать перенести руки с его лодыжек на плечи.

Дыхание

Через нос (и вдохи, и выдохи).

На чем концентрировать внимание

Старайтесь не терять равновесия.

Держите позу

Медленно выполните 5–10 дыхательных циклов.

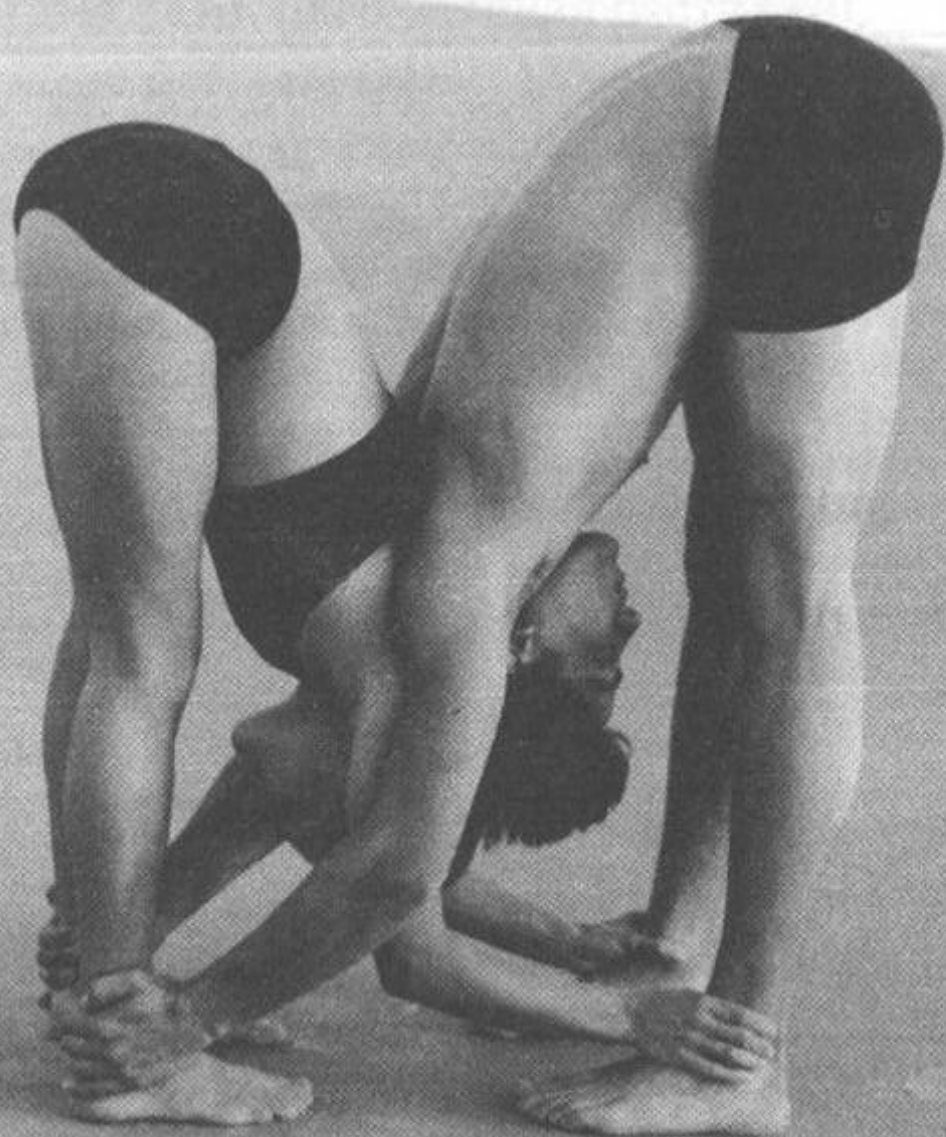
Эффективность

Эта поза порождает доверие между партнерами, учит сохранять равновесие, развивает умение концентрировать внимание на том, что делаешь сию минуту, укрепляет ноги, растягивает их заднюю сторону, расслабляет мышцы спины, успокаивает ум.

Уттанасана (интенсивная растяжка)



Уттанасана (симметричная)



УТТАНАСАНА (симметричная)

«Утта» на санскрите – «растяжка»

Трудная поза, когда сохранение равновесия и сотрудничество партнеров имеют первостепенное значение для растяжки задней половины тела.

Как выполнять позу

Встаньте лицом к лицу на расстоянии примерно одного метра. Сначала один наклоняется вперед и вниз, затем другой просовывает руки между руками партнера, подтягивая верхнюю часть корпуса ближе к его плечам и шее, чтобы обеспечить устойчивость позы. Ухватитесь ладонями за лодыжки напарника. Внимательно следите за тем, что делаете, чтобы не потерять равновесия.

Дыхание

Дыхание полное, глубокое. Дышите в унисон.

На чем концентрировать внимание

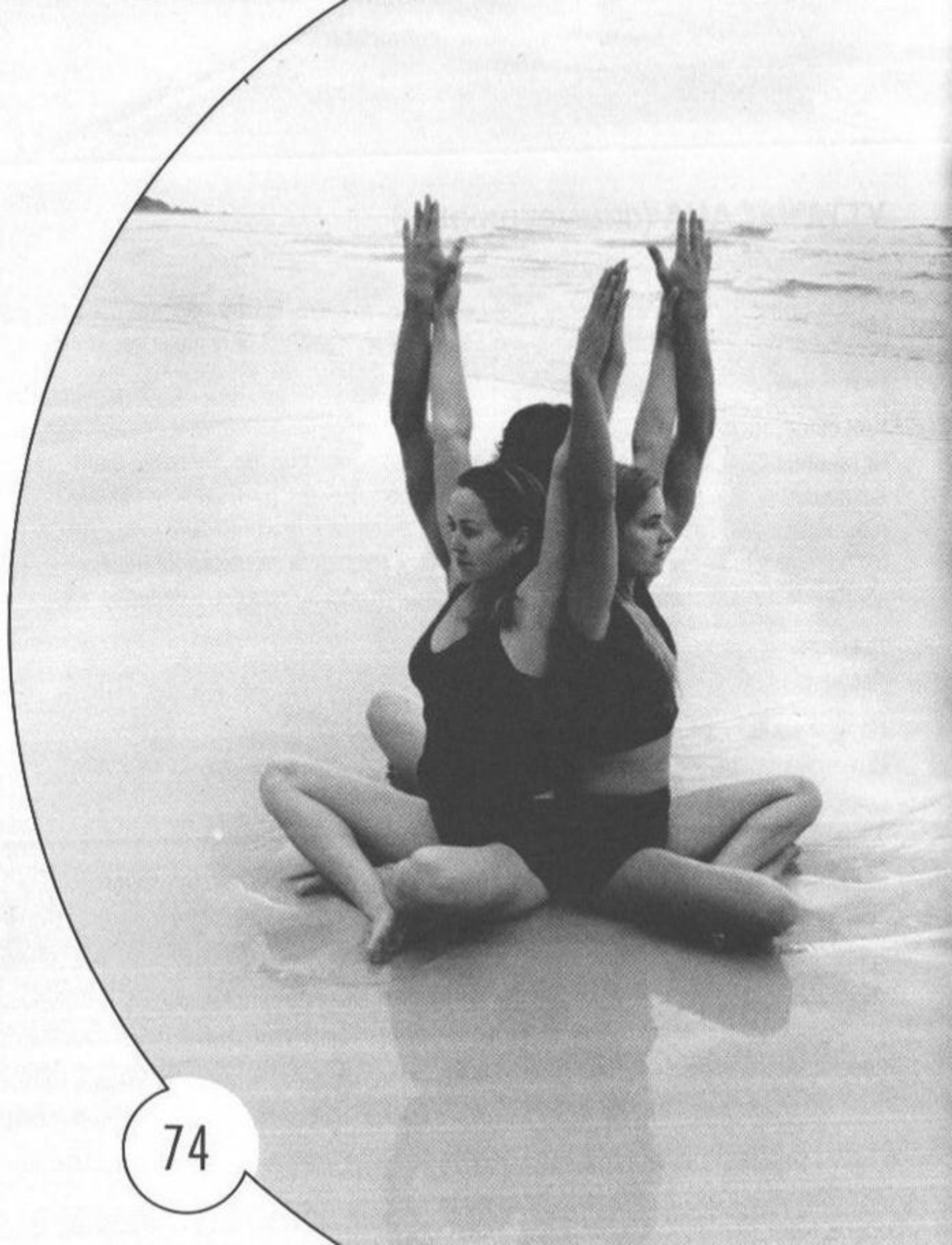
Интенсивнее растягивайте заднюю сторону ног, придвиньтесь ближе друг к другу, чтобы сделать растяжку более интенсивной.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, после чего одновременно оттолкнитесь друг от друга, чтобы выйти из позы.

Эффективность

Эта поза помогает сохранять равновесие, улучшает координацию движений, растягивает заднюю сторону ног, расслабляет позвоночник, увеличивает приток крови к головному мозгу.



ПОЗЫ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ, СИДЯ РЯДОМ

Позы, которые выполняют сидя, успокаивают ум, умиротворяют эмоции и в целом оказывают утешительное воздействие на весь организм. Существует множество способов сообща с партнером работать над ними. Но даже если вы будете просто сидеть рядом и дышать синхронно, занятия станут для вас источником душевного равновесия и внутренней гармонии. Вы научитесь лучше чувствовать и понимать друг друга.

Когда бедра и ягодицы опираются на пол, это устойчивое положение, в котором можно выполнять массу самых разных движений, а значит, сложные позы, требующие гораздо больше сил, чем динамичные асаны, которые делают стоя. Помогайте один другому делать растяжку более интенсивной, а тело подвижнее во время выполнения поз наклоном вперед, учитесь прислушиваться к своему организму, каждой его системе с помощью обычного прикосновения к ним, используйте силу для более интенсивной растяжки и расслабления. Далее в книге будет представлен комплекс поз, которые выполняют сидя на полу. Здесь есть позы, которые учат дышать, помогают раскрыть полнее грудную клетку, область сердца и легкие, делают интенсивнее растяжку рук и ног, тонизируют нервную систему. Сюда также включены асаны, массирующие внутренние органы, стимулирующие пищеварение, усиливающие процессы метаболизма. Начинайте каждую позу с установления согласия между вами через дыхание.

КОМПЛЕКС СУКХАСАНА

«Сукха» на санскрите – «счастливый»

Синхронные движения рук, согласованность дыхания помогают превратить эти позы в плавный танец.

Как выполнять позу

Сядьте удобно спиной к спине, вытяните руки в стороны на уровне плеч, прижмите ладони к ладоням партнера. Дышите синхронно. На вдохе медленно одновременно поднимайте руки вверх, раскрывая область сердца и высвобождая легкие, на выдохе медленно опускайте. Смотрите прямо перед собой, не напрягая зрения.

Дыхание

Полное, глубокое, ровное, синхронное.

На чем концентрировать внимание

На синхронности движений рук и дыхания. Тяните позвоночник вверх, держите спину прямо.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, чтобы почувствовать партнера.

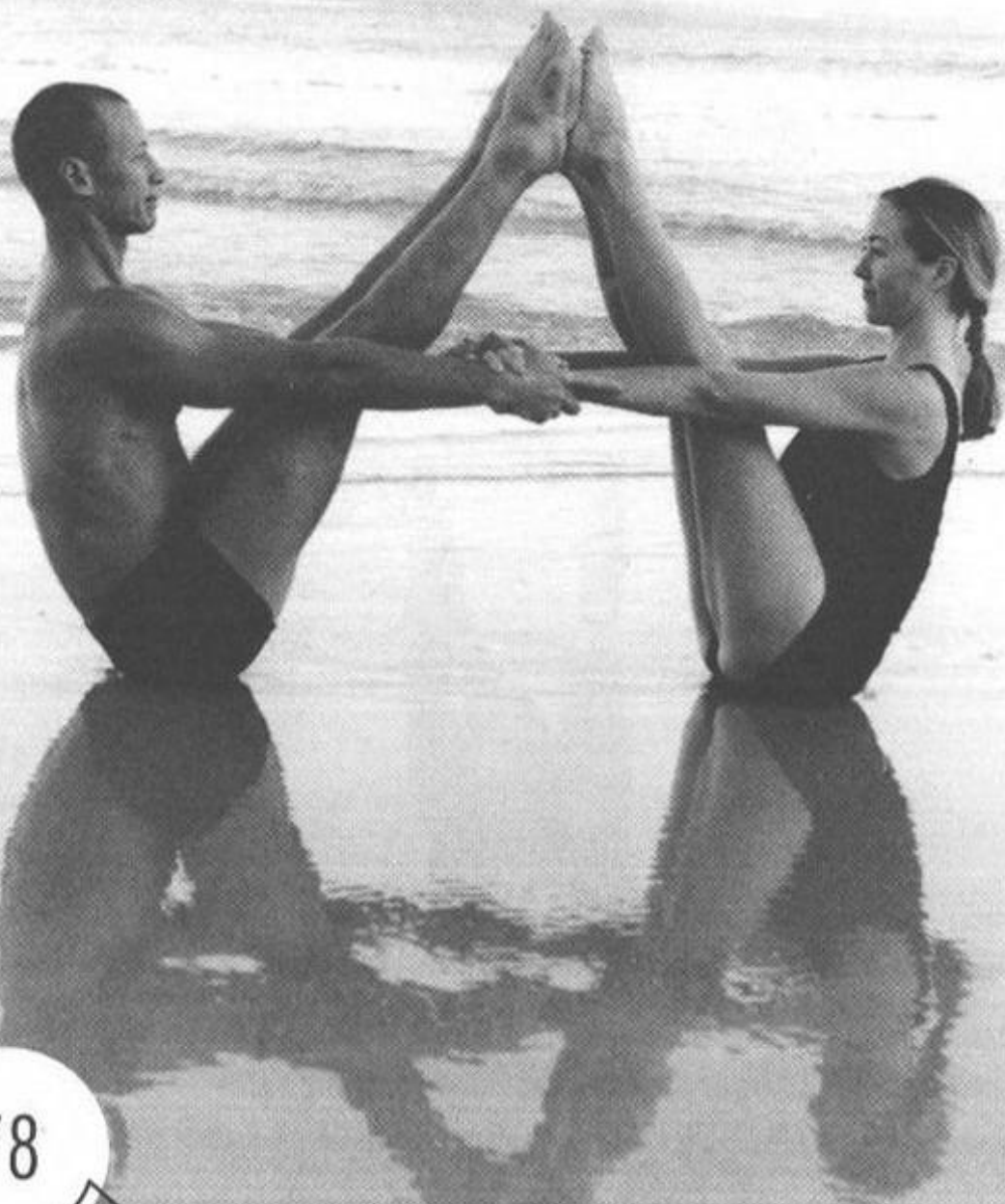
Эффективность

Эта поза учит синхронности движений, способствует глубокому, полному дыханию, успокаивает ум и нервную систему.

Комплекс Сукхасана



Равновесие в позе Навасана



РАВНОВЕСИЕ В ПОЗЕ НАВАСАНА

«Нава» на санскрите – «лодка»

Спокойное плавание в «одной лодке» придает сил, учит концентрации внимания, умению сохранять равновесие.

Как выполнять позу

Сядьте лицом к лицу, вытяните ноги перед собой. Поднимите ноги, соединив внутренние стороны стоп. Возьмитесь за руки, вытянув их вперед. На вдохе подавайте спину назад, напрягая руки, стараясь растянуть их как можно больше. Если не можете сразу выполнить эту позу, поднимайте ноги вверх по одной, соединяя стопы наверху. Подтяните нижнюю часть спины, выпрямите ее всю, активизируйте мышцы живота, чтобы обеспечить себе поддержку в этой позиции. Найдите точку сохранения баланса, когда будете отводить корпус назад.

Дыхание

Мягкое, ровное, синхронное.

На чем концентрировать внимание

Немного выгните спину в нижней части, смотрите друг на друга, не напрягая зрения.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, дышите глубже, затем выходите из позы, отдохните и повторите ее еще два раза.

Эффективность

Эта поза тонизирует нервы позвоночника и спины, укрепляет мышцы живота, спины, ног, рук, активизирует внутренние органы, стимулирует пищеварение, учит сохранять баланс, находя точку опоры, координировать движения и концентрировать внимание.

ОТКРЫТАЯ ПОЗА НАВАСАНА

«Нава» на санскрите – «лодка»

Интенсивная растяжка и взаимная поддержка помогают создать гармоничную фигуру.

Как выполнять позу

Сядьте лицом к лицу. Вытяните ноги вперед, широко разведите их в стороны и поднимите вверх. Сожмите стопы, держа руки между ногами. Соедините руки, обхватив их выше запястий. Сильнее тяните ноги, отталкивая их от себя. Ноги выпрямлены, мышцы ног напряжены. Напрягите нижнюю часть спины, тяните позвоночник вверх. Смотрите в глаза партнеру, не напрягая зрения.

Дыхание

Дышите ровно, спокойно.

На чем концентрировать внимание

Подтяните нижнюю часть спины, удерживайте ее в таком положении. Напрягайте мышцы ног, выпрямите колени, не ослабляйте усилий во все время выполнения позы.

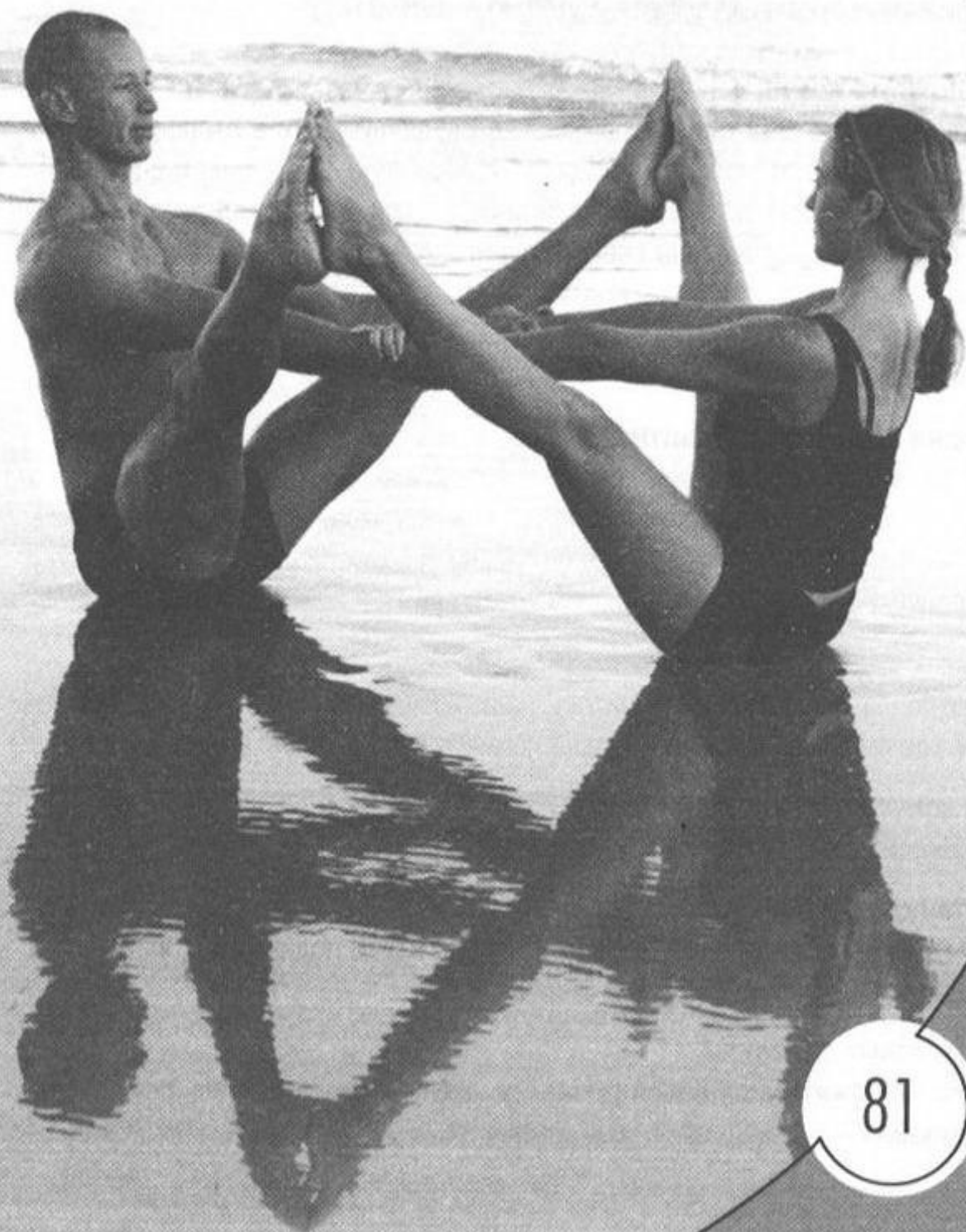
Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, затем выйдите из позы и повторите ее еще дважды.

Эффективность

Эта поза укрепляет мышцы живота и тонизирует внутренние органы, стимулирует пищеварение, активизирует нервы и мышцы в области спины и позвоночника, укрепляет ноги и руки, учит сохранять равновесие, развивает способность концентрировать внимание.

Открытая поза Навасана



КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ДЖАНУ СИРСАСАНА

«Джану» на санскрите – «колени», «сирса» – «голова»

Помогайте партнеру ниже опустить верхнюю часть корпуса к ногам, слегка нажимая руками на спину и согнутую в колене ногу.

Как выполнять позу

Один из партнеров садится на пол, широко раздвинув ноги в стороны, согнув правую в колене и положив стопу, слегка развернутую вверх, рядом с внутренней бедренной частью вытянутой левой ноги. Ее колено зафиксировано и прижато к полу, мысок оттянут на себя. Вдохните, одновременно опустите корпус вниз. Выдохните и постарайтесь подтянуть его ближе к вытянутой ноге. Попытайтесь положить ладони на пол за ее стопой (или ухватитесь за ногу в том месте, куда дотянетесь).

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте на колени за спиной компаньона. Положите правую руку на колено его правой (согнутой) ноги и, слегка нажимая на него; старайтесь больше раскрыть бедро. Слегка разверните его корпус в сторону вытянутой ноги и, положив руку ему на спину, помогайте опуститься как можно ниже к ней.

Дыхание

На вдохе поднимайте корпус и тянитесь, на выдохе – старайтесь снять напряжение там, где оно есть, опускайтесь еще немного вниз.

На чем концентрировать внимание

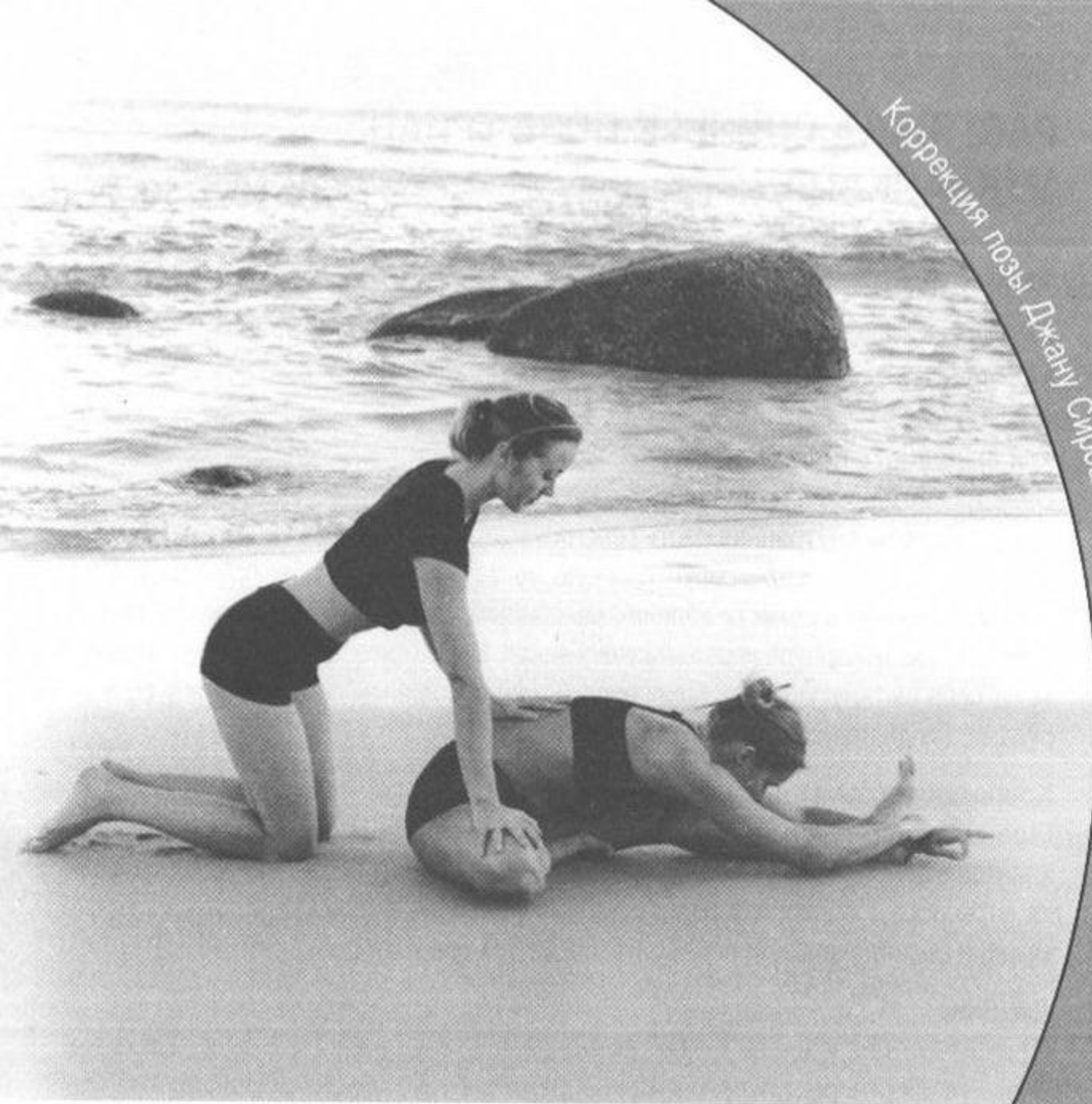
На коррекции позы.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Затем на вдохе поднимите корпус вверх и повторите упражнение на другой стороне.

Возможные варианты

Если не можете дотянуться руками до стопы, воспользуйтесь поясом или стропой.



Эффективность

Эта поза помогает растягивать подколенные сухожилия, увеличивать спектр подвижности бедренных суставов, обеспечивает приток крови к области таза и репродуктивным органам, тонизирует внутренние органы, почки и печень, нервную систему, а также снимает боли в области спины.

РАСТЯЖКА СПИНЫ В ПОЗЕ ТРИАНГ МУКХАИКАПАДА

«Три» на санскрите – «три», «анга» – «конечности», «мукха» – «лицо», «экапада» – «одна нога»

Эта растяжка успокаивает, обеспечивает сбалансированное положение бедер, заряжает весь организм жизненной энергией.

Как выполнять позу

Один из партнеров садится на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правую ногу так, чтобы внутренняя часть голени касалась бедра. Выверните наружу икроножную мышцу. Зафиксируйте левую ногу в колене, плотно прижимайте ее к полу (особенно в области колена), расслабьте стопу. Глубоко вдохните, тяните верхнюю часть корпуса через макушку вверх. Выдохните, одновременно толкайте от себя вытянутую ногу, наклоняясь к ней и стараясь ухватить стопу обеими руками. Глядя на нее, опускайте лоб к колену.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте за спиной компаньона на колени. Положите правую руку на область крестца и слегка подталкивайте его, помогая наклониться как можно ниже к вытянутой ноге. Положите другую руку ему на спину, чтобы увеличить растяжку мышц и позвоночника, слегка поворачивайте торс в сторону ноги.

Дыхание

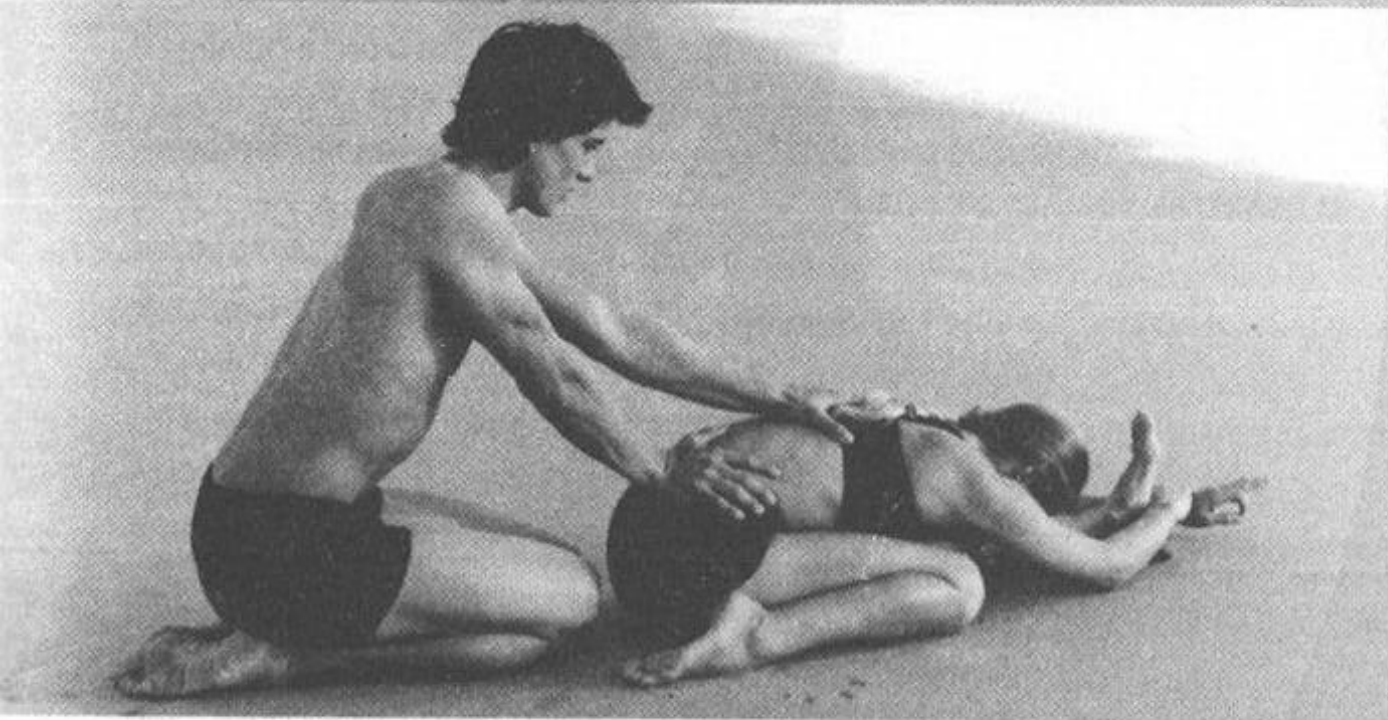
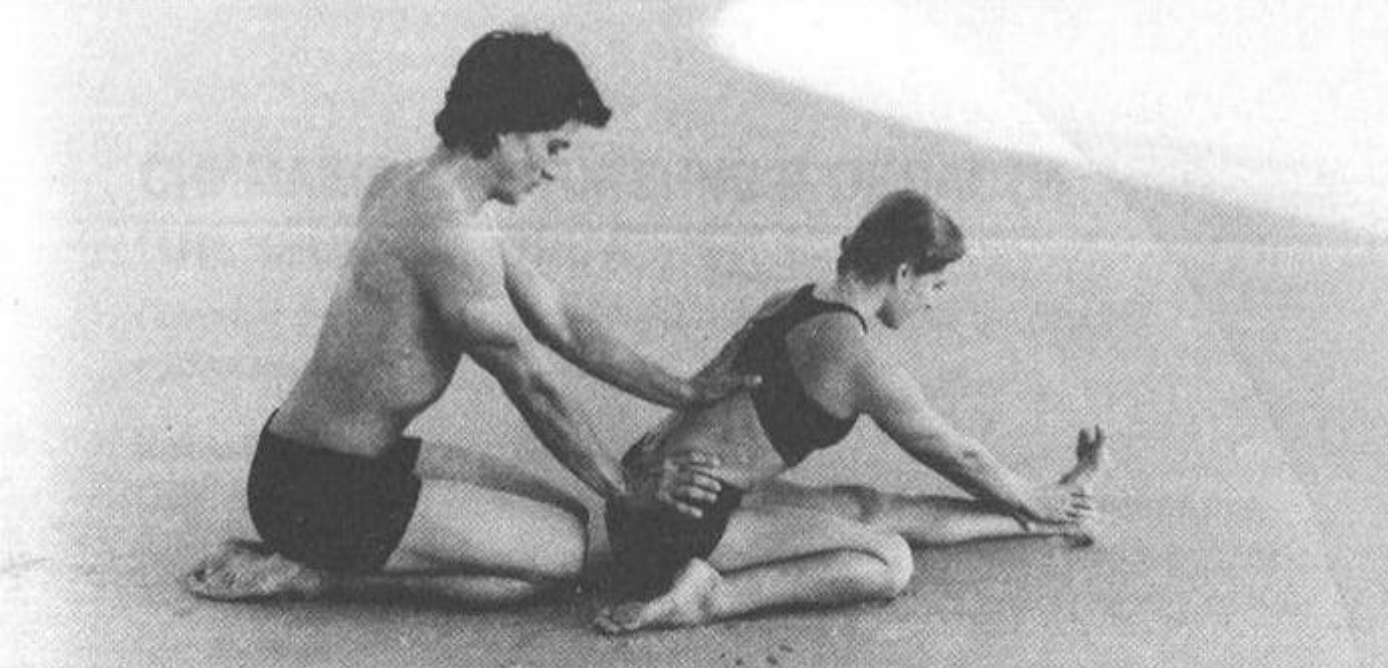
Старайтесь на вдохе как можно ниже наклониться вперед, на выдохе еще немного увеличить растяжку, снимая напряжение там, где оно возникает.

На чем концентрировать внимание

Держите бедра на одном уровне, стараясь не отрывать ягодицы от пола во время наклона вперед.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, затем на вдохе поднимите корпус вверх и повторите позу на другой стороне.



Возможные варианты

Если не можете дотянуться руками до стопы, воспользуйтесь поясом или стропой.

Эффективность

Эта поза растягивает подколенные сухожилия, тонизирует мышцы и нервы ног, растягивает мышцы спины, массирует внутренние органы, находящиеся в области живота, способствует снижению веса.

Снимаем напряжение в области плечевого пояса



СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Помогает снять с плеч накопленный глубоко внутри груз эмоций и развернуть плечи.

Как выполнять позу

Один из партнеров удобно усаживается. На вдохе поднимите левую руку над головой и опустите за спину. Заведите правую руку за спину и соедините их. Отведите левый локоть от головы назад. Держите голову прямо. Смотрите вперед, не напрягая зрения.

Коррекция позы вторым партнером

Опуститесь на колени за спиной компаньона, положите руки на его локти и постарайтесь подтянуть их друг к другу, как только он выровняет дыхание. Говорите с ним во время коррекции позы, спрашивайте, не слишком ли сильно тянете локти.

Дыхание

Концентрируйтесь на том, чтобы дышать полной грудью.

На чем концентрировать внимание

Мягко раскрывайте плечи при каждом выдохе.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, выйдите из позы. Повторите упражнение на другой стороне. Поменяйтесь местами.

Возможные варианты

Если вы не можете соединить руки за спиной, используйте пояс, натягивая его обеими руками и стараясь таким образом подтянуть их ближе друг к другу.

Эффективность

Эта поза расслабляет плечи, снимает напряжение в области плечевого пояса, раскрывает грудную клетку, улучшает функцию дыхания.

БАДДХА КОНАСАНА **(раскрывающая поза)**

«Баддха» на санскрите – «граница», «предел», «кона» – «угол»

Откройте себя для жизни, любви и творчества, отпустите накопленные эмоции, снимая напряжение в области таза и бедер.

Как выполнять позу

Один из партнеров сидит прямо, сложив стопы вместе. Переплетите пальцы замком вокруг них, тяните корпус вверх от бедер. Отпустите плечи вниз и отведите назад, чтобы раскрыть грудную клетку. Расслабьте мышцы таза и бедер, колени, стараясь опустить их ниже к полу.

Коррекция позы вторым партнером

Опуститесь на колени за спиной компаньона. Дышите в унисон. На выдохе очень мягко нажимайте на его колени, помогая опустить их ниже к полу и раскрыть бедра. Делайте это так, чтобы не вызывать у него дискомфорта.

Дыхание

Дышите в унисон, чтобы помогать партнеру занять правильное положение и сделать коррекцию позы более тактичной.

На чем концентрировать дыхание

На раскрытии бедер во время выдоха.

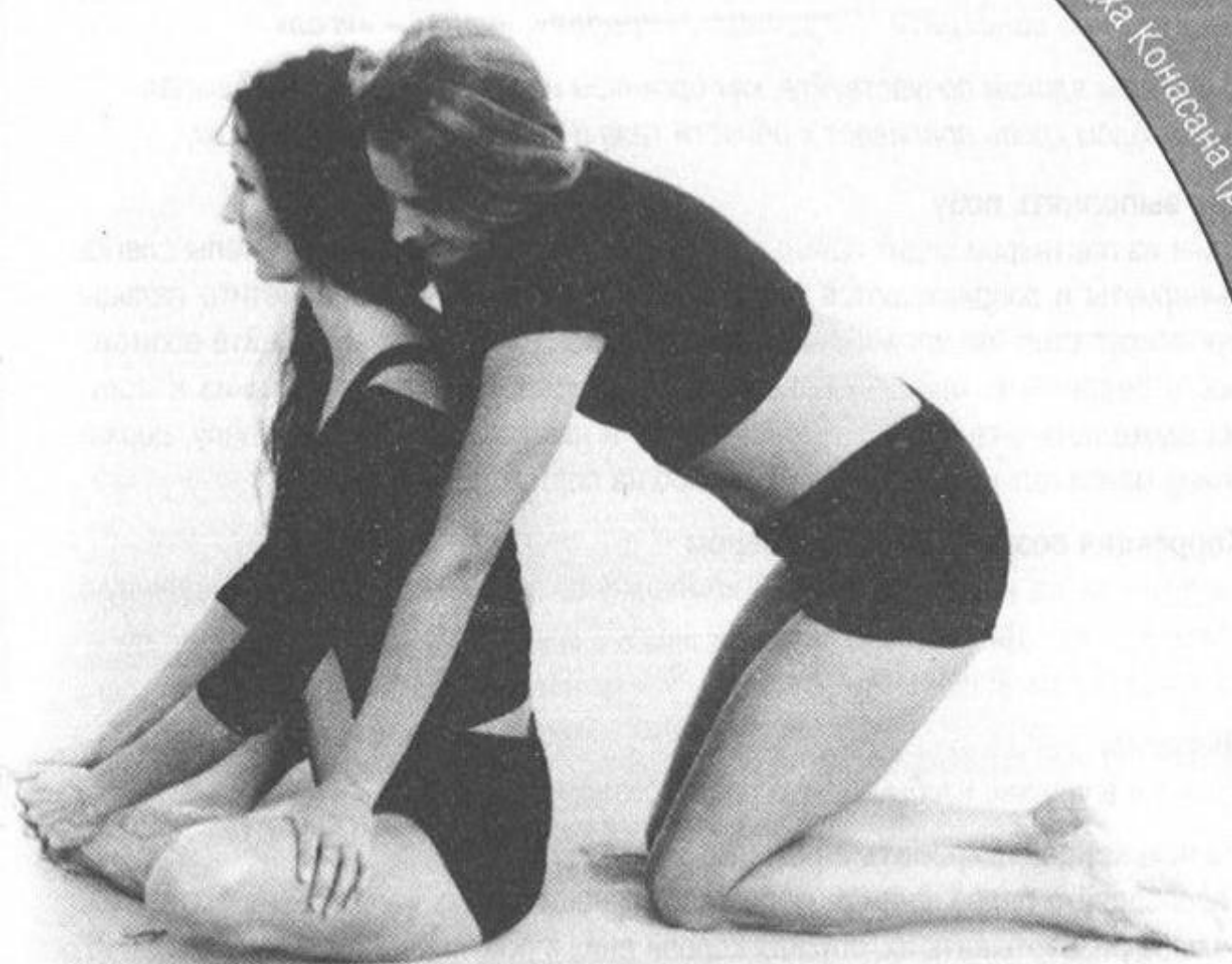
Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов, выйдите из позы и поменяйтесь местами.

Эффективность

Эта поза тонизирует почки, укрепляет матку и мочевой пузырь, увеличивает спектр подвижности бедренных суставов, обеспечивает приток крови к репродуктивным органам, помогает снимать симптомы предменструального синдрома.

Баддха Конасана (раскрывающая поза)



БАДДХА КОНАСАНА С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД

«Баддха» на санскрите – «граница», «предел», «кона» – «угол»

С каждым вдохом почувствуйте, как организм исцеляется, как насыщенная кислородом кровь приливает к области таза и репродуктивным органам.

Как выполнять позу

Один из партнеров сидит прямо со сложенными впереди ногами. Стопы слегка вывернуты и соприкасаются только кончиками пальцев. Переплетите пальцы рук вокруг стоп (на уровне мысков) и тянитесь от талии вверх. Дайте возможность бедренным мышцам расслабиться, а коленям опуститься вниз к полу. На вдохе потяните корпус от талии вверх и наклонитесь вперед к полу, держа спину максимально прямо. Опустите лоб на пол.

Коррекция позы вторым партнером

Опуститесь на колени за спиной компаньона, положив ладони на бедренную часть его ног. Дышите в унисон. На выдохе мягко нажимайте руками на ноги, чтобы опустить колени ниже к полу.

Дыхание

Дышите в унисон, чтобы больше расслабиться.

На чем концентрировать внимание

Расслабляйте бедра, снимая любое возникающее в них напряжение и стараясь больше разворачивать их, опуская колени вниз к полу.

Держите позу

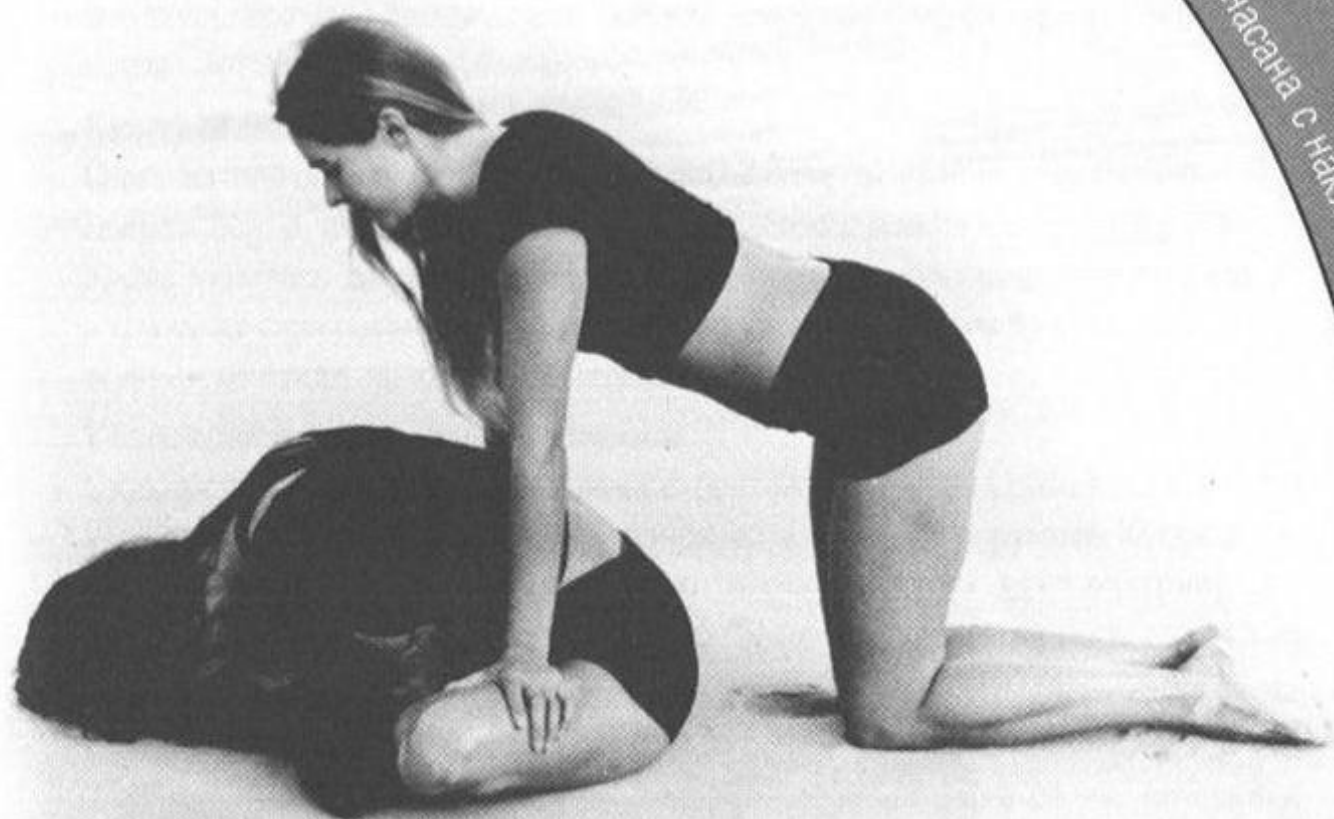
Выполните 10–25 дыхательных циклов. Дыхание полное, ровное. Выйдите из позы и поменяйтесь местами.

Возможные варианты

Попробуйте надавливать на спину партнера, чтобы увеличить растяжку спины и позвоночника.

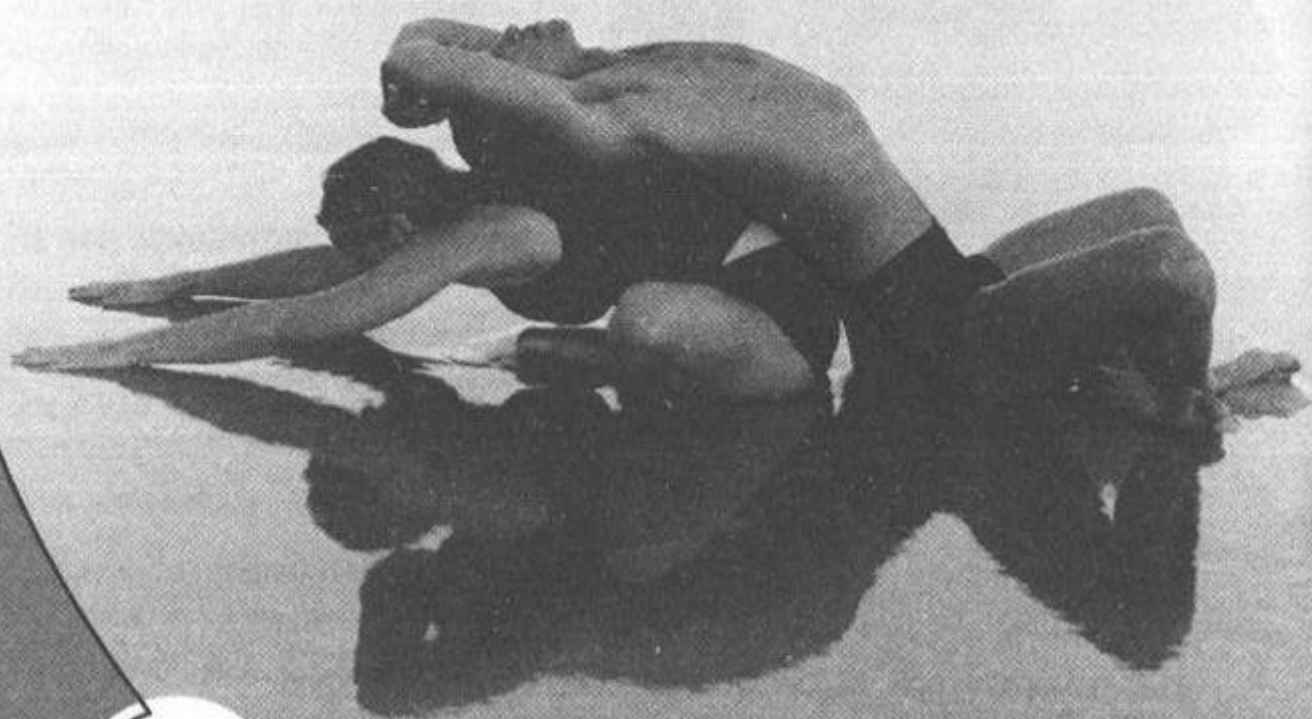
Эффективность

Эта поза тонизирует почки, укрепляет матку и мочевой пузырь, увеличивает спектр подвижности бедренных суставов, снимает напряжение в области



таза, помогает при запорах, обеспечивает приток крови к области таза и репродуктивным органам, помогает устранить дискомфорт при симптомах предменструального синдрома.

Мягкая растяжка спины и позвоночника



МЯГКАЯ РАСТЯЖКА СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

Вес тела партнера поможет вам погрузиться в состояние полного покоя.

Как выполнять позу

Один из партнеров сидит прямо, стопы сложены вместе. Расслабьте мышцы бедер, позвольте коленям опуститься как можно ниже к полу. На вдохе тянитесь от талии вверх и наклоняйтесь, направив руки вперед и мягко опуская голову. Старайтесь расслабить мышцы бедер и опустить колени ниже к полу на каждом выдохе.

Коррекция позы вторым партнером

Сядьте спиной к компаньону, слегка скрестите ноги перед собой, чтобы было удобно. Вдохните, поднимите руки вверх, обхватите локти руками. Когда он будет готов «взять на себя» вес вашего тела, откиньтесь назад на его спину, подтянув подбородок к груди. Постарайтесь не наваливаться на него всей тяжестью. Обменяйтесь мнениями относительно деталей коррекции позы.

Дыхание

Тянитесь, наклоняйтесь на вдохе, на выдохе расслабляйте бедра, опускайте колени ниже к полу.

На чем концентрировать внимание

На том, чтобы опустить колени ниже к полу, и на растяжке спины.

Держите позу

Выполните 10–20 дыхательных циклов. При выходе из позы первым поднимается тот, кто был сверху. Поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Обе позы способствуют увеличению спектра подвижности бедренных суставов, увеличивают кровообращение в области таза и репродуктивных органов. Тот, кто сверху, выполняя позу, раскрывает грудную клетку, область сердца, освобождает легкие.

ДВА В ОДНОМ В ПОЗЕ ПАДМАСАНА

«Падма» на санскрите – «лотос»

Две половинки сливаются в единое целое в красивом объятии.

Как выполнять позу

Сядьте лицом к лицу в полной позе лотоса (правая стопа лежит поверх верхней бедренной части левой ноги, левая – поверх верхней бедренной части правой). Подтяните колени ближе к коленям партнера, а стопы как можно выше к внутренней стороне ноги. Положите руки на пол за спиной. Прижмитесь плотнее друг к другу, чтобы ягодицы и ноги соприкасались. Затем одну за другой перенесите руки на лопатки компаньона и так сожмитесь в комок, чтобы два ваших тела напоминали форму яйца. Смотрите в глаза партнеру, не напрягая зрения.

Дыхание

Медленное, ровное, через нос.

На чем концентрировать внимание

Тянитесь вверх от талии. Сжимайте колени.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов или оставайтесь в этом положении до тех пор, пока чувствуете себя комфортно. Затем опустите ноги, выйдите из позы, попробуйте скрестить ноги наоборот (поменяв их местами) и повторить ее еще раз.

Эффективность

Эта поза помогает увеличить спектр подвижности коленных суставов, раскрывает бедра, обеспечивает приток крови к репродуктивным органам и области таза.

Примечание

Выполняйте эту позу только в том случае, если можете делать позу Падмасана и чувствуете себя при этом комфортно.

Два в одном в позе Падмасана





СОГЛАСИЕ В ПОЗЕ ЦВЕТОВ ЛОТОСА

Цветок лотоса, распускающийся на устойчивом основании, помогает раскрыться для жизни.

Как выполнять позу

Займите положение, как при выполнении предыдущей позы, с той только разницей, что ваши руки вытянуты навстречу партнеру, вы держитесь за их верхнюю часть. Вместе одновременно глубоко вдохните и отклонитесь назад в противоположные стороны. На выдохе опустите голову назад, еще больше отталкиваясь один от другого. Возможно, вам придется немного ниже переместить руки, чтобы растянуть переднюю часть шеи и смотреть в точку «третьего глаза» (расположенную между бровями).

Дыхание

Дышите полной грудью, глубоко.

На чем концентрировать внимание

Подтяните нижнюю часть спины вверх и внутрь. Раскрывая грудную клетку, тянитесь вверх.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов или оставайтесь в позе, пока почувствуете себя комфортно, на выдохе отпустите друг друга. Поменяйте ноги местами и повторите позу еще раз.

Эффективность

Эта поза помогает увеличить спектр подвижности коленных суставов, раскрывает бедра, обеспечивает приток крови к области таза, раскрывает и растягивает грудную клетку, переднюю часть шеи.

КОНАСАНА ВДВОЕМ

«Кона» на санскрите – «угол»

Мягкая растяжка в сочетании с полным, глубоким дыханием дает возможность спокойно воспринимать окружающий мир.

Как выполнять позу

Сядьте на пол лицом к лицу, широко разведя ноги в стороны. Тот из партнеров, чью позу корректируют, активизирует мышцы ног и прижимает заднюю их сторону к полу как можно плотнее. Сконцентрируйтесь на том, чтобы наклоняться вперед и растягивать корпус, прижимая его к полу.

Коррекции позы вторым партнером

Согните ноги в коленях, положите стопы на ноги компаньона между коленями и лодыжками. Наклонитесь вперед, чтобы ухватиться за его локти. По мере того как он все больше и больше наклоняется вперед, старайтесь дышать синхронно с ним и тяните его за руки на себя. Попросите его активизировать ноги и одновременно слегка нажимайте на них, чтобы побольше раздвинуть в стороны и растянуть в верхней внутренней бедренной части.

Дыхание

Дышите глубоко, синхронно.

На чем концентрировать внимание

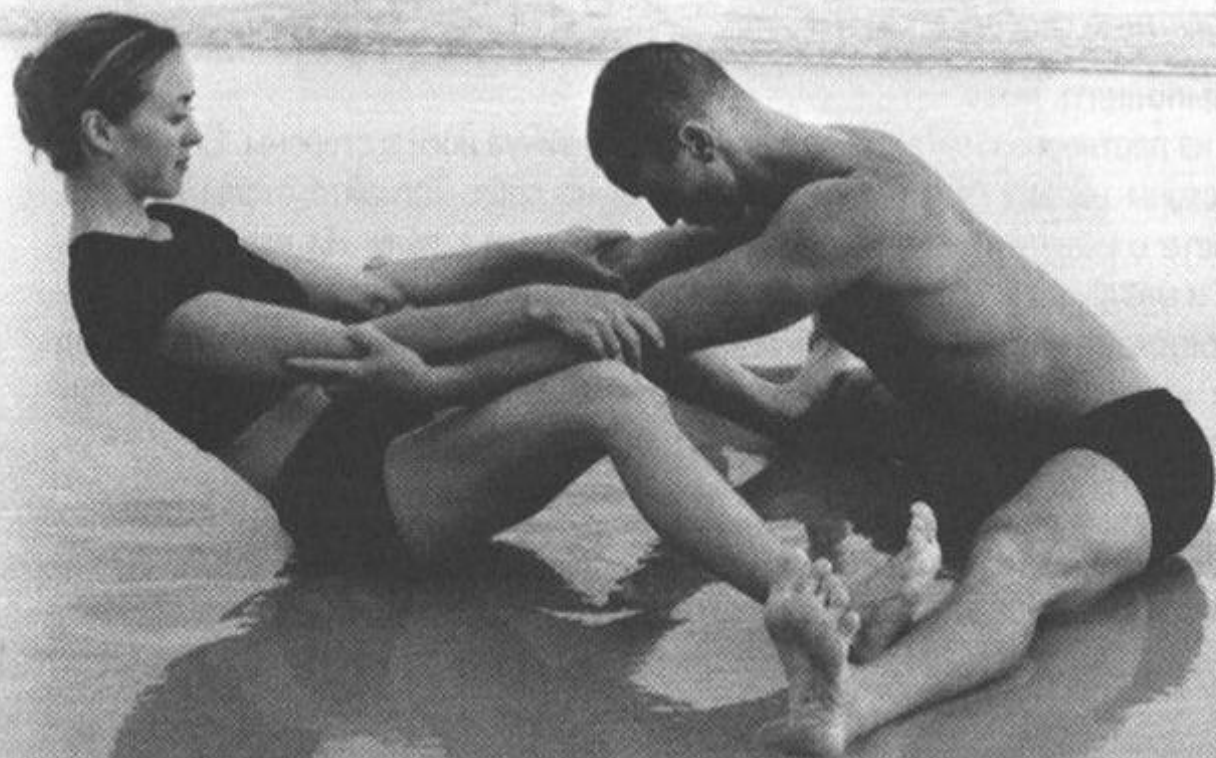
Делайте растяжку осторожно, чтобы избежать травм.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, стараясь увеличить растяжку на каждом выдохе. Затем выходите из позы и поменяйтесь местами.

Возможные варианты

Сев на подстеленное сзади одеяло, вы сможете больше наклониться вперед. Если трудно наклониться вперед, сидите прямо и концентрируйтесь на том, как раскрываются ноги.



Эффективность

Эта поза помогает раскрыть и растянуть внутренние мышцы ног, снимает напряжение в области таза, улучшает кровообращение, увеличивает приток крови к ней и репродуктивным органам, способствует нормализации менструального цикла.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ КОНАСАНА

«Кона» на санскрите – «угол»

Наклон вперед и вниз до пола, когда тело целиком раскрывается, помогает слиться с окружающим пространством, ощутить его бесконечность и абсолютную свободу.

Как выполнять позу

Один из партнеров сидит на полу, широко раздвинув ноги в стороны. Спина прямая, стопы напряжены, мыски направлены на себя. Толкайте стопы от себя, а вместе с ними и ноги целиком. Прижимайте ноги к полу. На вдохе тянитесь вверх и медленно наклоняйтесь вперед, подтягивая кверху живот и грудь. На выдохе опускайтесь ниже, расслабив шею и мышцы лица. Выпрямите руки перед собой и положите плашмя на пол. Прижимайте как можно сильнее к полу обратную сторону ног, удерживая их на одной линии со стопами.

Коррекция позы вторым партнером

Положите руки на нижнюю часть спины компаньона и на каждом выдохе старайтесь опустить его еще чуть больше вниз.

Дыхание

На каждом вдохе усиливайте растяжку, на каждом выдохе старайтесь снять напряжение там, где оно возникает, увеличивайте наклон корпуса, опуская его чуть ниже.

На чем концентрировать внимание

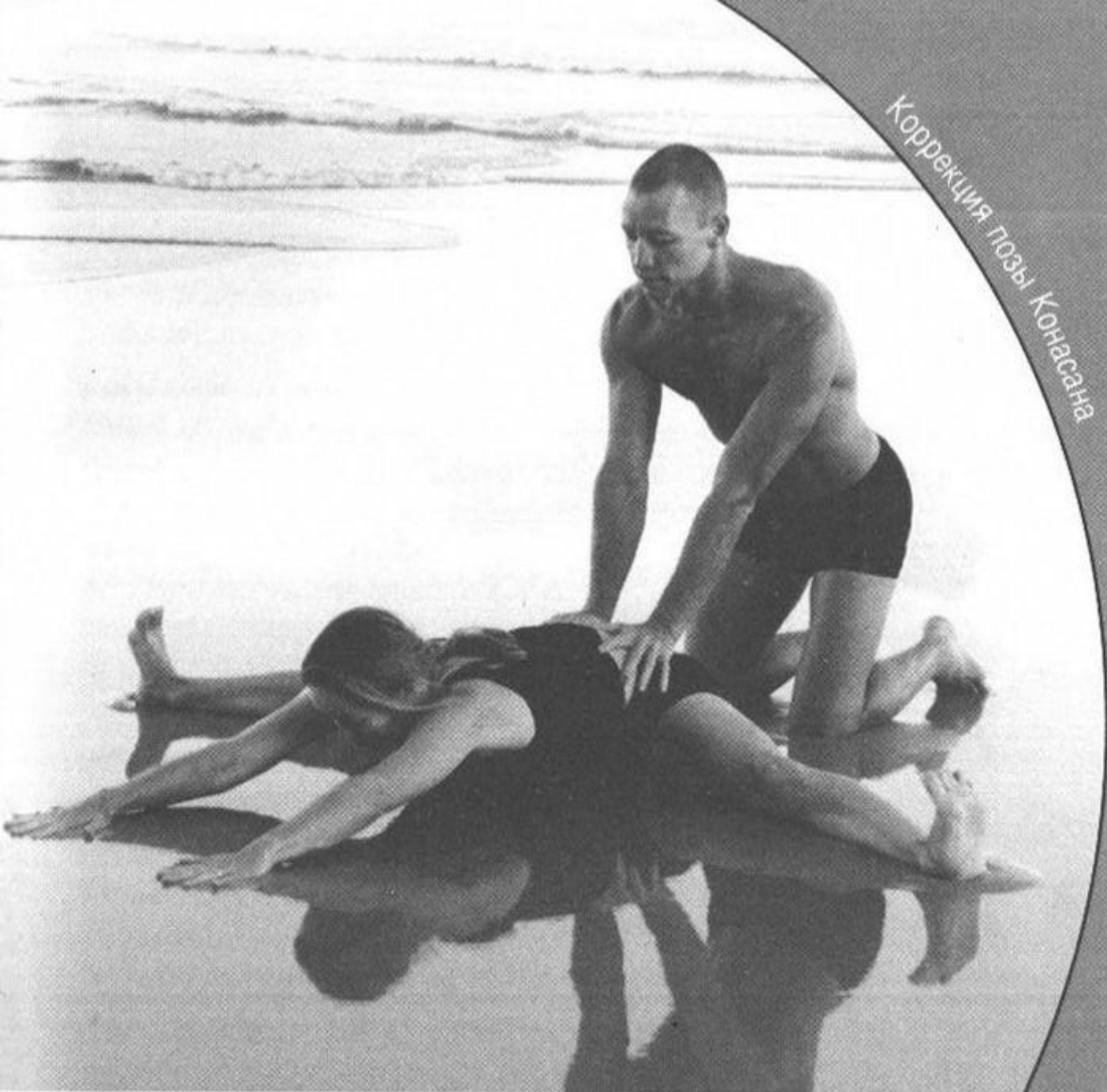
На растяжке внутренней части ног.

Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов и выходите из позы, поменяйтесь местами с партнером.

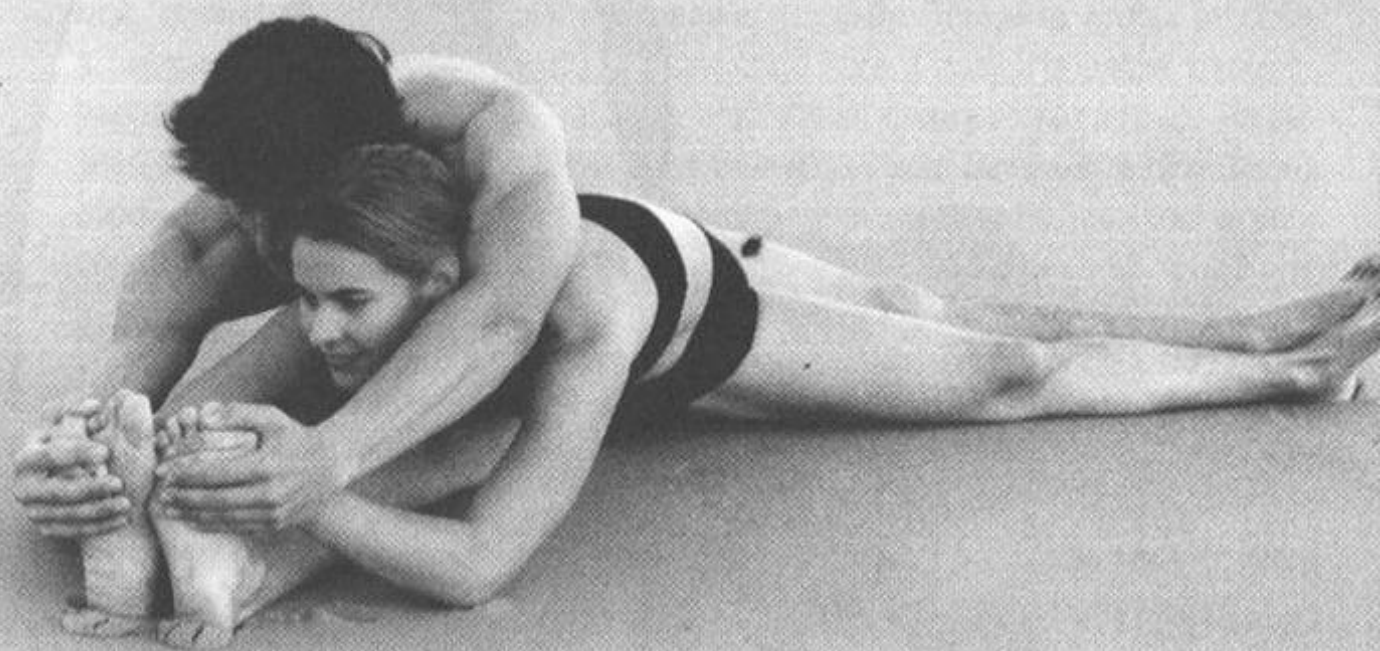
Возможные варианты

Если вы подстелите одеяло под ягодицы, это поможет вам больше наклониться вперед.



Эффективность

Эта поза раскрывает бедра, снимает напряжение, помогает растягивать самые скованные мышцы внутренней стороны ног, обеспечивает приток крови к области таза и репродуктивным органам, способствует регуляции менструального цикла.



КОНАСАНА С НАКЛОНОМ В СТОРОНУ В ОБНИМКУ С ПАРТНЕРОМ

«Кона» на санскрите – «угол»

Мягкая растяжка при наклоне вперед превосходит все ожидания благодаря глубокому, полному дыханию.

Как выполнять позу

Сядьте оба на пол, вытяните ноги вперед, широко раздвиньте их в стороны. Партнер, который позади, обнимает вас за плечи и помогает наклоняться к ноге, стараясь выровнять ваши бедра, ноги и плечи так, чтобы они находились на одной прямой. Напрягите ноги, старайтесь прижать нижнюю сторону колен к полу. Стопы напряжены, тяните мыски на себя. Дышите в унисон. На вдохе тянитесь вверх, развертывайтесь и наклоняйтесь к правой ноге, стараясь дотянуться до нее подбородком. Руками удерживайте свою и партнера правые стопы. Тот, кто сзади, ложится сверху на того, кто впереди.

Дыхание

На вдохе тяните корпус и наклоняйте его, увеличивая растяжку. На выдохе старайтесь опуститься ниже к полу.

На чем концентрировать внимание

Напрягайте мышцы ног, тяните мыски к бедрам. Старайтесь обеспечить мягкую растяжку внутренней бедренной части ног, сочетайте все движения с дыханием.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. Затем выходите из позы. Повторите ее на другой стороне.

Эффективность

Эта поза помогает растягивать подколенные сухожилия, укрепляет мышцы ног, раскрывает и смягчает мышцы верхней внутренней бедренной части ног, обеспечивает приток крови к области таза и репродуктивным органам, растягивает и делает более податливыми мышцы спины, растягивает позвоночник.

МАЛАСАНА ВДВОЕМ

«Мала» на санскрите – «гирлянда»

Два тела, соединенные в нижней части спины, обеспечивают друг другу растяжку и максимальный наклон вперед.

Как выполнять позу

Сядьте на корточки спиной к спине. Стопы вместе, колени раздвинуты в стороны. Наклоняйтесь вперед между коленями, вытянув руки вдоль тела назад, чтобы взяться за руки партнера. Опускайте корпус вниз до предела, удерживайте позу, соединив руки и тем самым помогая друг другу сохранять равновесие.

Дыхание

На вдохе тянитесь вверх, раскройте грудную клетку и наклоняйтесь вперед между коленями.

На чем концентрировать внимание

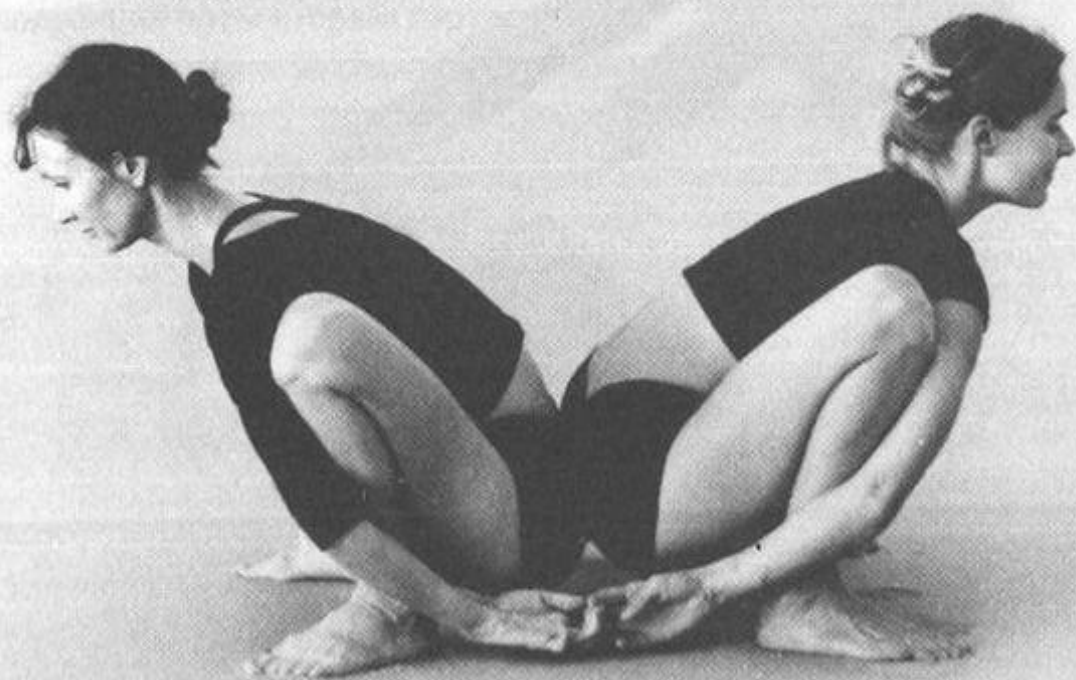
На мягкой растяжке спины и позвоночника, одновременно стараясь увеличить спектр подвижности бедренных суставов.

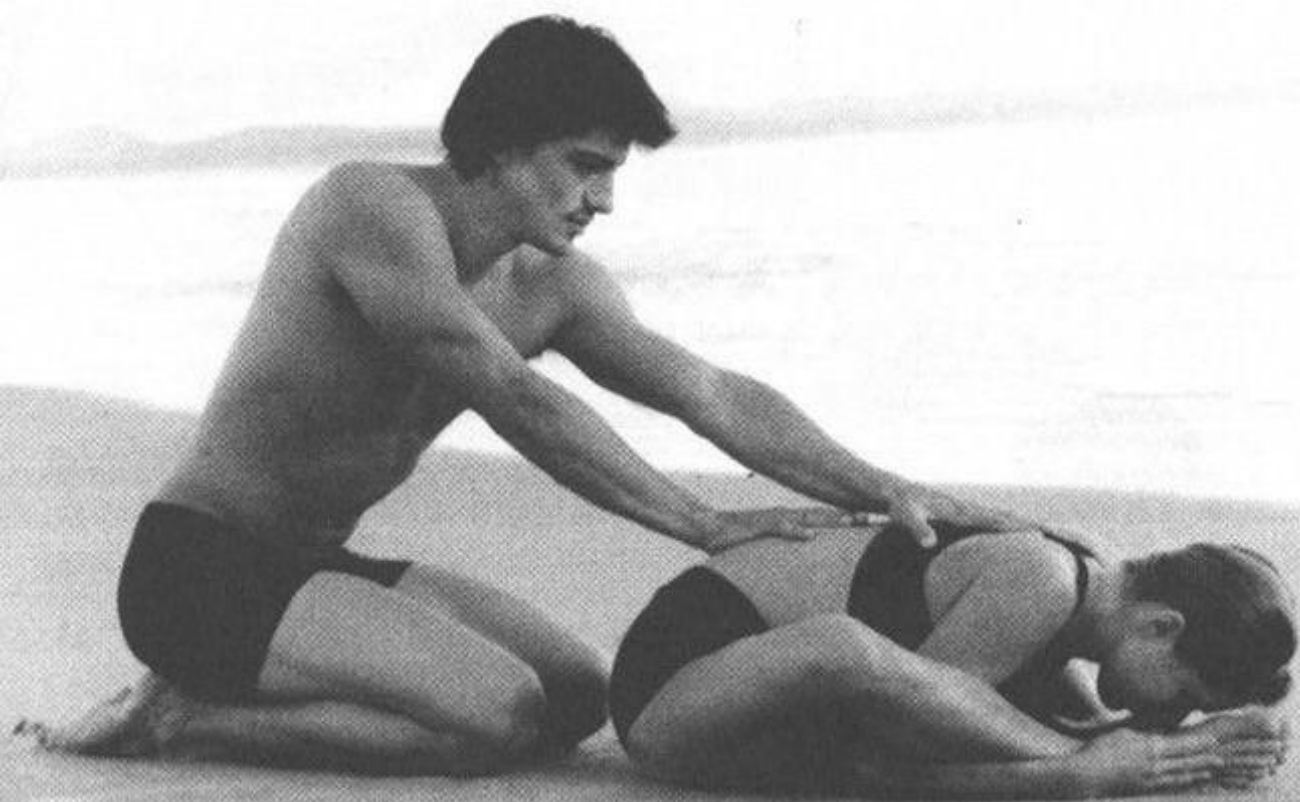
Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов.

Эффективность

Эта поза растягивает мышцы ног, укрепляет лодыжки и все ноги, обеспечивает приток крови к области таза и репродуктивным органам, снимает напряжение в нижней части спины.





КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ КУРМАСАНА

(обеспечивает растяжку корпуса и ног)

Наклон корпуса вперед помогает погрузиться в себя, успокоить ум и отдохнуть.

Как выполнять позу

Один из партнеров садится на пол, вытянутые вперед ноги слегка согнуты в коленях, подушечки стоп сложены вместе. Просуньте руки под колени и положите на стопы, прижимая их друг к другу. Опускайте корпус вниз, не напрягая позвоночник, особенно его шейный отдел, и плечи. На выдохе старайтесь увеличить наклон корпуса и одновременно обеспечить мягкую растяжку мышц верхней внутренней части ног, еще немного увеличить спектр подвижности бедренных суставов.

Коррекция позы вторым партнером

Стойте на коленях за спиной компаньона, положив на нее ладони. Слегка толкайте плечи вперед, заставляя их опускаться ниже, чтобы сделать растяжку более мягкой и приблизить лицо к ногам.

Дыхание

Глубокое, полное, через нос. Сконцентрируйте внимание на том, чтобы дыхание было ровным, без задержек, особенно на выдохе.

На чем концентрировать внимание

Расслабьте мышцы внутренней бедренной части ног.

Держите позу

Выполните 10 полных дыхательных циклов. Дыхание глубокое, ровное. Выйдя из позы, поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза укрепляет спину, помогает расслабить и растянуть мышцы внутренней бедренной части ног, обеспечивает приток крови к области таза и репродуктивным органам, помогает избавиться от запоров, успокаивает нервы в области ног.

ПАШИМОТТАНАСАНА I и II

«Пашима» на санскрите – «спина», «уттана» – «растяжка»

Помогайте друг другу тянуться вперед и вниз, погружаясь в себя.

Как выполнять позу

Сядьте напротив друг друга, вытянув ноги вперед. Сожмите стопы. Устройтесь удобнее на сидищных костях. Толкайте бедра вперед. Напрягайте мышцы передней стороны ног, одновременно подтягивая к себе коленные чашечки и верхнюю бедренную часть ног. Напрягите стопы, прижимая их как можно плотнее к стопам партнера и оттягивая мыски на себя. Создав такую основу для выполнения позы, потянитесь вверх, подтяните живот и грудь кверху и наклоняйтесь вперед и вниз к ногам. Положите руки на стопы, удерживайте руки партнера на месте. Держите спину прямо, грудь подтянутой, сконцентрируйте внимание на растяжке спины и ног. Если ваше тело достаточно гибко, выполните позу *Пашимоттанасана II*, когда на выдохе вы тянетесь вверх, затем наклоняетесь вперед и вниз к ногам, на выдохе стараетесь снять напряжение там, где оно возникает, чтобы опустить корпус еще ниже. В этом случае ваши руки скользят вверх по рукам партнера (см. фото внизу).

Дыхание

На вдохе тянитесь вверх и наклоняйтесь вниз, на выдохе старайтесь опустить корпус еще немного ниже, снимая напряжение в мышцах, менее подвижных.

На чем концентрировать внимание

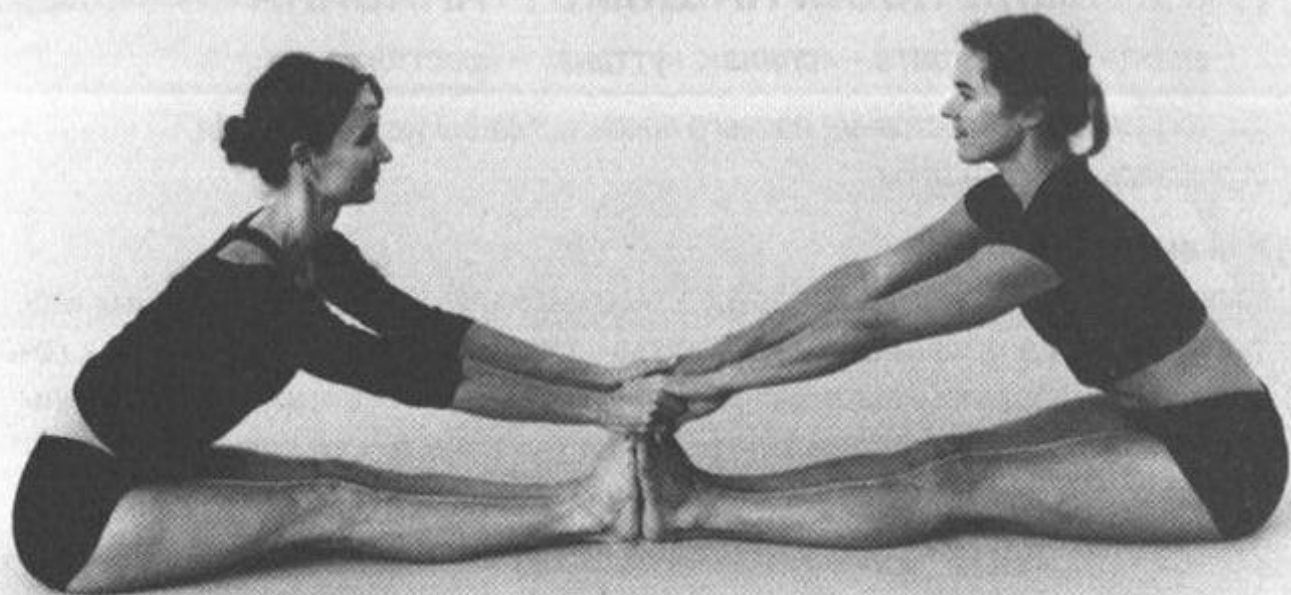
Тяните спину, не выгибайте ее во время наклона вниз.

Держите позу

Выполните 10–20 дыхательных циклов или можете оставаться в позе до тех пор, пока чувствуете себя в ней комфортно.

Эффективность

Эта поза помогает отделять один позвонок от другого, увеличивает кровообращение во всем теле, обеспечивает здоровье спины, успокаивает нервную систему, помогает растягивать мышцы ног, стимулирует пищеварение, успокаивает сознание.



КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ПАШИМОТТАНАСАНА

«Пашима» на санскрите – «спина», «уттана» – «растяжка»

Ум погружается в состояние полного покоя, когда вы уходите в себя, отрешаясь от всего мира.

Как выполнять позу

Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Устройтесь удобнее на седалищных костях. Напрягайте мышцы передней стороны ног, одновременно подтягивая к себе коленные чашечки и верхнюю бедренную часть ног. Напрягите стопы, прижимая пятки как можно сильнее к полу. На вдохе потянитесь от талии вверх, подтяните живот и грудь кверху и наклоняйтесь вперед и вниз к ногам. Положите руки на стопы, старайтесь опустить лоб на ноги. Смотрите на мыски.

Коррекция позы вторым партнером

Опуститесь на колени за спиной компаньона. Положив руки на нижнюю часть его спины, старайтесь помочь ему наклониться как можно ниже к ногам, обеспечивая более полную растяжку ног и спины.

Дыхание

Дышите в унисон. На вдохе тяните и наклоняйте корпус вперед и вниз, на выдохе старайтесь снять напряжение там, где оно возникает, и опустить корпус еще ниже, увеличивая растяжку спины и ног.

На чем концентрировать внимание

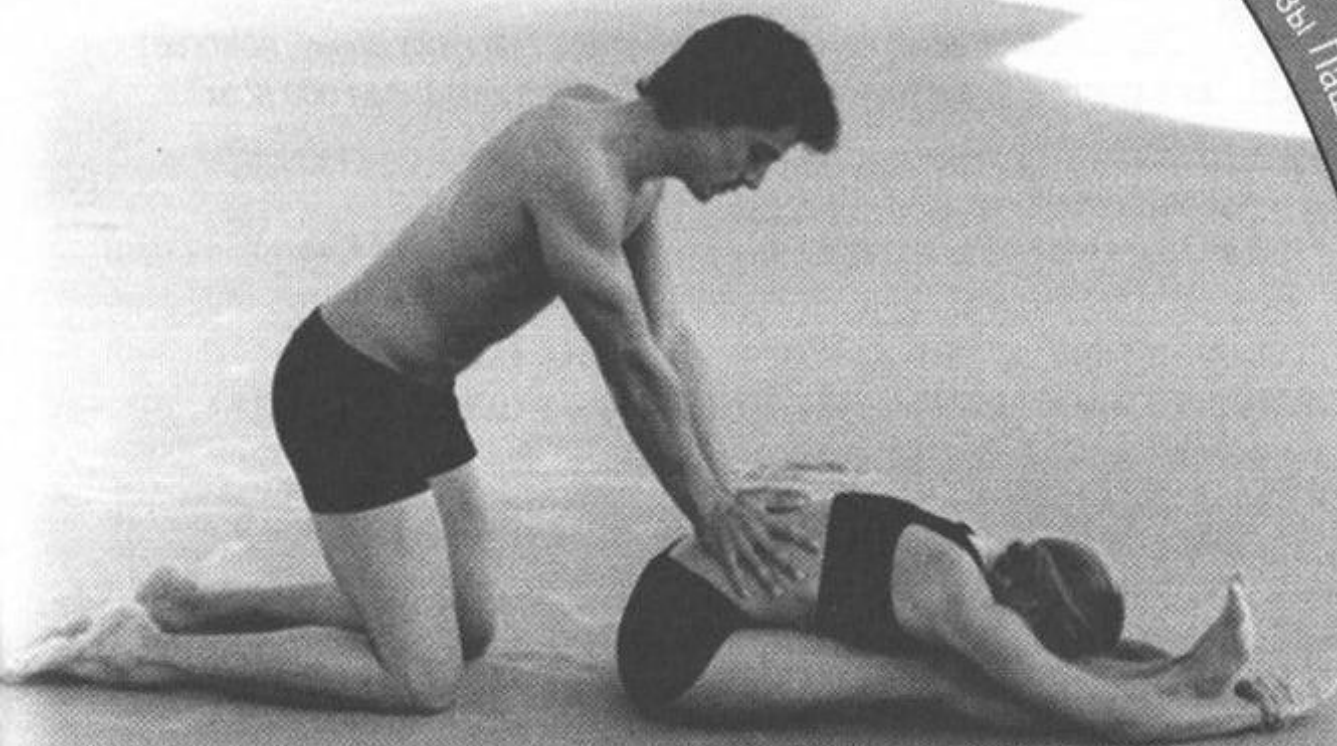
Прижимайте колени к полу, мышцы ног напряжены, тяните мыски на себя.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое, ровное. Выйдя из позы, поменяйтесь местами с партнером.

Возможные варианты

Если не можете подтянуть голову к ногам, воспользуйтесь поясом или спортивной стропой, накинув ее на стопы, сидя прямо, немного выгнув спину. Старайтесь увеличить растяжку мышц спины и позвоночника, подтягивайте нижнюю часть спины внутрь, одновременно расслабляя плечи и опуская их.



Эффективность

Эта поза снимает напряжение в мышцах спины, ногах и позвоночнике, делает растяжку более интенсивной, укрепляет переднюю сторону ног, успокаивает нервную систему, учит концентрировать внимание на том, что вы делаете сию минуту, успокаивает беспокойство, метания сознания.

ИНТЕНСИВНАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ПАШИМОТТАНАСАНА

«Пашима» на санскрите – «спина», «уттана» – «растяжка»

Вес тела партнера, который воздействует на вашу спину, помогает вам увеличить растяжку и погрузиться в себя, забывая обо всех эмоциях.

Как выполнять позу

Выполнять позу начинает один из партнеров. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Устройтесь удобнее на сидящих костях. Напрягайте мышцы передней стороны ног, одновременно подтягивая к себе коленные чашечки и верхнюю бедренную часть ног. Напрягите стопы, прижимая пятки как можно сильнее к полу. На вдохе потянитесь от талии вверх, подтяните живот и грудь кверху и наклонитесь вперед и вниз к ногам. Положите руки на стопы, на выдохе старайтесь снять напряжение там, где оно возникает, чтобы сделать растяжку более глубокой, а лоб опустить ниже к ногам. Смотрите на стопы.

Коррекция позы вторым партнером

Когда ваш компаньон выполнит позу, опуститесь на него и ухватитесь руками за его стопы, перемещая вес тела сверху вниз и наоборот, помогая тяжестью увеличить растяжку и наклон вниз.

Дыхание

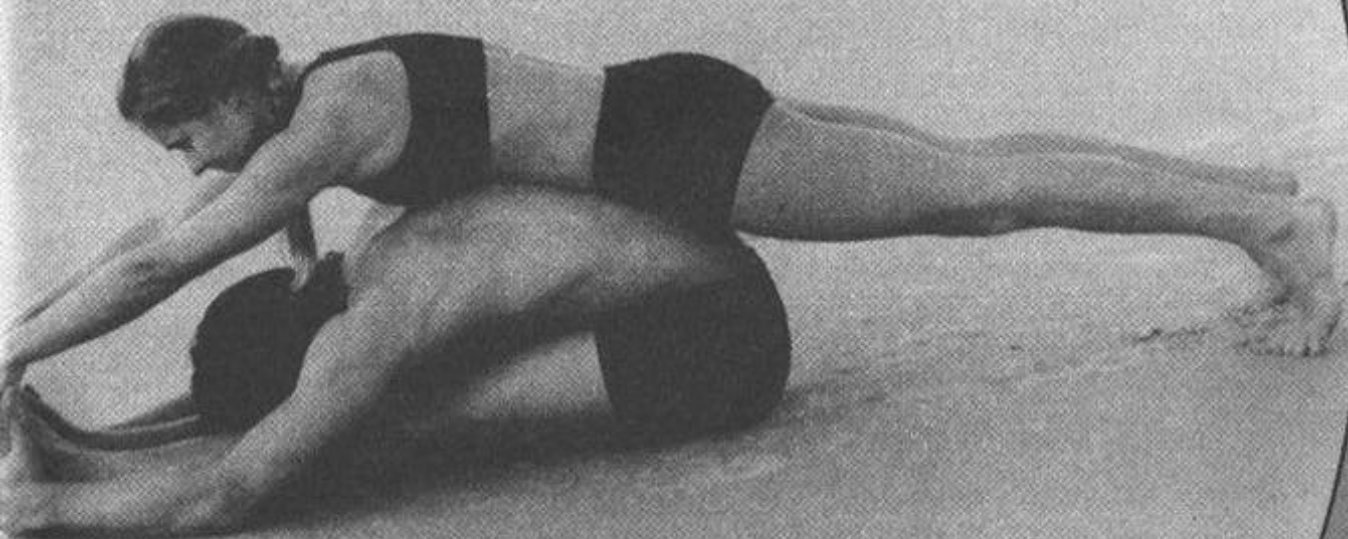
На вдохе тянитесь вверх и наклоняйтесь вперед и вниз, на выдохе старайтесь снять напряжение там, где оно возникает, и опустить корпус еще ниже, увеличивая растяжку спины и ног.

На чем концентрировать внимание

Прижимайте колени к полу, мышцы ног напряжены, тяните мыски на себя.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое, ровное. Выйдя из позы, поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза снимает напряжение в мышцах спины, ногах и позвоночнике, делает растяжку более интенсивной, укрепляет переднюю сторону ног, успокаивает нервную систему.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ПАШИМОТТАНАСАНА СПИНОЙ К СПИНЕ

«Пашима» на санскрите – «спина», «уттана» – «растяжка»

Тот, кто наклоняется вперед и вниз, погружается в себя, в то время как тот, кто лежит сверху, расслабляется и раскрывается для внешнего мира и жизни.

Как выполнять позу

Один из партнеров начинает выполнять позу *Пашимоттанасана*. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Напрягайте мышцы передней стороны ног, одновременно подтягивая к себе коленные чашечки и верхнюю часть ног. Напрягите стопы, прижимая пятки как можно сильнее к полу. На вдохе потянитесь от талии вверх, подтяните живот и грудь кверху и наклоняйтесь вперед и вниз к вытянутым ногам. Положите руки на стопы, старайтесь опустить лоб на ноги, сконцентрируйте внимание на дыхании, чтобы увеличивать растяжку в такт ему.

Коррекция позы вторым партнером

Сядьте спиной к компаньону. Вытяните ноги вперед, комфортно скрестите их у лодыжек. Ноги слегка согнуты в коленях. Когда ваш соратник по йоге готов к коррекции позы, опуститесь на его спину так, чтобы увеличить ее растяжку и позвоночника. Не наваливайтесь всем своим весом. Постоянно обсуждайте, насколько правильно вы действуете.

Дыхание

На вдохе тянитесь и наклоняйте корпус вперед и вниз, на выдохе старайтесь снять напряжение там, где оно возникает, и опустить корпус еще ниже, увеличивая растяжку спины и ног.

На чем концентрировать внимание

Прижимайте ноги к полу, мышцы ног напряжены, тяните мыски на себя.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое, ровное. Выйдя из позы, поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза снимает напряжение в мышцах спины, ногах и позвоночнике, делает растяжку более интенсивной, укрепляет переднюю сторону ног, массирует внутренние органы, стимулирует пищеварение.



СИМХСАНА

«Симха» на санскрите – «лев»

Когда вы издаете звук, похожий на рычание, вся прелесть вашего голоса остается не познанной сторонним наблюдателем.

Как выполнять позу

Встаньте лицом к лицу на колени, разведенные в стороны, опустите ягодицы между пятками. Смотрите на ладони, которые лежат посреди колен, пальцы повернуты к вам. Наклонитесь вперед так, чтобы перенести центр тяжести на запястья, опустите голову назад. Широко раскройте рот, высунув язык как можно больше. Смотрите в точку «третьего глаза» (точка межбровья). Глубоко вдохните через нос, на выдохе произнесите долгий звук «а-а-а», который должен идти из глубины гортани. Еще раз глубоко вдохните через нос, на выдохе произнесите звук, похожий на рычание, который идет изо рта (из-за чего, собственно, поза и получила такое название).

Дыхание

Делайте полный, глубокий вдох, выдыхайте одновременно с произносимым звуком.

На чем концентрировать внимание

На произнесении сильного звука «а-а-а» из глубины гортани.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов или повторяйте упражнение, пока почувствуете себя комфортно.

Эффективность

Эта поза прочищает горло и ушные проходы, помогает развивать правильную речь, дает возможность чувствовать себя более уверенно.

РАСТЯЖКА В ПОЗЕ СУПТА ПАДАНГУСТХАСАНА

«Супта» на санскрите – «наклон», «падангустха» – «большой палец ноги»

Расслабьте ум и тело, когда напряжение растворится в глубоком, полном дыхании.

Как выполнять позу

Один из партнеров лежит на спине. Подтяните подбородок к груди, на вдохе поднимите правую ногу и руку вверх, ухватившись руками за первые два пальца стопы, опускайте ногу ближе к голове. Положите левую руку на левое бедро, чтобы не давать ему отрываться от пола.

Коррекция позы вторым партнером

Стоя на коленях, придерживайте левое бедро компаньона правой рукой, не давая ему отрываться от пола, левой – его правую лодыжку. Когда он делает вдох, придерживайте правую ногу, помогая поднимать ее вверх и опускать вниз над головой.

Дыхание

Дышите в унисон, чтобы увеличить растяжку поднятой ноги.

На чем концентрировать внимание

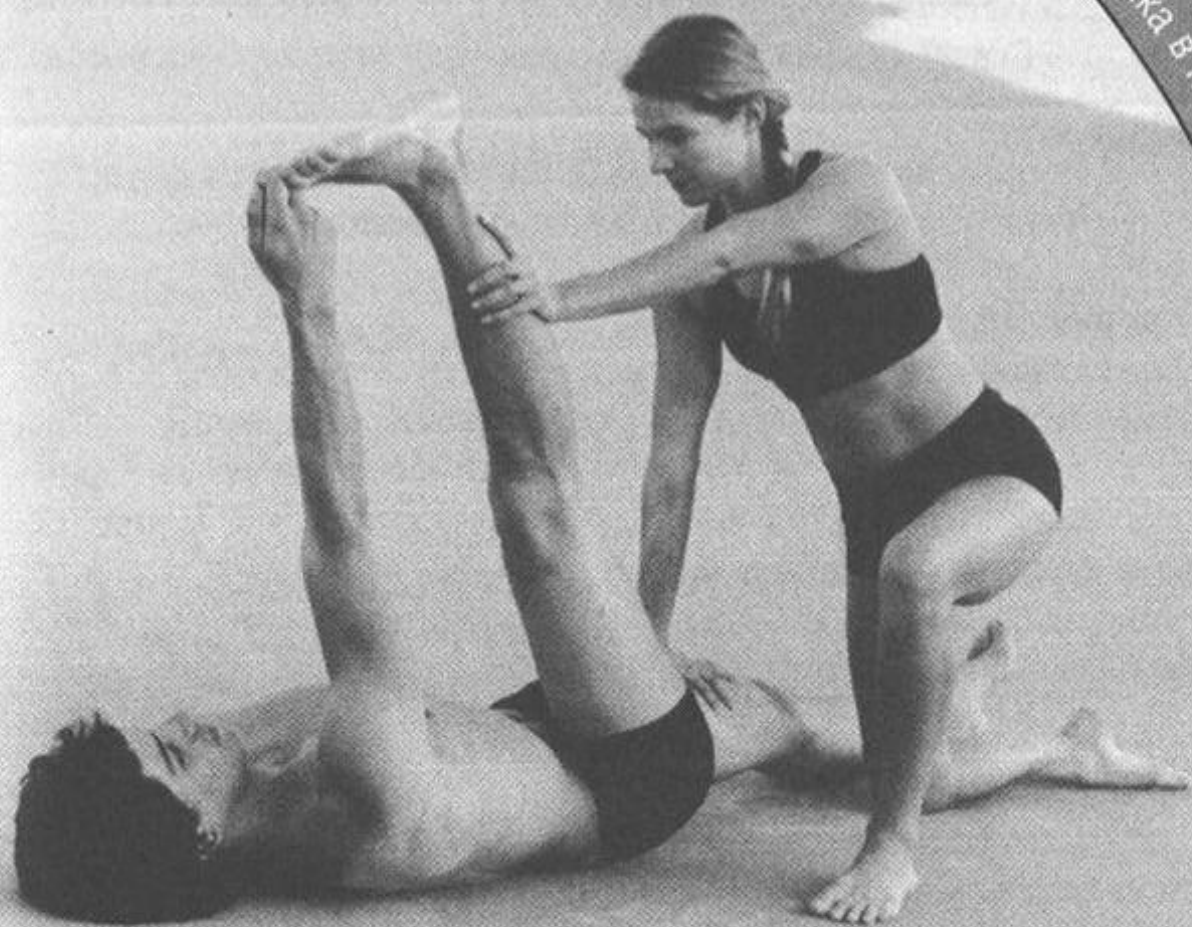
Не отрывайте левое бедро от пола. Подтяните подбородок к груди.

Держите позу

Выполните упражнение сначала с одной ногой, потом с другой. Держите позу в течение 5–10 полных дыхательных циклов. Затем поменяйтесь местами с партнером или переходите к выполнению позы *Супта Падангустхасана* (боковая растяжка).

Возможные варианты

Согните левую ногу в колене, подложив стопу под левую ягодицу, чтобы обеспечить себе более надежную поддержку. Если не можете ухватиться рукой за пальцы стопы, воспользуйтесь поясом или спортивной стропой.



Эффективность

Эта поза растягивает подколенные сухожилия, помогает растянуть мышцы нижней части спины, позвоночник, увеличивает спектр подвижности бедренных суставов, укрепляет мышцы передней стороны ног.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ СУПТА ПАДАНГУСТХАСАНА (боковая растяжка)

«Супта» на санскрите – «наклон», «падангустха» – «большой палец ноги»

С каждым следующим глубоким вдохом и полным выдохом почувствуйте, как вы с легкостью освобождаетесь от всего ненужного.

Как выполнять позу

Один из партнеров выполняет предыдущую позу (растяжка ноги в позе Супта падангустхасана). Затем вдохните, на выдохе опустите правую (поднятую) ногу вправо так, чтобы стопа лежала на полу. Выверните пятку наружу, чтобы она первой коснулась пола. Активизируйте мышцы ноги. Тяните пятку и подушечки стопы от себя, пальцы наоборот – к себе. Растягивайте мышцы задней стороны ноги, напрягая мышцы передней. Неотрывно прижимайте левое бедро к полу, придерживайте его левой рукой.

Коррекция позы вторым партнером

Помогайте компаньону опускать «рабочую» ногу к полу и подтягивать к голове. Сочетайте движения с дыханием, стараясь прилагать усилия на выдохе. Слегка прижимайте левое бедро к полу другой рукой.

Дыхание

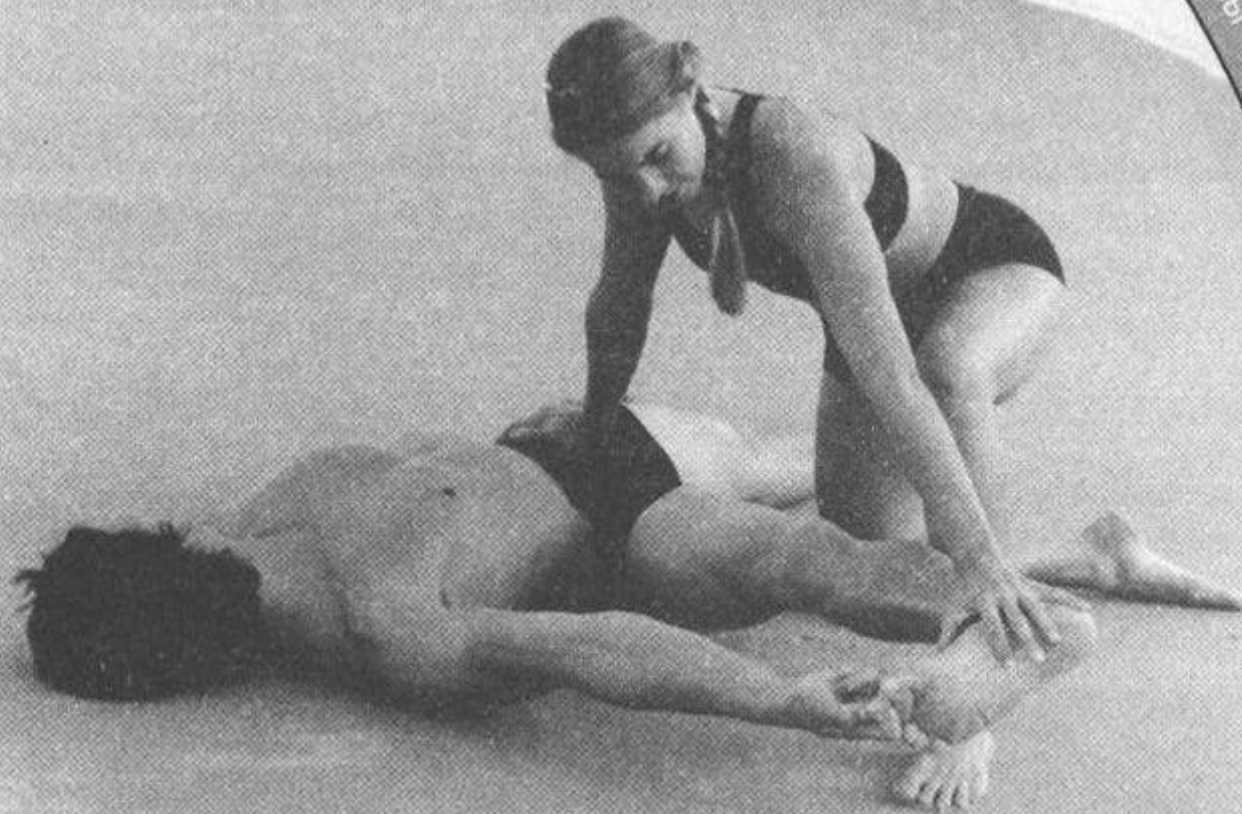
Дышите синхронно с партнером. Дыхание должно быть полным, глубоким.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь растягивать мышцы внутренней бедренной части «рабочей» ноги на выдохе как можно мягче.

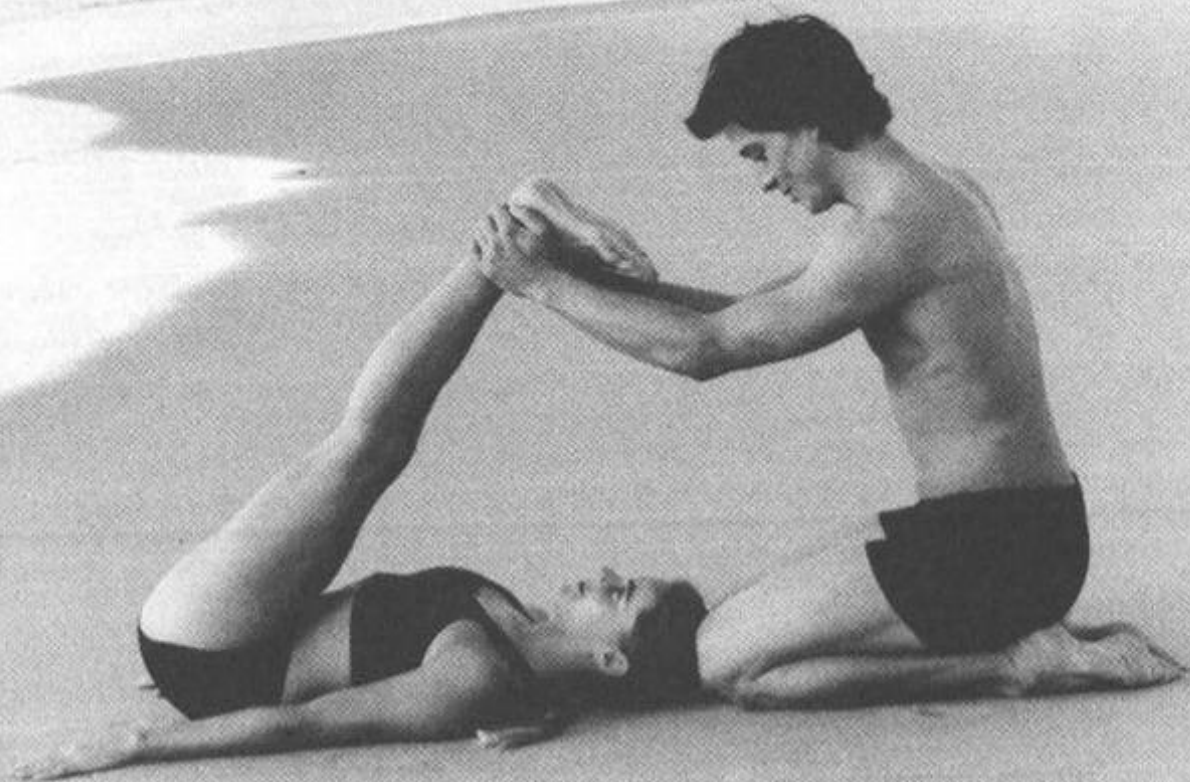
Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное. На вдохе последнего цикла выверните ногу в исходное положение. Повторите позу с другой ногой. Затем поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза растягивает и раскрывает мышцы внутренней бедренной части «рабочей» ноги, увеличивает спектр подвижности бедренных суставов, обеспечивает приток крови к области таза и тазовым органам.



КОРРЕКЦИЯ РАСТЯЖКИ НОГ

Выполняя эту позу, вы расслабляетесь, лежа на спине, и можете без напряжения поднимать ноги.

Как выполнять позу

Один из партнеров ложится на спину, руки вдоль тела, ладонями вниз. Когда будете готовы, вдохните и одновременно поднимите ноги вверх над головой. Старайтесь не отрывать нижнюю часть спины и копчик от пола и подтягивать живот к позвоночнику. Чтобы добиться максимальной растяжки, дышите синхронно с движениями. Растягивайте заднюю сторону ног на выдохе.

Коррекция позы вторым партнером

Сядьте на пол за головой компаньона. Когда он поднимет ноги, максимально вытянув их, возьмитесь за лодыжки и медленно наклоняйте к полу и голове. Подтягивайте их ровно настолько, чтобы он не ощущал дискомфорта.

Дыхание

Дышите глубоко, полной грудью, опуская ноги и растягивая их заднюю сторону на выдохе.

На чем концентрировать внимание

Не отрываете нижнюю часть спины от пола.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. Выходите из позы, опуская ноги на пол, на выдохе. Поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза способствует максимальному раскрытию задней стороны ног, обеспечивает полную растяжку подколенных сухожилий и ягодичных мышц.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ, В КОТОРОЙ ОДИН ИЗ ПАРТНЕРОВ ПОДНИМАЕТ СРАЗУ ОБЕ НОГИ

Побуждайте друг друга выполнять эту позу сосредоточенно, прилагая серьезные усилия.

Как выполнять позу

Один из партнеров ложится на спину, руки вдоль тела, ладони повернуты вниз. Голова покоится на коленях другого, сидящего сзади на коленях. Когда будете готовы, вдохните и одновременно поднимите ноги вверх над головой под углом 90 градусов, на выдохе опустите. Совершайте эти движения медленно, координируя их с дыханием. Старайтесь не отрывать нижнюю часть спины и копчик от пола, подтягивать к позвоночнику живот, работая его мышцами. Голова и шея расслаблены, руки на полу.

Коррекция позы вторым партнером

Сидя на полу на коленях, где лежит голова вашего компаньона, положите руки ему на плечи, придерживая и не давая им отрываться от пола, когда он поднимет ноги вверх.

Дыхание

Дышите медленно, ровно. На вдохе поднимайте ноги, на выдохе опускайте.

На чем концентрировать внимание

Поднимайте ноги с помощью мышц живота. Когда делаете это, не отрывайте нижнюю часть спины от пола. Мышцы лица и шеи расслаблены.

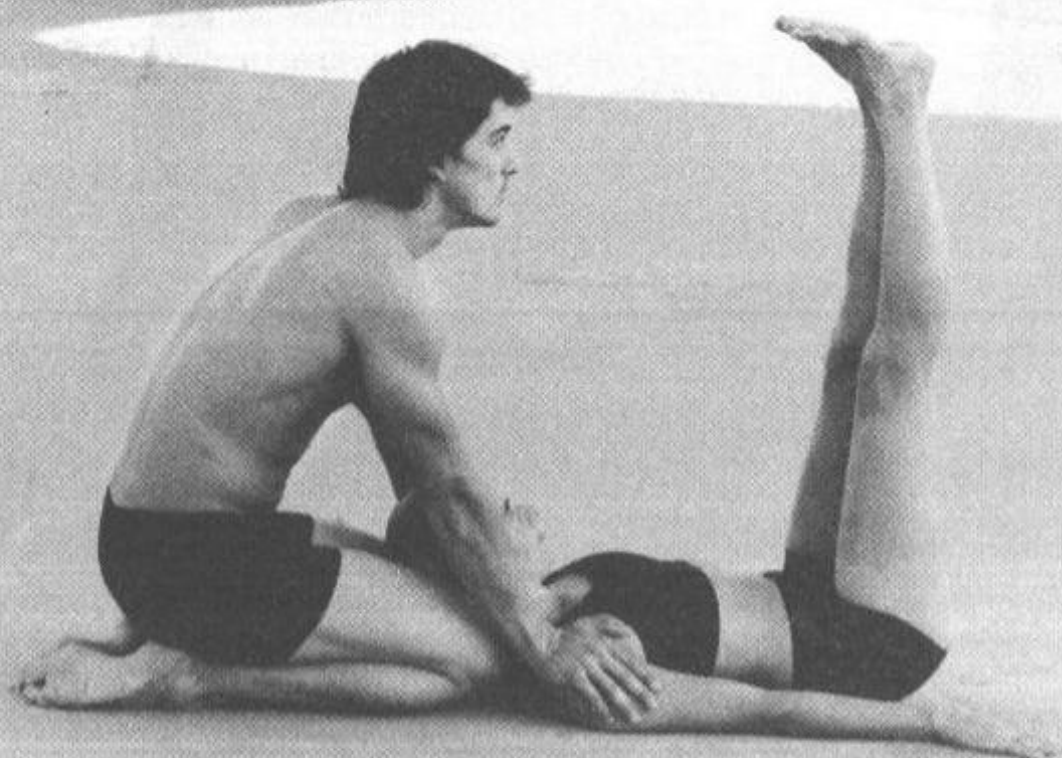
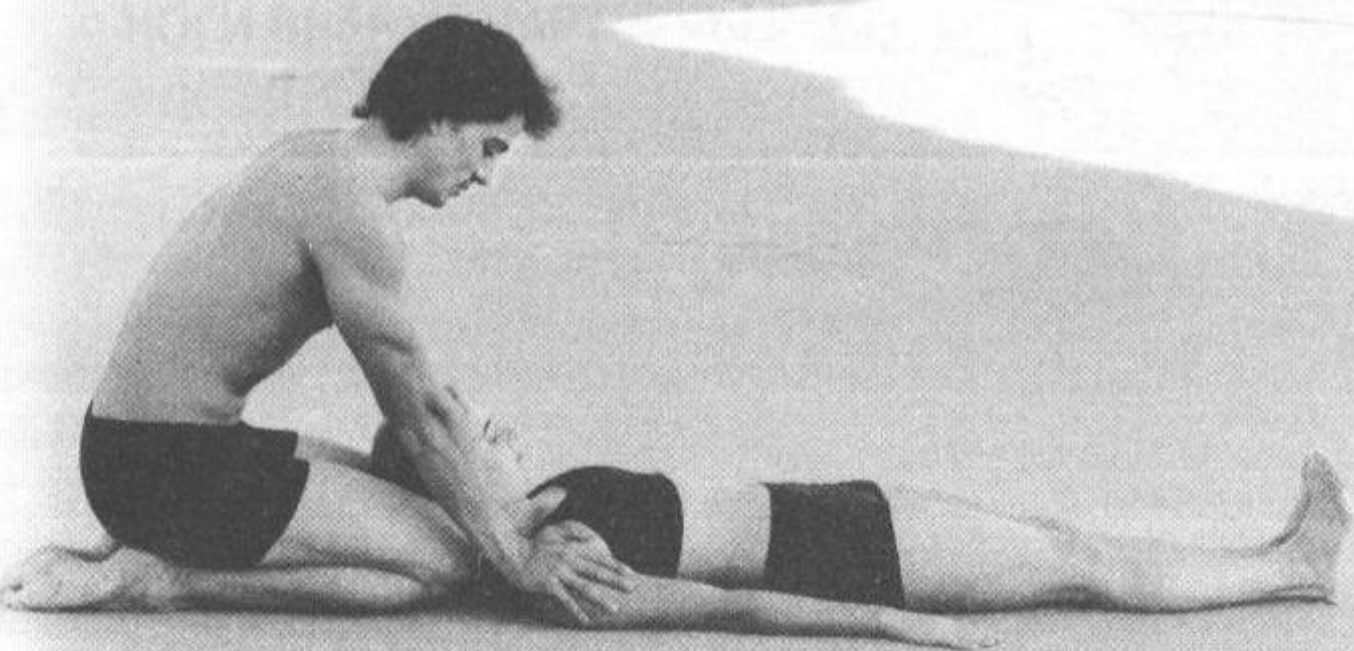
Держите позу

Трижды по 10 раз поднимите ноги или сколько сможете. Отдохните, прежде чем поменяетесь местами с партнером.

Эффективность

Эта асана тонизирует мышцы живота, массирует внутренние органы, тонизирует мышцы и нервы ног и бедер.

Коррекция позы, в которой один из партнеров поднимает сразу обе ноги



Ноги вверх – партнеры работают одновременно



НОГИ ВВЕРХ – ПАРТНЕРЫ РАБОТАЮТ ОДНОВРЕМЕННО

Одновременно поднимая ноги, вы обеспечиваете динамику движения за счет концентрации энергии.

Как выполнять позу

Ложитесь на пол голова к голове на расстоянии вытянутых рук. Ухватитесь за руки на уровне локтей. Прижимайте нижнюю часть спины к полу, работайте мышцами живота, подтягивая их к позвоночнику. Дыхание синхронное. Вдохните, одновременно поднимите ноги вверх под углом 90 градусов, на выдохе опустите. Не сгибайте ноги в коленях во время выполнения упражнения. Держите стопы вместе. Дыхание и движения синхронны, контролируются вами. Поднимайте ноги медленно. Сконцентрируйте внимание на работе мышц живота.

Дыхание

Дышите в унисон.

На чем концентрировать внимание

Поднимайте ноги с помощью мышц живота. Не напрягайте мышцы лица и шеи.

Держите позу

Трижды по 10 раз поднимите ноги или сколько сможете.

Возможные варианты

Согните ноги в коленях при сильном напряжении в нижней части спины. Если сможете, не опускайте стопы на пол во время выполнения всего цикла.

Эффективность

Это упражнение укрепляет мышцы живота, массирует внутренние органы, находящиеся в брюшной полости, тренирует мышцы ног, растягивает заднюю сторону ног и подколенные сухожилия, помогает установить гармоничные отношения с партнером.

ПОЗЫ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Позы с поворотом корпуса помогают зарядить организм жизненной энергией, эффект проявляется немедленно. Они обладают глубоким очищающим и терапевтическим действием, массируют внутренние органы, помогая организму избавиться от шлаков и токсинов, активизируя органы и системы, бывшие в состоянии застоя, инертные. Повышая энергетический потенциал организма и его жизненную силу, такие позы максимально продуктивны, если их выполнять утром, когда нужно разбудить организм, подготовить его к новому дню, или после полудня, когда необходимо встряхнуться.

Эти асаны способствуют разработке позвоночника, активизации затянутых мышц. Они содействуют устранению болей в области спины, снимают напряжение с шейного отдела позвоночника и плечевого пояса, обеспечивая тем самым свободу движений для уставшего, изношенного организма. Когда вы даете телу возможность раскрыться и избавиться от скованности мышц, шлаки и токсины, накопившиеся эмоции уходят из него. Вы должны почувствовать, как происходит процесс освобождения от них. Помогите организму избавляться от них с каждым выдохом.

Работая над такими позами с партнером, легче растянуть малоподвижные мышцы, расковать все тело, которое утомилось от ограниченной маневренности тех или иных составляющих. В этих позах оно очищается от вредных веществ, негативных чувств, переживаний. Ощутите это, выдыхая воздух во время глубокого, интенсивного дыхания.

Когда партнер помогает вам выполнять позы с поворотом корпуса, вы можете сделать намного больше, работать более эффективно.

Независимо от того, выполняете вы эти асаны с помощью партнера или одновременно с ним, всегда подстраивайте ваши движения под ритм дыхания.

На вдохе вы делаете то или иное движение, на выдохе стараетесь усилить растяжку, глубже погрузиться в позу, снять напряжение там, где оно возникает.

Глубокое, полное дыхание способствует более энергичному повороту корпуса. Общайтесь с партнером во время выполнения позы, контролируйте, достаточна ли ее коррекция.

Всегда делитесь с коллегой своими ощущениями.

Чем больше вы будете заниматься, тем более податливыми будут становиться ваши мышцы, особенно мышцы спины, тело станет более ловким. Но каждый раз вы должны разворачивать корпус ровно настолько, чтобы чувствовать себя комфортно. Следует избегать таких поз, если у вас проблемы со спиной. Никогда не выполняйте их при беременности.



Сплетение тел в позе Сукхасана



СПЛЕТЕНИЕ ТЕЛ В ПОЗЕ СУКХАСАНА

«Сукха» на санскрите – «счастливый»

Ваши тела перекручиваются, подобно спирали, от самого основания, сплетаются, создавая замысловатую фигуру.

Как выполнять позу

Сядьте прямо, скрестив ноги перед собой, спиной к спине. Ваши плечи должны соприкасаться. Вдохните, потянитесь корпусом от талии вверх. Выдыхая, положите левую руку на правое колено, отведите правую руку назад, чтобы придерживать ею левое колено партнера. Снова вдохните, чтобы потянуть корпус вверх. Выдохните, повернитесь так, чтобы смотреть на правое плечо. Партнер одновременно делает то же самое, но вы смотрите в разные стороны.

Дыхание

Дышите синхронно, старайтесь повернуть корпус как можно больше с каждым вдохом и выдохом.

На чем концентрировать внимание

На вдохе вы тянетесь вверх, на выдохе стараетесь увеличить растяжку корпуса во время поворота.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дышите полной грудью. Выйдя из позы, сделайте ее на другой стороне, поменявшись местами с партнером.

Эффективность

Эта поза массирует брюшную полость и внутренние органы, способствует пищеварению и снижению веса, эффективно растягивает мышцы спины, позволяет проработать каждый позвонок. Тонизирует спинной мозг, нервную систему, обеспечивает приток крови к области таза и бедрам.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА, ЛЕЖА НА СПИНЕ

Откройте для себя в этой позе всю прелесть гибкости вашего тела, его способности раскрываться.

Как выполнять позу

Один из партнеров ляжет на спину, пятки подтянуты к ягодицам, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладонями к полу. Глубоко вдохните, на выдохе опустите обе ноги одновременно вправо, держа их вместе. Подтяните колени ближе к рукам и постарайтесь полностью опустить ноги на пол. Поверните голову так, чтобы смотреть вверх левого плеча, завершив разворот корпуса. Прижимайте плечи к полу, с каждым выдохом старайтесь сделать разворот более интенсивным.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте на колени за спиной компаньона. Положите левую руку на его левое бедро, правую – на левое плечо. Каждый раз, когда он делает выдох, немного надавливайте на бедро и плечо, стараясь увеличить угол поворота корпуса. Во время коррекции позы общайтесь с ним. Ваши движения должны быть мягкими, осторожными. Спрашивайте, помогать ли более активно или ваше содействие достаточно. Работайте, сочетая свои движения с его дыханием.

Дыхание

Дыхание полное, глубокое. На выдохе старайтесь увеличить угол поворота корпуса.

На чем концентрировать внимание

Снимайте любое напряжение в области спины, если оно возникает на выдохе.

Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. По завершении работы с позой вернитесь в исходное положение. Повторите ее на другой стороне, затем поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Это упражнение растягивает мышцы спины, помогает снять напряжение и раскрыть скованные мышцы, разрабатывать позвоночник, отделяя позвонки друг от друга, стимулирует кровообращение во всем теле, тонизирует спинной мозг, обеспечивает глубокий массаж внутренних органов брюшной полости, активизирует процессы метаболизма и пищеварения.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ДЖАТХАРА ПИРАВАРТАСАНА

Закрутите брюшную полость, чтобы снять с нее напряжение и получить новый заряд жизненной энергии.

Как выполнять позу

Один из партнеров ляжет на спину, вытянув руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. Голова ровно по центру, лицо обращено в потолок, подбородок подвинут к груди. На выдохе поднимите ноги вверх под углом 90 градусов. Подайте бедра немного влево, прижимая плечи к полу, медленно опустите ноги вправо так, чтобы они оказались поверх правой руки. Оставайтесь в этом положении в течение нескольких дыхательных циклов, затем на вдохе вернитесь в исходное положение. Оставайтесь в нем, отдохните, выполнив несколько дыхательных циклов. Повторите позу на другой стороне.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте на колени возле головы компаньона. Положите руки на его плечи и во время выполнения позы, слегка нажимая, придерживайте их, чтобы они не отрывались от пола.

Дыхание

На вдохе поднимайте ноги по центру, на выдохе опускайте в сторону.

На чем концентрировать внимание

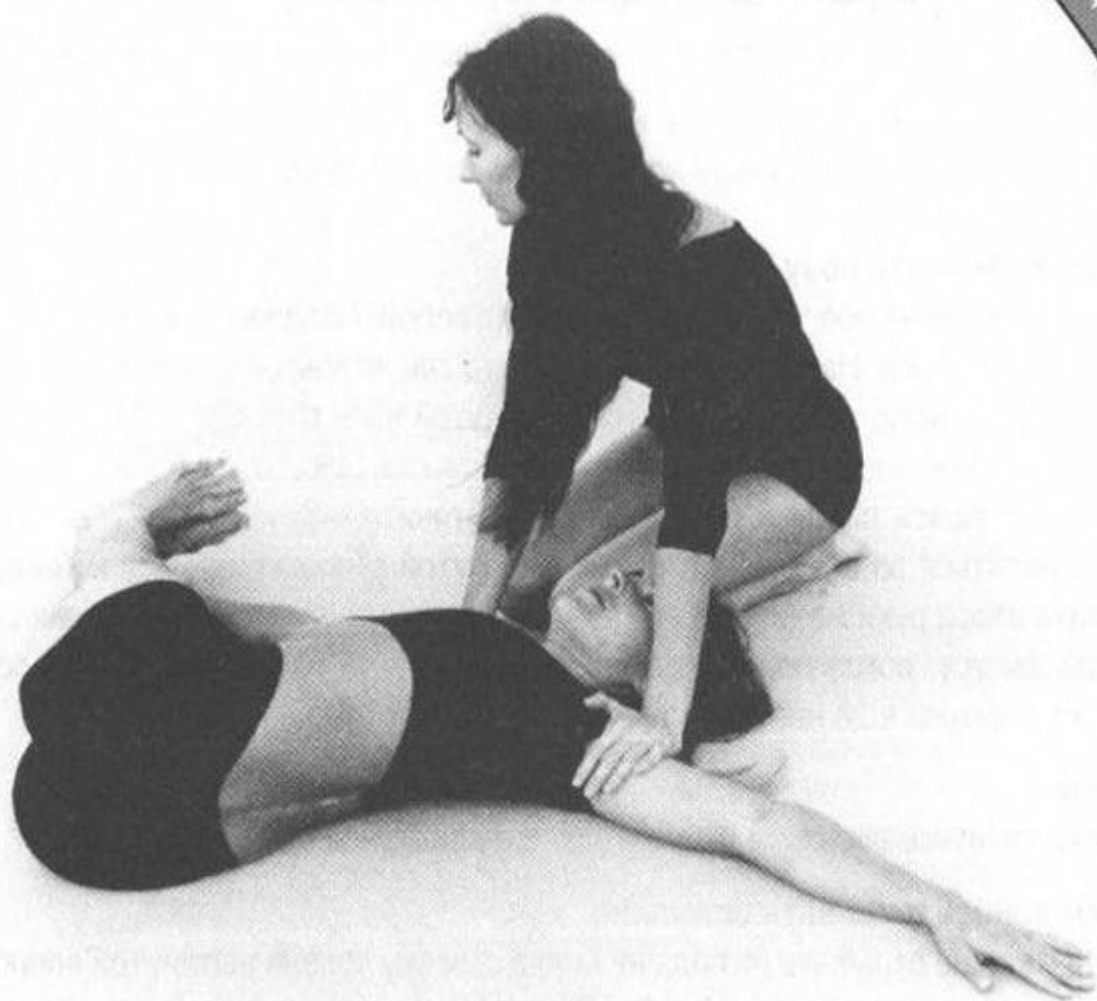
Прижимайте плечи к полу. Корпус лежит на одной линии с бедрами, когда ноги заведены в сторону.

Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов или сколько сможете.

Возможные варианты

Если не удастся положить стопы на руку, просто опустите их на пол около вытянутой руки. Старайтесь держать колени вместе, когда ноги находятся справа или слева.



Эффективность

Эта поза массирует и укрепляет органы брюшной полости и мышцы, стимулирует процессы метаболизма и пищеварения, устраняет расстройство кишечника.

АРДХА БАДДХА ВДВОЕМ

«Ардха» на санскрите – «половина», «баддха» – «наклон»

Стремитесь к покорению новых высот, создавая замысловатую фигуру из двух тел, снимая напряжение с рук, ног, спины, плеч.

Как выполнять позу

Сядьте рядом на пол, вытяните ноги перед собой. Положите ту, что с краю, как в позе Лотоса. Наклоните корпус вперед так, чтобы он опирался на бедро вытянутой ноги, которая касается вытянутой ноги партнера по всей длине. На вдохе тянитесь от талии вверх, поднимая обе руки одновременно вверх и поворачиваясь лицом к лицу. На выдохе тяните «крайние» руки вперед, чтобы ухватиться за внешнюю сторону вытянутой стопы компаньона. Теперь поднимите вверх руки между вами, сложите ладони вместе так, чтобы они образовали фигуру, похожую на стрелу. Смотрите вверх на ладони, на каждом выдохе старайтесь еще немного развернуть корпус.

Дыхание

На вдохе тянитесь вверх, на выдохе разворачивайте корпус.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь не отрывать от пола нижнюю сторону колена вытянутой вперед ноги, оттягивайте мысок на себя. Опускайте колено согнутой ноги ближе к полу, чтобы раскрыть бедра.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое, ровное. Повторите позу на другой стороне.

Возможные варианты

Если не можете положить согнутую ногу, как в позе Лотоса, не поднимайте стопу на бедро, просто положите рядом на пол.



Эффективность

Эта поза растягивает мышцы спины, снимает напряжение в области спины, стимулирует спинной мозг, помогает сделать спину более гибкой, увеличивает спектр подвижности бедренных суставов, раскрывает грудную клетку, область сердца и легких.

КОРРЕКЦИЯ ПОВОРОТА КОРПУСА В ПОЗЕ МАРИЧИАСАНА

«Маричи» на санскрите – «индийский мудрец»

Очень эффективная поза для чистки организма от шлаков и токсинов, поднимает настроение, заряжает жизненной энергией.

Как выполнять позу

Один из партнеров садится на пол, вытянув ноги вперед. Согните правую в колене, подтяните стопу как можно выше к внутренней стороне ноги. На вдохе разверните корпус так, чтобы положить правую ладонь на пол за правым бедром. Согните левую руку в локте и упритесь им в левое колено. Пальцы направлены в потолок. На выдохе потянитесь от талии вверх и разверните корпус так, чтобы смотреть поверх правого плеча. Придвиньте подбородок к груди. Держите вытянутую ногу прямо, прижимая колено к полу.

Коррекция позы вторым партнером

Сядьте на колени за спиной компаньона. Положите правую руку на его правое плечо, левое – на талию, чуть выше левого бедра. Когда он на вдохе будет тянуть корпус вверх, помогайте ему рукой, когда на выдохе он будет поворачивать его в сторону, помогайте сделать это более интенсивно, до позиции, позволяющей смотреть поверх правого плеча.

Дыхание

Делайте глубокие вдохи и полные выдохи.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь снять напряжение в области спины и позвоночника.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. Выйдя из позы, повторите ее на другой стороне, после чего поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза растягивает мышцы спины, тонизирует спинной мозг, массирует внутренние органы, стимулирует выделительную систему организма, помогая ему освободиться от шлаков и токсинов, устраняет боли в спине, снимает напряжение в области позвоночника, активизирует процессы метаболизма, обеспечивает приток крови к головному мозгу.

ГЛУБОКИЙ ПОВОРОТ КОРПУСА В ПОЗЕ МАРИЧИАСАНА

«Маричи» на санскрите – «индийский мудрец»

Соедините руки и помогайте друг другу развернуть корпус, чтобы снять напряжение и дать возможность организму активнее освобождаться от шлаков и токсинов.

Как выполнять позу

Сядьте на пол лицом к лицу. Вытяните ноги перед собой. Согните правую в колене, поставьте стопу на пол как можно ближе к верхней части бедра. Лодыжка другой ноги прижимается к бедру партнера. На вдохе тянитесь от талии вверх, на выдохе разверните корпус так, чтобы смотреть поверх правого плеча. Вытяните левую руку в сторону и положите поверх правого колена. Заведите правую руку за спину, соедините ее с левой рукой партнера, чтобы помогать друг другу сохранять равновесие и увеличивать косую растяжку корпуса.

Дыхание

Тянитесь вверх на вдохе, на выдохе увеличивайте растяжку, устраняйте мышечное напряжение там, где оно возникает.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь снять напряжение в области спины и позвоночника, подтягивайте живот вверх, делая талию более тонкой.

Держите позу

Выполните 10 полных дыхательных циклов или сколько сможете. По окончании выходите из позы и повторите ее на другой стороне.

Эффективность

Эта поза растягивает мышцы спины, тонизирует спинной мозг, массирует внутренние органы, стимулирует выделительную систему организма, помогая ему освободиться от шлаков и токсинов, устраняет некоторые виды боли в спине, снимает напряжение в области позвоночника, активизирует процессы метаболизма, обеспечивает приток крови к головному мозгу.

Глубокий поворот корпуса в позе Маричиасана



КОРРЕКЦИЯ РАСТЯЖКИ В ПОЗЕ АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА

«Ардха» на санскрите – «половина», «матсиендра» – «повелитель рыб»

Эффективная боковая растяжка учит сохранять равновесие, развивает координацию движений.

Как выполнять позу

Один из партнеров садится на пол с вытянутыми вперед ногами и сгибает левую ногу в колене, подтягивая стопу как можно ближе к правому бедру. Опустите колено на пол. Поставьте правую стопу за левой ногой (см. фото на соседней странице). На вдохе тянитесь вверх, подтягивая мышцы живота, на выдохе развернитесь так, чтобы смотреть поверх правого плеча. Положите правую ладонь на пол за правым бедром, согните левую руку в локте – пальцы направлены вверх – и упритесь им в правое колено.

Коррекция позы вторым партнером

Сядьте на колени за спиной компаньона. Положите правую руку на его правое плечо, левую – на талию, чуть выше левого бедра. Когда он на вдохе будет тянуться вверх, помогайте ему рукой, при повороте корпуса на выдохе помогайте ему делать это более интенсивно, до позиции, позволяющей смотреть поверх правого плеча.

Дыхание

На вдохе тянитесь вверх, на выдохе разворачивайте корпус, увеличивая растяжку.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь снять напряжение в области спины и позвоночника.

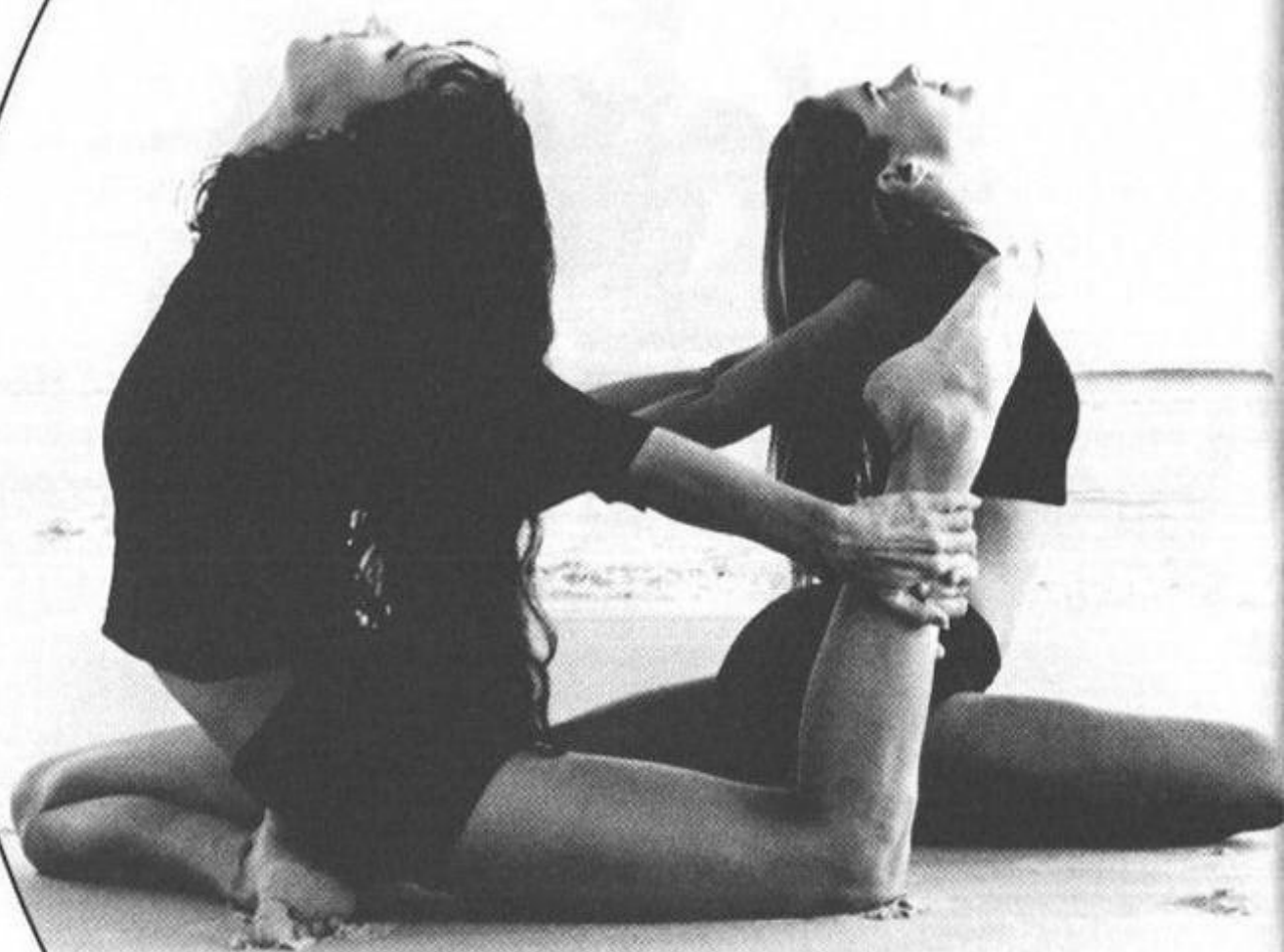
Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. Выйдя из позы, повторите ее на другой стороне, потом поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза растягивает мышцы спины, тонизирует спинной мозг, массирует внутренние органы, стимулирует выделительную систему организма, помогая ему освободиться от шлаков и токсинов, устраняет боли в спине, снимает напряжение в области позвоночника, активизирует процессы метаболизма, обеспечивает приток крови к головному мозгу.



ПОЗЫ С НАКЛОНОМ НАЗАД

Позы с наклоном назад заряжают энергией, дают ощущение свежести, помогают раскрыть переднюю половину тела, делая его более гибким. Если вы регулярно занимаетесь йогой, затянутасть мышц и суставов сменяется их подвижностью и эластичностью. Выполняя такие позы, вы растягиваете скованные мышцы спины, груди и плеч, они наполняются свежей кровью, становятся более пружинистыми и податливыми. Сильная гибкая спина – залог здоровья, ключ физического благополучия, неотъемлемая составляющая хорошего самочувствия. Нервы, расположенные в этой области, питают все внутренние органы, они стимулируются одновременно мышцами спины. Напряжение устраняется вместе с токсинами, их заменяет живость мышц и суставов, которая ассоциируется с молодостью и легкостью движений.

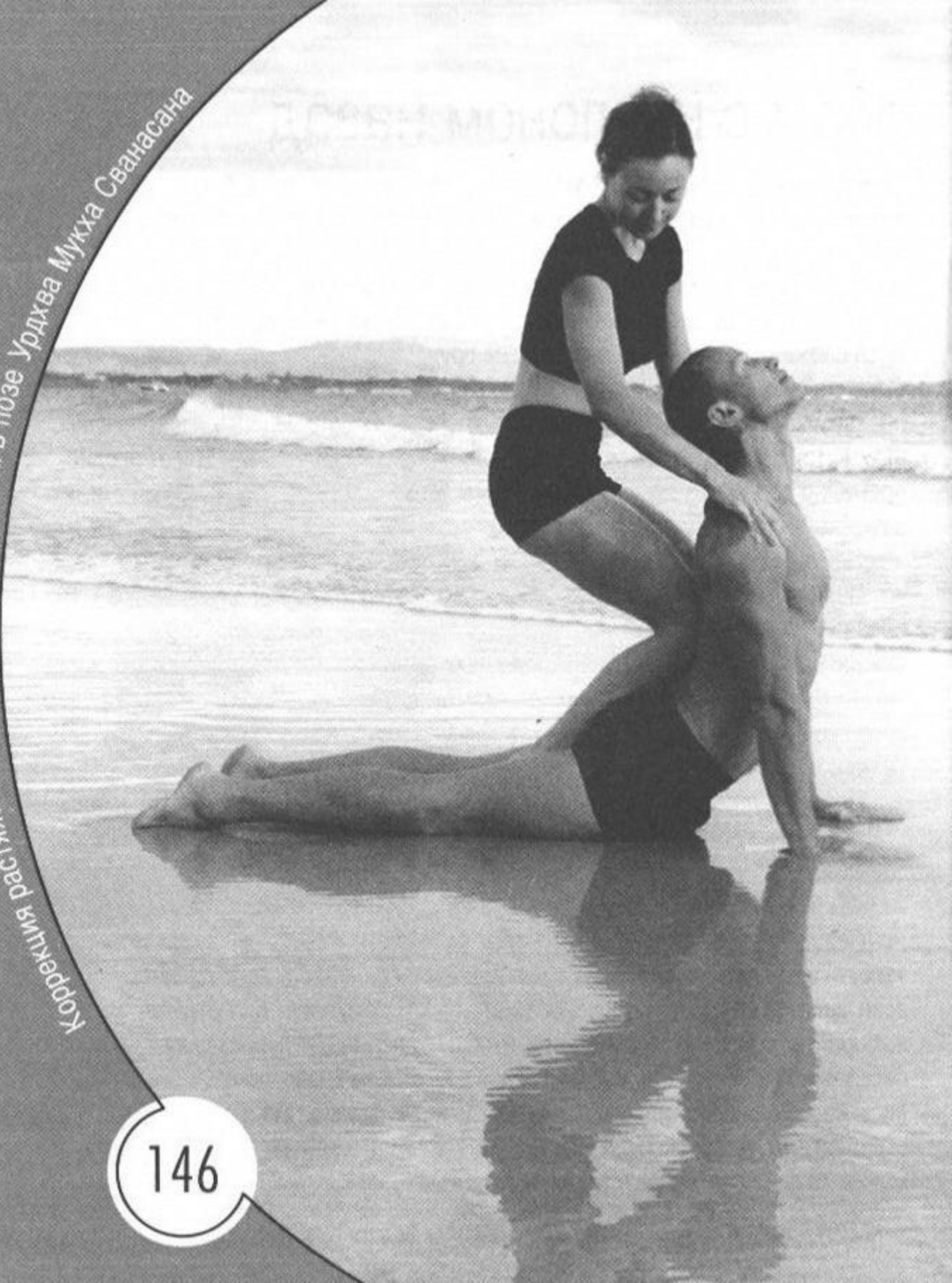
Позы с наклоном назад – эффективный способ борьбы с депрессией. Выполняя их, вы раскрываете всю область груди, включая сердце и легкие, освобождаясь таким образом от накопленных эмоций, вместо них приходит живительная энергия, обеспечивающая приток свежей, насыщенной кислородом крови ко всем органам и системам (в том числе к головному мозгу), в результате чего ум проясняется, настроение улучшается.

Помогите себе и партнеру раскрыть сердце, вдохните в него любовь ко всему сущему.

Дышите в унисон, обязательно обсуждайте коррекцию позы, чтобы избежать травм.

Перед выполнением поз с наклоном назад старайтесь лучше разогреть тело, чтобы снять напряжение с мышц и суставов. Между выполнением асан делайте перерыв, чтобы избежать головокружения. Для отдыха выбирайте позы с наклоном вперед, чтобы компенсировать растяжку передней половины тела. Избегайте поз с наклоном назад, если у вас высокое кровяное давление, слабое сердце, вы страдаете от болей в спине или была ее травма, которая может дать о себе-знать, а также при беременности.

Корректирующая растяжка передней половины тела в позе Урдхва Мукха Сванасана



КОРРЕКЦИЯ РАСТЯЖКИ ПЕРЕДНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА В ПОЗЕ УРДХВА МУКХА СВАНАСАНА

«Урдхва» на санскрите – «вверх», «мукха» – «лицо», «сванасана» – «собака»

Раскройте грудную клетку, чтобы познать всю легкость бытия.

Как выполнять позу

Один из партнеров ложится на пол на живот, вытянув ноги назад, ладони на полу на уровне плеч. Вдохните, оттолкнитесь от пола, перенося вес на руки и поднимая верхнюю часть корпуса (голову, плечи и грудь) вверх. Выпрямите руки, отведите плечи назад, чтобы раскрыть грудную клетку. Напрягите ягодицы, прогните нижнюю часть спины, опустите голову назад и смотрите на кончик носа.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте за спиной компаньона. Согните ноги в коленях, прижимая одно колено к середине его спины (см. фото). Держите руки на его плечах. На выдохе помогите ему энергичнее отводить их назад, слегка нажимая на спину коленом, чтобы полнее раскрыть грудную клетку.

Дыхание

Полное, глубокое, через нос.

На чем концентрировать внимание

Тянитесь вверх от бедер, раскрывая грудную клетку, отталкивая ноги от себя.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. По окончании позы отдохните и поменяйтесь местами с партнером.

Возможные варианты

Смотрите прямо перед собой, если возникает напряжение в области шеи, когда вы смотрите на нос.

Эффективность

Эта поза раскрывает область груди, растягивает мышцы груди и дыхательных путей, сердца, легких, горла. Поза позволяет интенсивно дышать, укрепляет спину.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ЦИКАДА (САЛАБХАСАНА)

«Салабхасана» на санскрите – «цикада»

Когда бедра и ноги лежат на земле, вы можете спокойно отдыхать, позволяя партнеру удерживать вес верхней половины вашего тела.

Как выполнять позу

Один из партнеров ложится на живот, вытянув ноги назад и опустив лоб на пол. Ладони на полу на уровне плеч. Вдохните, оттолкнитесь от пола, поднимая верхнюю часть корпуса (голову, плечи и грудь). Выпрямите руки назад, повернув ладони друг к другу. Напрягите ягодицы, прогните нижнюю часть спины, опустите голову назад и смотрите в точку прямо перед собой.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте за спиной компаньона так, чтобы ваши стопы были по обе стороны от его ног. Согните ноги в коленях, держите его за запястья. Когда он делает выдох, тяните корпус на себя, помогая ему энергичнее отводить плечи назад, слегка нажимая и на среднюю часть спины коленом, чтобы полнее раскрыть грудную клетку.

Дыхание

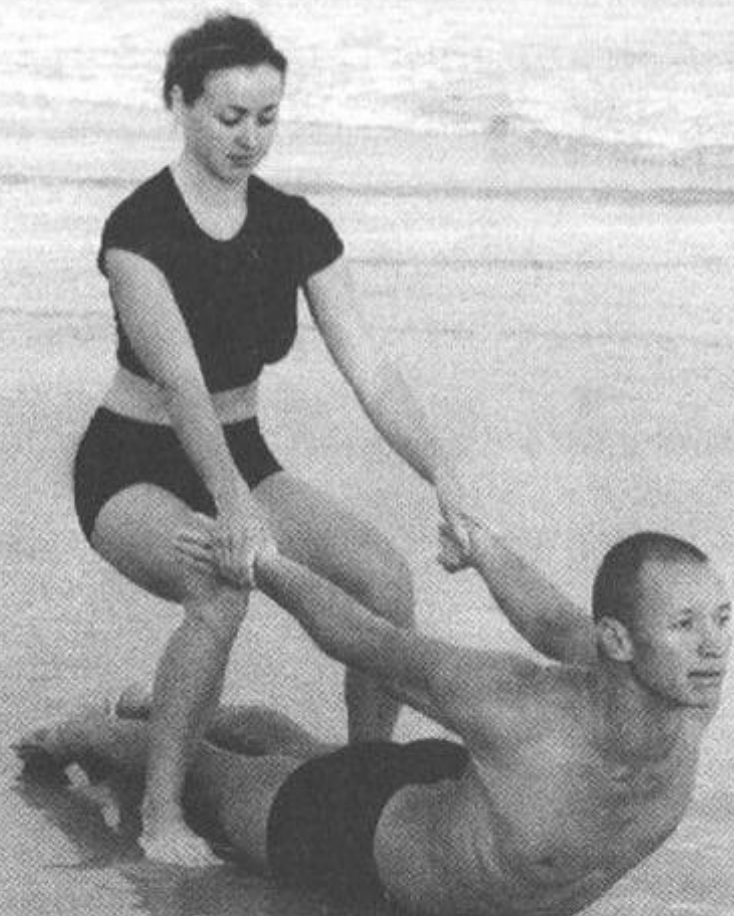
Полное, глубокое, через нос. Старайтесь снимать напряжение и увеличивать растяжку передней стороны корпуса на выдохе.

На чем концентрировать внимание

На том, чтобы снять напряжение в области плеч и грудной клетки, полнее раскрывая ее.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. По окончании позы отдохните и поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза укрепляет мышцы спины, тонизирует спинной мозг и нервы, расположенные в области спины, укрепляет мышцы груди, обеспечивает полное, глубокое дыхание, массирует и очищает внутренние органы брюшной полости от шлаков и токсинов, почки, печень, кишечник, устраняет расстройство желудка.

Коррекция позы Пурвоттансана



КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ ПУРВОТТАНСАНА

«Пурво» на санскрите – «восток»

Поднимаясь к новым высотам, раскройте ваше сердце и горло для открытого общения.

Как выполнять позу

Один из партнеров сидит на полу, вытянув ноги перед собой, стопы вместе, ладони на полу за бедрами, пальцы повернуты к себе. Глубоко вдохните, одновременно выпячивая грудь вперед и вверх. На выдохе оторвите ягодицы и бедра от пола, толкайте их вверх, зафиксировав ноги и руки. Голову отклоняйте назад, позволяя ей свободно свисать. Упирайтесь мысками в пол, подтяните ягодицы вверх, старайтесь повыше поднять бедра. Смотрите на кончик носа.

Коррекция позы вторым партнером

Когда компаньон оттолкнется вверх, склонитесь над ним, поставив ноги по обе стороны от его ног и положив руки под его бедра. Помогайте ему выше поднимать их. Ваши ноги слегка согнуты в коленях.

Дыхание

При глубоком, полном вдохе воздух заполняет вашу грудь, на каждом выдохе вы стараетесь толкать грудную клетку и бедра как можно выше вверх.

На чем концентрировать внимание

Зафиксируйте положение мысков на полу, подтяните ягодицы, толкайте бедра вверх.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. По окончании работы с позой отдохните и поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза растягивает всю переднюю половину тела, раскрывая грудную клетку, сердце и легкие, обеспечивает полное, глубокое дыхание, укрепляет ноги, стопы и лодыжки, раскрывает горло.

КОРРЕКЦИЯ МИНИ-ПРОГИБА ПЕРЕДНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА

Почувствуйте, как натягивается кожа у вас на животе, когда бедра поднимаются вверх все выше и выше.

Как выполнять позу

Один из партнеров ложится на спину, ноги на ширине бедер, согнуты в коленях, стопы подтянуты как можно ближе к ягодицам. Положите руки по обе стороны от себя ладонями вниз. Выполняя позу, старайтесь поднять среднюю часть тела, прогибая спину и толкая бедра вверх. Крепче прижимайте стопы к полу. Соедините колени, чтобы бедренные части ног были параллельны.

Коррекция позы вторым партнером

Опуститесь на колени рядом с компаньоном. Когда он поднимает среднюю часть корпуса вверх, поддерживайте его бедра руками.

Дыхание

Делайте глубокие вдохи, чтобы воздух как можно больше заполнял грудь, на выдохе старайтесь тянуть среднюю часть корпуса вверх.

На чем концентрировать внимание

Упирайтесь стопами в пол, напрягите ягодицы, держите колени на одной прямой с бедрами.

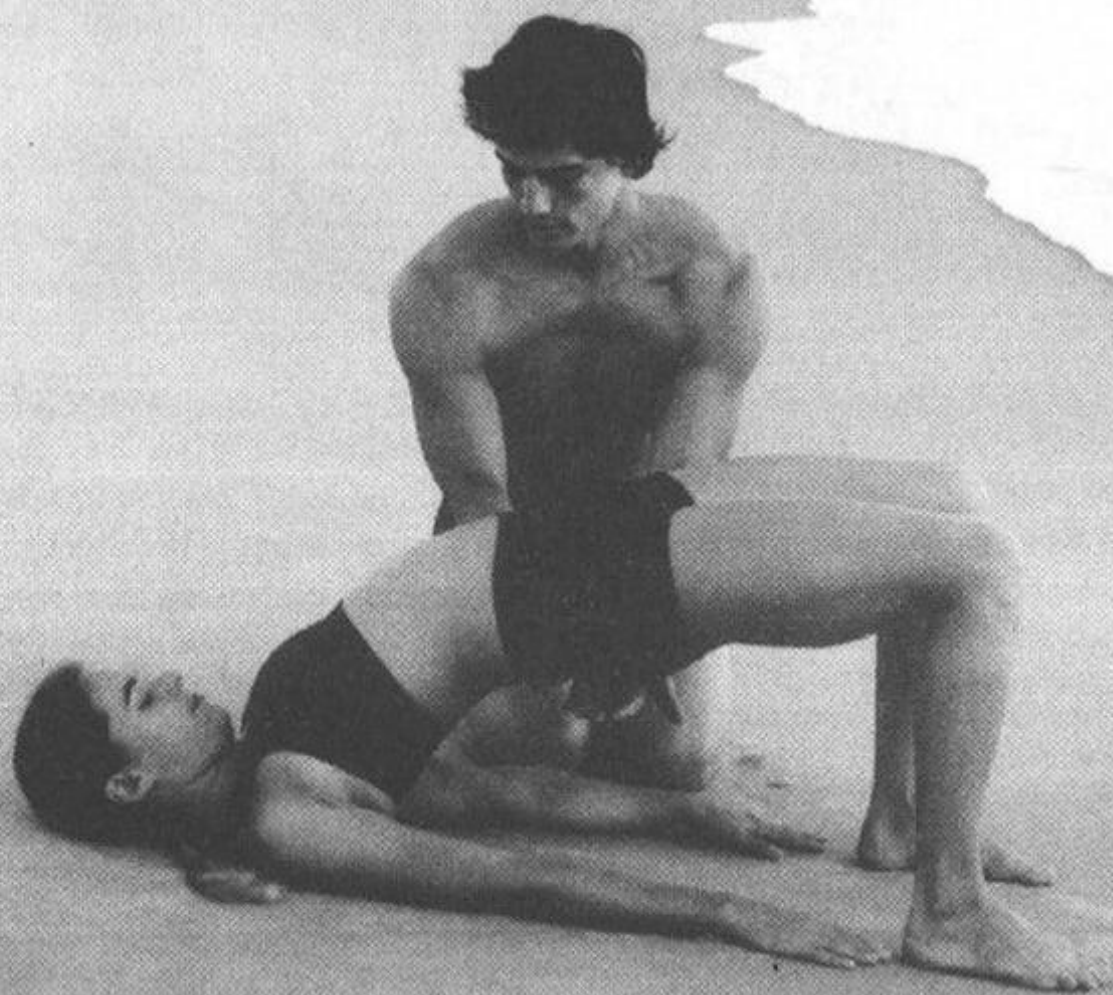
Держите позу

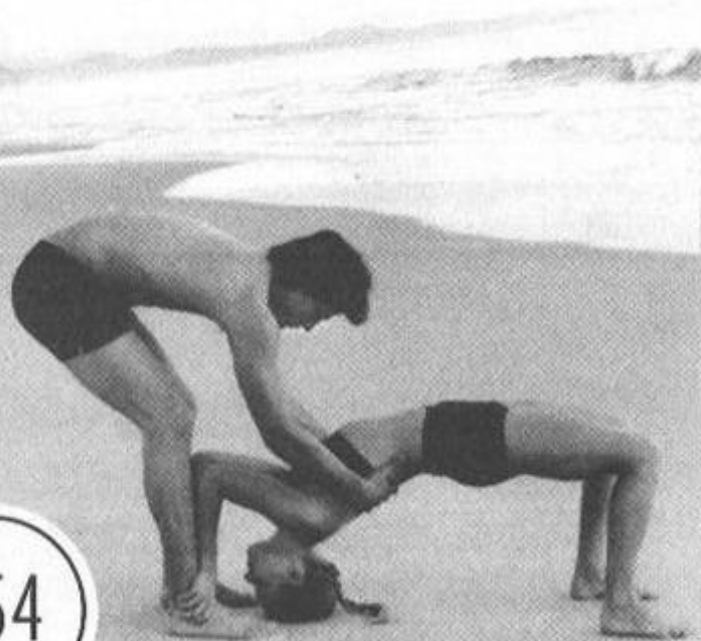
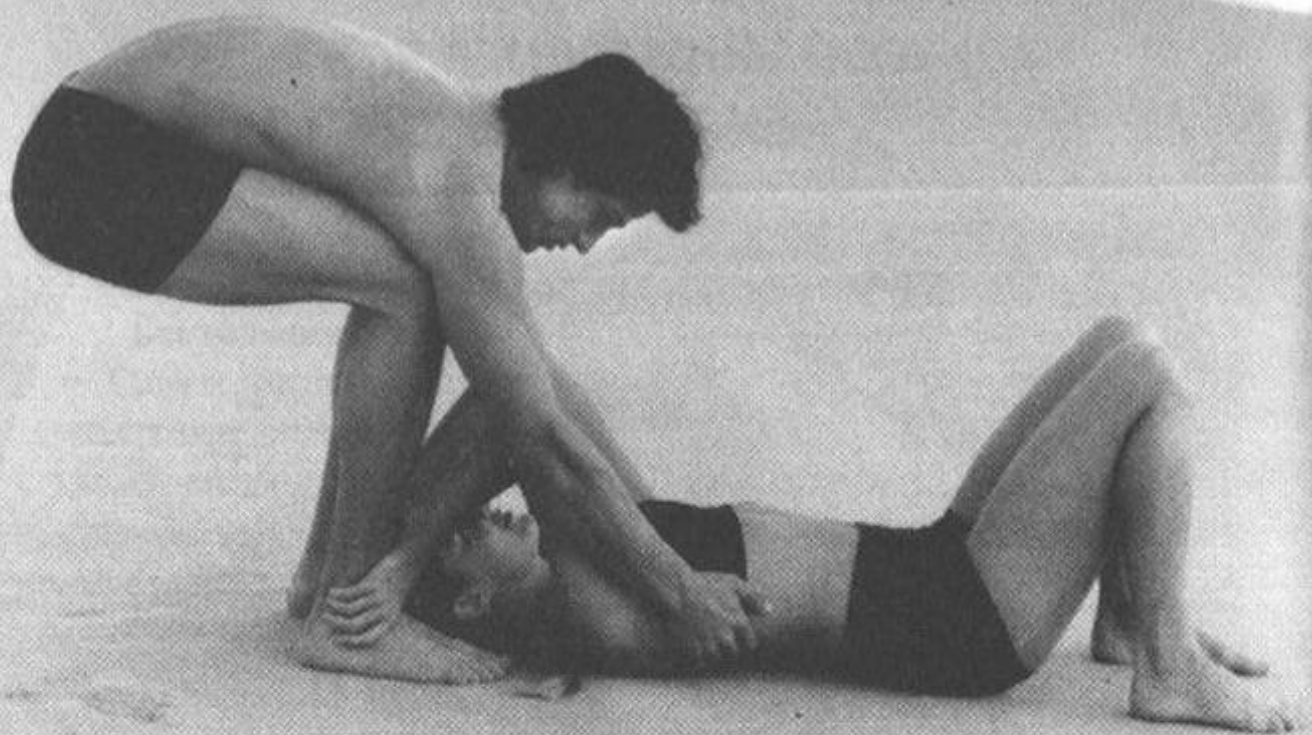
Выполните 5–10 дыхательных циклов, затем опустите корпус на пол, отдохните и поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза растягивает и массирует органы брюшной полости, помогает корректировать осанку и избавиться от сутулости, тонизирует репродуктивную систему организма и все мышцы передней половины тела, укрепляет ноги и стопы.

Коррекция мини-прогиба передней половины тела





КОРРЕКЦИЯ «РАДУГИ» В ПОЗЕ УРДХВА ДХАНУРАСАНА

«Урдхва» на санскрите – «вверх», «дханура» – «радуга»

Поднимайте туловище вверх медленно, постепенно, сочетая движения с дыханием, прислушиваясь к которому партнер поддерживает вас.

Как выполнять позу

Один из партнеров ложится на пол на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на одной прямой с ягодицами. Подтяните к ним стопы как можно ближе. Держитесь руками за лодыжки компаньона, которые у вас за головой. На вдохе упритесь в них головой, а стопами в пол, напрягите мышцы ног. Поднимайте вверх ягодицы и бедра, макушкой упирайтесь в пол. На следующем вдохе выпрямите руки, отталкиваясь от лодыжек, стараясь как можно выше поднимать грудь и бедра.

Коррекция позы вторым партнером

Как только компаньон взял вас за лодыжки, наклонитесь вперед и обхватите его корпус руками. Когда он поднимается вверх, отталкиваясь от пола, помогайте сделать это оптимально, подтягивая его к себе, после чего начинайте придвигать к себе его грудь, перемещая к ней руки.

Дыхание

Глубокое, полное, чтобы лучше раскрыть грудную клетку.

На чем концентрировать внимание

Распределите вес тела равномерно между стопами и руками. Тяните корпус вверх от нижней части спины.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов, выходите из позы, опустив корпус на пол.

Эффективность

Эта поза растягивает мышцы спины и живота, массирует органы брюшной полости, стимулирует пищеварение, усиливает метаболизм, обеспечивает приток крови к головному мозгу.

КОРРЕКЦИЯ «РАДУГИ» В ПОЗЕ ДХАНУРАСАНА

«Дханура» на санскрите – «радуга»

Великолепный прогиб корпуса назад тонизирует и стимулирует всю заднюю половину тела, делая его более гибким, заряжая жизненной энергией.

Как выполнять позу

Один из партнеров ложится на живот, опустив лоб на пол, согнув ноги в коленях, подтягивая стопы к голове, чтобы ухватиться за лодыжки. Напрягайте ягодицы и четырехглавые мышцы бедра, когда будете поднимать верхнюю часть корпуса, отрывая ее от пола. Смотрите вперед, сконцентрируйте внимание на том, чтобы балансировать на животе и передней части бедер.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте за спиной компаньона, согните ноги в коленях, чтобы укрепить свою спину, работая с ним. Когда он выполнит позу, заняв нужное положение, помогите ему еще немного подтянуть корпус вверх и больше прогнуть спину. Проэкспериментируйте с разными вариантами коррекции позы. Если будете тянуть его руки на себя, грудная клетка поднимется выше, вытягивая его руки и стопы вверх, будете увеличивать подъем ног. Вам нужно балансировать между тем и другим, чтобы обеспечить равномерную поддержку.

Дыхание

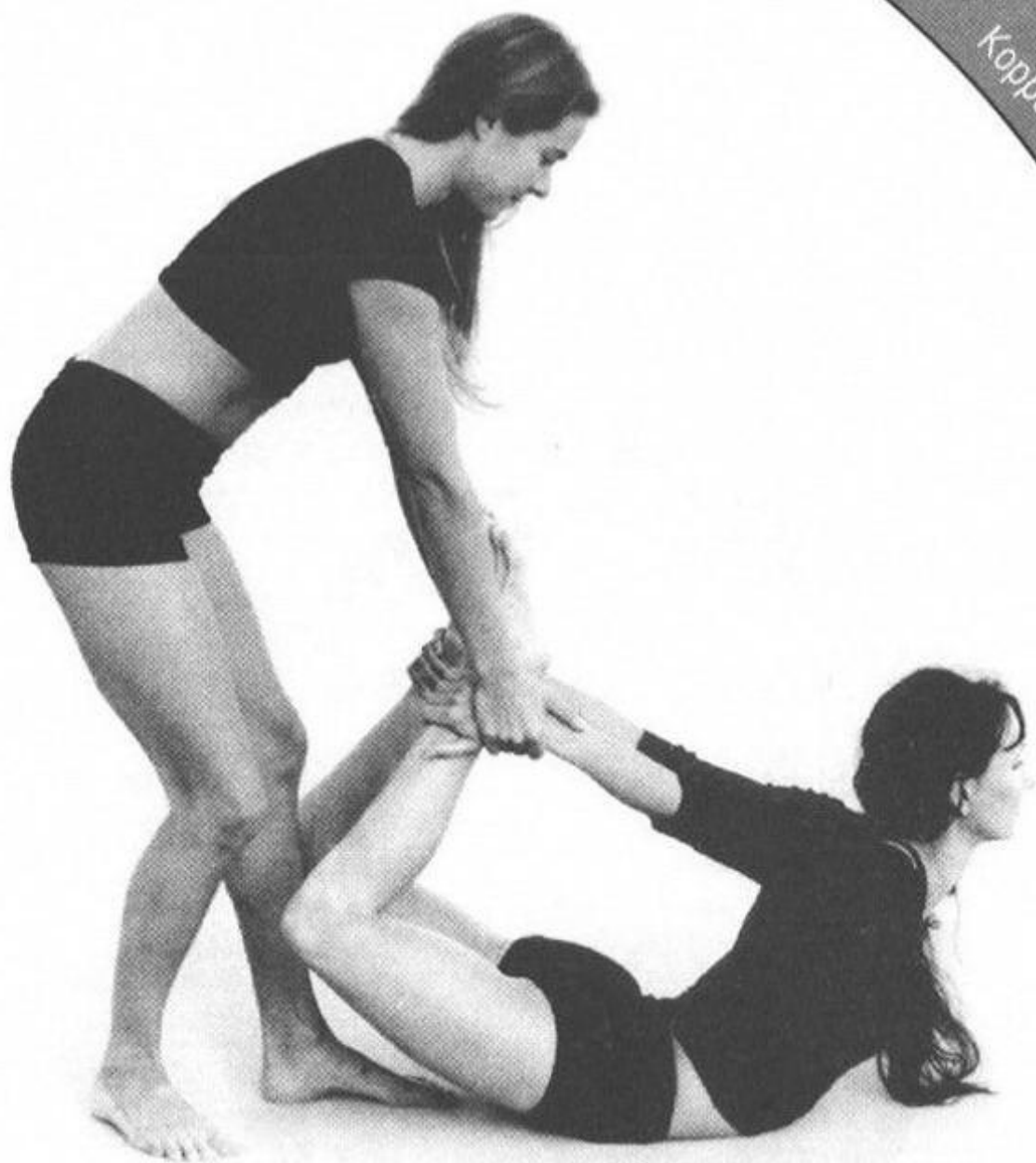
Поднимайте корпус вверх на вдохе, а на выдохе старайтесь снять напряжение и увеличить растяжку.

На чем концентрировать внимание

Прижимайте живот к полу, подтягивая вниз нижнюю часть спины. Тяните грудную клетку вверх. Придвигайте руки к стопам.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов или сколько сможете. Затем выйдите из позы и поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза раскрывает грудную клетку и плечи, тонизирует и укрепляет спину и спинной мозг, тонизирует всю заднюю половину тела.

Прогинаемся вместе



ПРОГИБАЕМСЯ ВМЕСТЕ

Вы гнетесь, как зеленые ветви деревьев на ветру. Обретите друг друга в наклоне назад, заряжающем жизненной энергией.

Как выполнять позу

Встаньте спиной к спине на расстоянии примерно одного метра. Стопы вместе, напрягите мышцы ног, подтягивая переднюю бедренную их часть и коленные чашечки вверх. Прогибаясь, втяните копчик, подайте назад нижнюю часть спины. Вытяните руки вверх, заведите их за голову. Почувствуйте, как раскрывается передняя сторона позвоночника, как позвонки отделяются друг от друга. Энергичнее тяните руки назад, соедините их.

Дыхание

На выдохе старайтесь снять напряжение в области спины, на вдохе тянитесь вверх, сильнее выдвигайте грудную клетку вперед.

На чем концентрировать внимание

Каждое движение при дыхании должно помогать вам выполнять растяжку, увеличивать прогиб и снимать напряжение там, где оно возникает.

Держите позу

Выполните 3–5 дыхательных циклов. На последнем выдохе медленно выйдите из позы.

Возможные варианты

Если не можете взяться за руки во время выполнения позы, встаньте ближе друг к другу.

Эффективность

Эта поза тонизирует мышцы спины и спинной мозг, стимулирует кровообращение во всем теле, особенно в области спины. Помогает раскрыть грудную клетку, сердце и легкие.

ПРОГИБАЕМСЯ ОДНОВРЕМЕННО В ПОЗЕ ВИРАБХАДРАСАНА I

«Ви́ра» на санскрите – «воин», герой индийской мифологии

Эта динамичная поза способствует развитию силы воли.

Как выполнять позу

Оба партнера выполняют позу, предварительно выставив правую ногу вперед. Встаньте спиной к спине на расстоянии примерно одного метра. Правая нога впереди, согнута в колене так, что лодыжка и колено находятся на одной линии. Поверните левую стопу в сторону примерно на 45 градусов и выпрямите ногу, зафиксировав ее в колене. Эти стопы плотно соединены «боками». Вы упираетесь обеими ногами в пол. Слегка разверните левое бедро вперед, правое отведите назад. Вдохните и потянитесь всем корпусом от талии вверх, поднимите руки над головой. На выдохе прогнитесь в нижней части спины, одновременно толкая грудь вперед и вверх, сильнее прогибайтесь, чтобы дотянуться до рук партнера и ухватиться за них. Отклоните голову назад, чтобы смотреть на свои руки.

Дыхание

На вдохе тянитесь от талии вверх, энергичнее толкайте грудь вперед, на выдохе старайтесь снять напряжение в спине и сильнее прогнуться.

На чем концентрировать внимание

Сильнее прижимайте стопу левой ноги к стопе партнера. Тянитесь от талии вверх. Согните правую ногу в колене так, чтобы лодыжка находилась на одной линии с коленом.

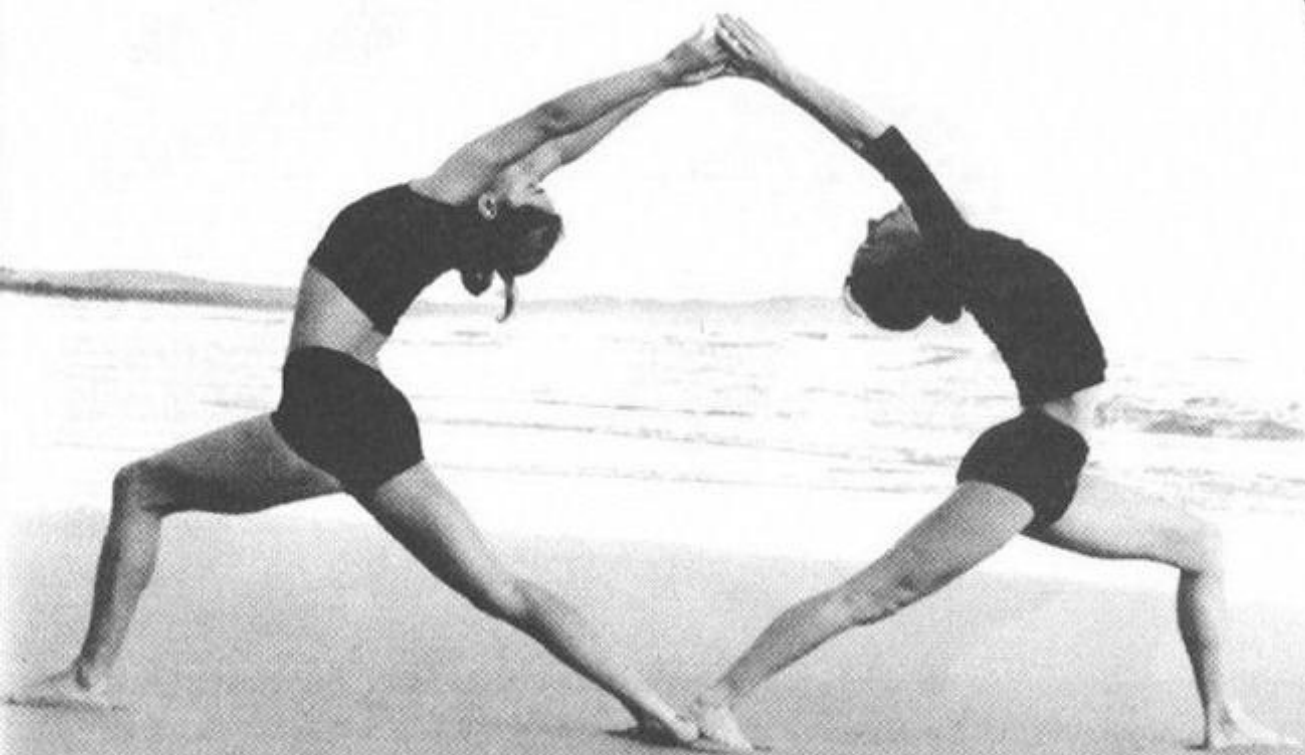
Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. Выйдя из позы, повторите ее на другой стороне.

Эффективность

Эта поза стимулирует нервную систему, тонизирует спинной мозг, снимает напряжение в области спины, раскрывает грудную клетку, укрепляет ноги и коленные суставы.

Прогинаемся одновременно в позе Вирабхадрасана I



Синхронный глубокий прогиб назад с выпадом ногой вперед



СИНХРОННЫЙ ГЛУБОКИЙ ПРОГИБ НАЗАД С ВЫПАДОМ НОГОЙ ВПЕРЕД

Когда грудная клетка поднимается и раздвигается в стороны, а спина прогибается, почувствуйте, как почки насыщаются энергией, все тело очищается жаром, возникающим при выполнении позы.

Как выполнять позу

Встаньте спиной к спине на расстоянии примерно одного метра. Правая нога впереди, согнута в колене, лодыжка и колено находятся на одной линии. Отведите левую ногу назад так, чтобы она опиралась на колено. Мысок подвернут, упирается в пол. Вдохните, потянитесь от талии вверх, поднимая руки над головой. На выдохе прогнитесь в нижней части спины, одновременно толкая грудь вперед, сильнее прогибайтесь, чтобы дотянуться до рук партнера и ухватиться за них. Отклоните голову назад, без напряжения смотрите на свои руки.

Дыхание

На вдохе тянитесь от талии вверх, энергичнее толкайте грудь вперед, на выдохе старайтесь снять напряжение в спине и сильнее прогнуться.

На чем концентрировать внимание

Опустите бедра, тянитесь вверх. Сильнее прижимайте стопу к стопе партнера. Тянитесь от талии вверх, старайтесь снять напряжение в спине и сильнее прогнуться.

Держите позу

Выполните 5 дыхательных циклов или сколько сможете.

Возможные варианты

Если не можете сильно прогнуться назад, встаньте ближе друг к другу, чтобы делать это менее интенсивно.

Эффективность

Эта поза раскрывает грудную клетку, сердце и легкие, разворачивает плечи, растягивает мышцы спины и таза, стимулирует нервную систему.

ГАРМОНИЯ ДВУХ ТЕЛ В ПОЗЕ УСТРАНСАНА

«Устра» на санскрите – «верблюд»

Познайте красоту и грацию в гармоничной позе, помогающей обрести душевный покой.

Как выполнять позу

Встаньте на колени лицом к лицу на расстоянии примерно одного метра. Колени и стопы на ширине бедер. Возьмитесь за руки, на вдохе потянитесь от талии вверх. На выдохе медленно опустите голову назад, прогните спину, толкая грудную клетку вперед. Держите бедра на одной прямой с коленями.

Дыхание

На вдохе тянитесь от талии вверх, энергичнее толкайте грудь вперед, на выдохе старайтесь снять напряжение в спине и сильнее прогнуться.

На чем концентрировать внимание.

Тянитесь от талии вверх, одновременно прогибайте спину.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов или сколько сможете. Затем выходите из позы, отдохните в компенсирующей асане с наклоном вперед.

Эффективность

Эта поза раскрывает грудную клетку, сердце и легкие, разворачивает плечи, укрепляет респираторные мышцы, помогает снять напряжение в области спины, делая ее здоровой.



Синхронно прогнуться в позе Устрасана



СИНХРОННО ПРОГНУТЬСЯ В ПОЗЕ УСТРАСАНА

«Устра» на санскрите – «верблюд»

Выполняя эту красивую позу, почувствуйте, как ваше тело обретает легкость и подвижность.

Как выполнять позу

Встаньте на колени лицом к лицу так, чтобы соприкасались тазобедренные кости. Двигайтесь синхронно. На вдохе потянитесь от талии вверх. На выдохе медленно опустите голову назад и прогните спину, толкая грудную клетку вперед. Старайтесь опустить руки назад на стопы. Сильнее прогибайте спину, одновременно подавайте грудь вперед. На выдохе старайтесь снять напряжение в грудной клетке, мысленно выдыхая из нее воздух. Старайтесь добиться идеальной симметрии при синхронном выполнении позы. Ваши бедра и колени должны находиться на одной прямой. Чтобы выйти из позы, вдохните и сначала поднимите голову, затем руки.

Дыхание

Полное, глубокое.

На чем концентрировать внимание

На вдохе тянитесь от талии вверх, энергичнее толкайте грудь вперед, на выдохе старайтесь снять напряжение в спине и сильнее прогнуться. Если возникают боли в спине, медленно выйдите из позы и отдохните в асане с наклоном вперед, чтобы компенсировать напряжение в спине.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Дыхание полное, глубокое. Выйдите из позы и отдохните в асане наклоном вперед, чтобы компенсировать напряжение в спине.

Эффективность

Эта поза раскрывает грудную клетку, разворачивает плечи, открывает переднюю половину тела, высвобождая желудок и кишечник, помогает устранять расстройства желудка, боли в спине, способствует выработке хорошей осанки.

ДУБЛЬ В ПОЗЕ УСТРАСАНА

«Устра» на санскрите – «верблюд»

Полное расслабление и тепло тела партнера раскрывают сердца, помогают поддерживать друг друга при выполнении позы.

Как выполнять позу

Эта поза выполняется партнерами последовательно. Сначала один выполняет позу Устрасана (предыдущую). Второй все повторяет, опираясь на него. Первый делает полную позу. Его колени и стопы на ширине бедер. Тянитесь вверх от талии на вдохе, на выдохе отклоняйте голову назад и медленно опускайте руки на стопы по одной, чтобы избежать травм и создать опору для работы. Прогибая спину, дышите полной грудью, представляя себе, как на вдохе вы наполняете ее и лобковую кость воздухом, толкая их вперед. Второй партнер опускается на колени перед первым, раздвигая ноги несколько шире, так, чтобы они были с внешней стороны его ног. И точно так на вдохе тянется от талии вверх, на выдохе толкает таз вперед, одновременно отклоняя голову назад. Положите ее на грудную клетку партнера. Опустите руки по бокам, обхватывая ладонями его ноги.

Дыхание

Дышите полной грудью, чтобы почувствовать, как грудная клетка раздвигается, расширяясь во всех направлениях.

На чем концентрировать внимание

Смотрите на кончик носа.

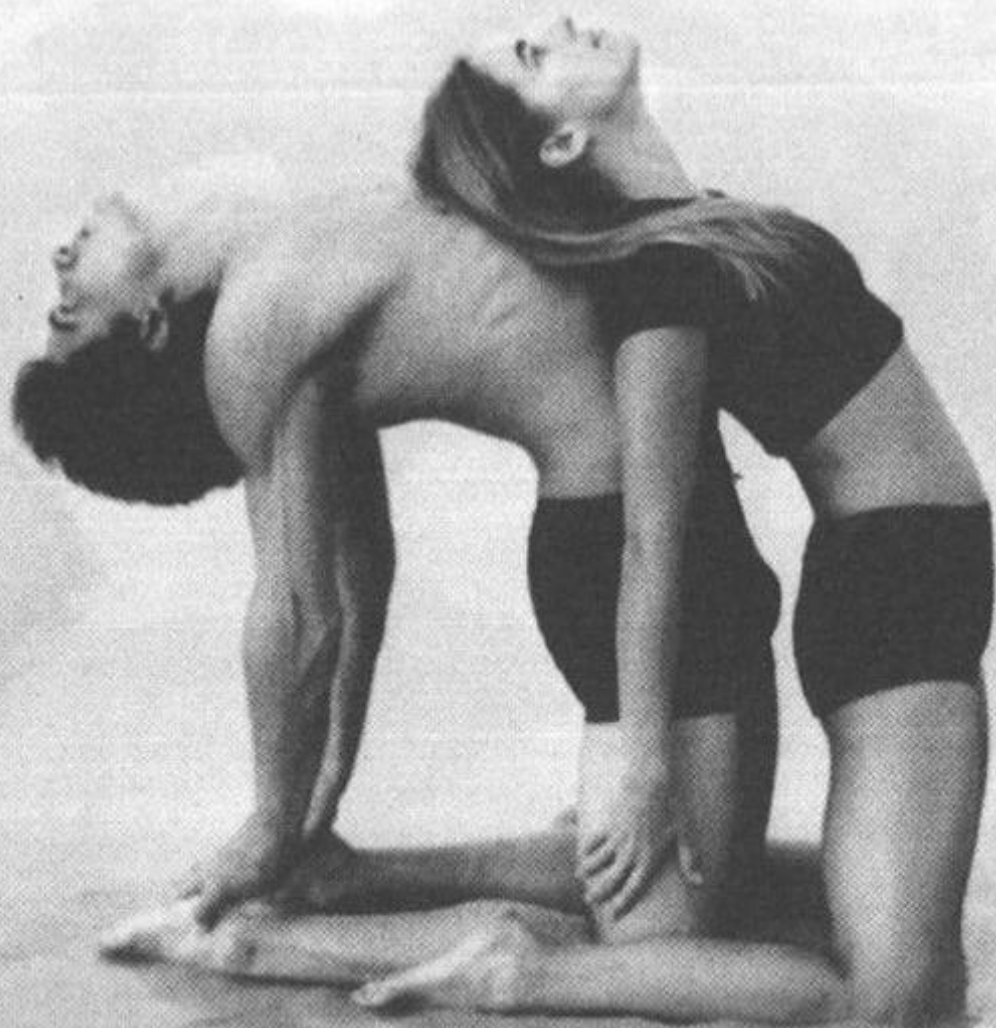
Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. По окончании работы с позой сначала второй партнер на вдохе выходит из нее. Отдохните и поменяйтесь местами.

Эффективность

Эта поза раскрывает грудную клетку, помогает развернуть плечи, растягивает мышцы передней половины тела, раскрывает область желудка, устраняет расстройства желудка, головные боли, помогает обрести хорошую осанку.

Дубль в позе Устрасана



Двойная Капотасана



ДВОЙНАЯ КАПОТАСАНА

«Капота» на санскрите – «голубь»

Вся передняя половина тела выгибается вперед, обеспечивая ему интенсивную растяжку.

Как выполнять позу

Партнеры выполняют позу последовательно. Первый делает более интенсивную растяжку с прогибом вперед, второй – версию помягче, с растяжкой передней половины тела – не столь энергичной. Встаньте на пол на колени спиной к спине, стопы и колени на ширине бедер, кончики пальцев стоп соприкасаются. Первый на вдохе тянется от талии вверх, на выдохе наклоняет голову назад и опускает руки (по одной) на стопы другого или свои, в зависимости от того, куда дотянетесь. Второй тянется от талии вверх на вдохе, на выдохе опускает корпус назад, стараясь положить руки на нижнюю часть диафрагмы первого. Оба смотрят в точку «третьего глаза», стараясь при этом не напрягать зрение.

Дыхание

На вдохе тянитесь от талии вверх, на выдохе старайтесь снять напряжение там, где оно возникает, еще больше прогибайте спину.

На чем концентрировать внимание

Следите, чтобы бедра и колени находились на одной прямой, старайтесь как можно интенсивнее выпячивать вперед грудь.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов или сколько сможете. Затем выходите из позы, отдохните, сделав наклон вперед, и поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза тонизирует мышцы спины и спинной мозг, делает спину более гибкой, раскрывает грудь, сердце и легкие, обеспечивает приток насыщенной кислородом крови к области таза.

РАДЖА КАПОТАСАНА СИНХРОННО

«Раджа» на санскрите – «царь», «капота» – «голубь»

Эту красивую позу вы выполняете вместе с партнером, открывая ему свое сердце. Спина мягко прогибается назад, ум расслаблен, потому что вы полностью погружаетесь в себя.

Как выполнять позу

Сядьте спиной к спине на расстоянии около метра. Поверните правую ногу, разместив стопу около левого бедра. Разверните его переднюю сторону вниз к полу, чтобы оба бедра были параллельны передней половине тела. На вдохе тянитесь вверх, на выдохе согните левую ногу в колене и по очереди заведите руки за спину, стараясь дотянуться правой до лодыжки партнера, левой удерживать свою. Смотрите вперед, тянитесь вверх, прогибайте спину, чтобы раскрыть грудь.

Дыхание

Дыхание полное, глубокое.

На чем концентрировать внимание

Старайтесь как можно интенсивнее раскрывать грудную клетку, одновременно прогибаясь в нижней части спины.

Держите позу

Выполните 5–10 дыхательных циклов. Отклоните голову назад, сконцентрируйте внимание на кончике носа.

Эффективность

Эта поза тонизирует мышцы спины и спинной мозг, обеспечивает приток насыщенной кислородом крови к области таза и репродуктивным органам, помогает раскрыть грудную клетку, сердце и легкие.

Раджа капотасана синхронно



инверсивные позы улучшают здоровье

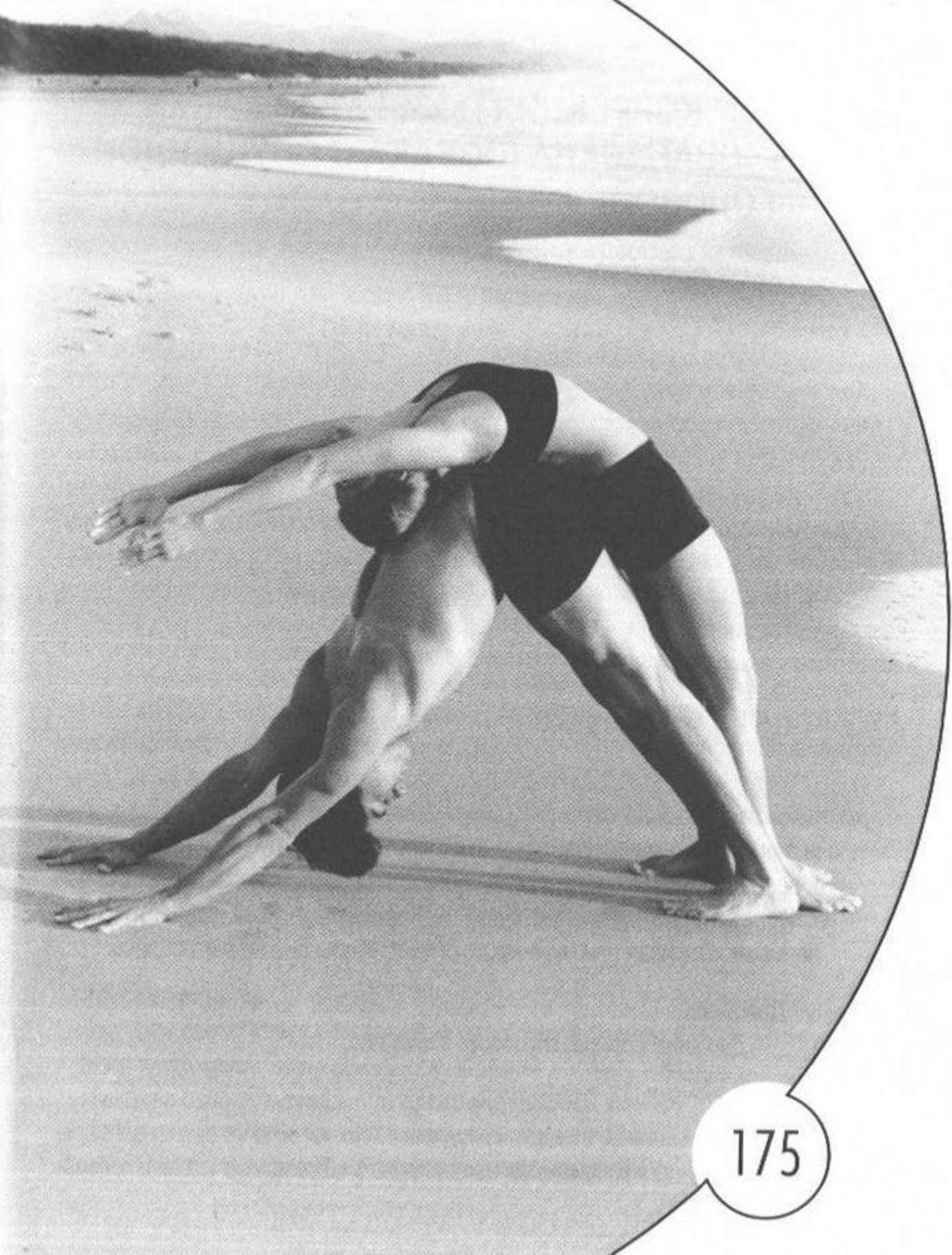
Целительные силы вселенной поистине безграничны. Нам и нужно всего несколько минут для того, чтобы выполнить инверсивные позы и зарядиться ее животельной энергией. Такие позы обеспечивают активный приток крови к нервной системе, спинному мозгу и всем другим органам и системам, наполняя силой те из них, что лишились ее по тем или иным причинам, помогая организму бороться с недомоганиями и болезнями. Эти позы также обеспечивают приток крови к головному мозгу, заставляя его оптимально функционировать, улучшая способность концентрировать внимание, возвращая нам ясность сознания.

Регулярное выполнение инверсивных поз помогает организму компенсировать влияние сил гравитации и преодолевать процессы старения. Когда голова находится ниже уровня сердца, оно может перенаправить свою энергию, подавая кровь, обогащенную кислородом, в те органы и системы, куда обычно поступает в гораздо меньшем количестве. В целом такие позы усиливают кровообращение, помогают организму освободиться от шлаков и токсинов, направляя энергию туда, где ее не хватает, что выражается в притоке сил, мы начинаем чувствовать себя моложе и бодрее.

В положении «вверх ногами» лучше начинают работать легкие, дыхание становится полнее, глубже, что успокаивает нервную систему, помогает избавиться от стресса, снять напряжение во всем теле, преодолеть тревожные состояния.

Далее я расскажу о некоторых простых перевернутых позах, которые подготовят тело к выполнению сложных. Вам будет нетрудно помогать партнеру делать их, ваше содействие будет иметь значительный терапевтический эффект. Занимайтесь вдвоем, поддерживайте друг друга, корректируя позы, чтобы добиться максимальной пользы от йоги.

Инверсивные позы особенно эффективны для людей с низким кровяным давлением, их следует избегать тем, кто страдает от высокого давления или других сердечно-сосудистых заболеваний.



КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ АДХО МУКХА СВАНАСАНА (СОБАКА С ОПУЩЕННОЙ ГОЛОВОЙ)

«Адхо» на санскрите – «вниз», «мукха» – «лицо», «свана» – «собака»

Старайтесь держать равновесие, пока сердце находится выше уровня головы и вы расслабляетесь в таком положении.

Как выполнять позу

Один из партнеров опускается на пол на колени (мыски стоп подвернуты) и наклоняется вперед. Вытяните руки, широко раздвинув пальцы в стороны, средний направлен точно вперед. Опустите руки, затем упритесь ими в пол и начинайте по одной передвигать ноги назад (сначала правую, потом – левую). Выпрямите ноги, проследите, чтобы стопы были на ширине бедер, пятки прижаты к полу. На вдохе толкайте ягодицы вверх, изо всех сил тяните позвоночник вверх. Опустите макушку к полу. Расслабьте грудную клетку, оставляя напряженными только плечи.

Коррекция позы вторым партнером

Сядьте на пол между вытянутыми вперед руками компаньона. Упритесь своими в пол за спиной, чтобы обеспечить надежную поддержку. Согните ноги в коленях, положите пятки на его плечи, оттянув мыски стоп на себя. Нажимая на плечи, помогайте ему выпрямить и выровнять спину и таким образом подтянуть вверх ягодицы и бедра, сделав позу более сбалансированной, похожей на перевернутую латинскую букву V. Корректируя позу, держите спину прямо, подтягивая нижнюю часть спины, чтобы она не выгибалась.

Дыхание

Дыхание полное, глубокое, через нос.

На чем концентрировать внимание

Толкайте бедра и ягодицы вверх как можно выше, одновременно снимая напряжение в области плеч, шеи и головы.



Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов в таком положении, выходите из позы. Поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза способствует растяжке позвоночника по всей длине, улучшает снабжение насыщенной кислородом кровью нервной системы, особенно в области спины и позвоночника, помогает растянуть подколенные сухожилия, укрепляет мышцы ног и рук, стимулирует приток крови к головному мозгу.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗЫ АДХО МУКХА СВАНАСАНА (РАСТЯЖКА СПИНЫ)

«Адхо» на санскрите – «вниз», «мукха» – «лицо», «свана» – «собака»

С помощью партнера вы сможете так растянуть спину и ноги, как никогда не сделали бы это в одиночку.

Как выполнять позу

Один из партнеров опускается на пол на колени (мыски стоп подвернуты) и наклоняется вперед. Вытяните руки, широко раздвинув пальцы в стороны. Средний направлен точно вперед. Опустите руки, упритесь ими в пол и начинайте по одной передвигать ноги назад (сначала правую, потом – левую). Выпрямите ноги, проследите, чтобы стопы были на ширине бедер, пятки прижаты к полу. На вдохе толкайте ягодицы вверх, изо всех сил тяните кверху позвоночник. Опустите макушку к полу. Расслабьте грудную клетку, оставляя напряженными только плечи.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте перед вытянутыми вперед руками компаньона, отступив на 30 см назад, согнув ноги в коленях, чтобы обеспечить себе надежную поддержку. Положите руки ему на спину в области крестца, помогая поднимать бедра и ягодицы вверх, стремясь, чтобы его поза стала более сбалансированной и похожей на перевернутую латинскую букву V.

Дыхание

Дыхание полное, глубокое, через нос. Следите за тем, как расширяется грудная клетка во время дыхания.

На чем концентрировать внимание

Энергичнее растягивайте спину и позвоночник, толкая их вверх.



Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов в таком положении. Выйдите из позы. Поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Эта поза способствует растяжке позвоночника по всей длине, помогает позвонкам отделиться друг от друга, улучшает снабжение насыщенной кислородом кровью всех внутренних органов и систем, помогает растянуть подколенные сухожилия, стимулирует приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу, усиливает процессы метаболизма, укрепляет мышцы ног и рук.

КОРРЕКЦИЯ РАСТЯЖКИ В ПОЗЕ АДХО МУКХА СВАНАСАНА

«Адхо» на санскрите – «вниз», «мукха» – «лицо», «свана» – «собака»

Равномерное распределение веса тела между руками и ногами помогает научиться сохранять равновесие.

Как выполнять позу

Один из партнеров опускается на пол на колени (мыски стоп подвернуты) и наклоняется вперед. Вытяните руки, широко раздвинув пальцы в стороны, средний направлен точно вперед. Опустите руки, упритесь ими в пол и начинайте по одной передвигать ноги назад (сначала правую, потом – левую). Выпрямите ноги, проследите, чтобы стопы были на ширине бедер, пятки прижаты к полу. Опустите макушку к полу. Расслабьте грудную клетку, оставляя напряженными только плечи.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте позади компаньона. Поставьте стопы так, чтобы пальцы ног упирались в его пятки, не давая им перемещаться. Согните ноги в коленях, чтобы обеспечить поддержку своей спине. Положите ладони на нижнюю бедренную часть ног партнера. Тяните руками его корпус на себя. Это поможет ему активизировать четырехглавые мышцы бедра и подтянуть коленные чашечки вверх, фиксируя колени.

Дыхание

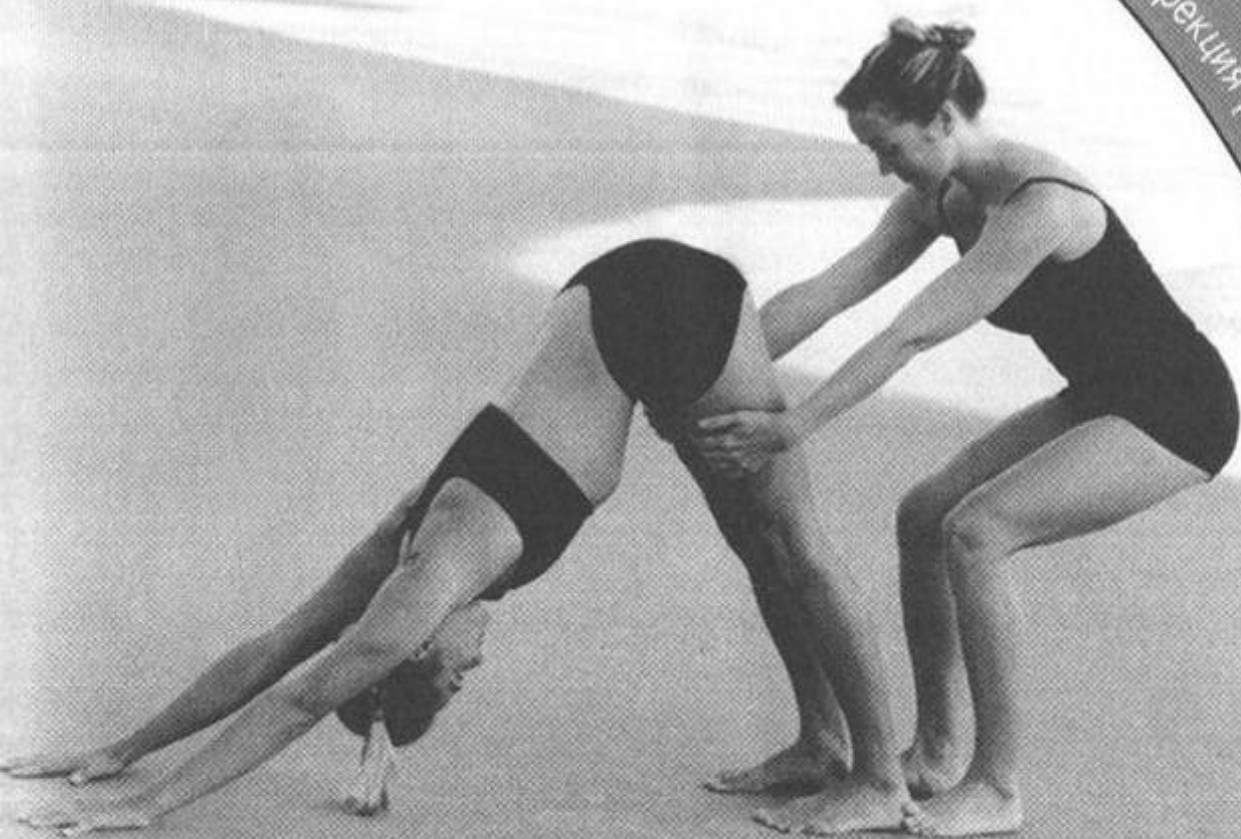
Дышите только через нос.

На чем концентрировать внимание

Тяните ноги, толкая бедра и ягодицы вверх, энергичнее растягивайте спину.

Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов в таком положении. Дыхание полное, глубокое. Выйдите из позы. Поменяйтесь местами с партнером.



Эффективность

Эта поза помогает растянуть подколенные сухожилия, ахилловы сухожилия, мышцы голени, тонизирует седалищный нерв, стимулирует приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу, способствует освобождению внутренних органов от шлаков и токсинов, усиливает процессы метаболизма, укрепляет мышцы ног и рук.

Динамичная инверсивная поза



ДИНАМИЧНАЯ ИНВЕРСИВНАЯ ПОЗА

Экспериментируйте с разными вариантами инверсивных поз, вырабатывайте в себе доверительное отношение друг к другу.

Как выполнять позу

Первый из партнеров выполняет позу Адхо мукха сванасана, о которой шла речь на предыдущих страницах.

Коррекция позы вторым партнером

Корректируя позу компаньона, вы сами будете балансировать на его крестцовой области, слегка помогая ему выше поднять бедра и ягодицы. Получайте удовольствие от силы друг друга, занимая нужное положение. Чтобы подправить позу партнера, сядьте на корточки перед ними. Подождите, пока он выполнит ее. Плашмя положите ладони на пол, по одной поднимите ноги и поставьте их по обе стороны крестцового отдела его позвоночника. Выпрямите ноги, зафиксировав их в коленях, и плечи так, чтобы они находились на одной прямой с бедрами и руками, создавая таким образом угол в 90 градусов. Понемногу перемещайте стопы вверх, помогая партнеру растягивать спину, удлиняя и выпрямляя ее.

Дыхание

Дышите ровно, чтобы сохранять равновесие и придать позе устойчивость.

На чем концентрировать внимание

Поддерживайте баланс за счет выпрямленных рук и ног.

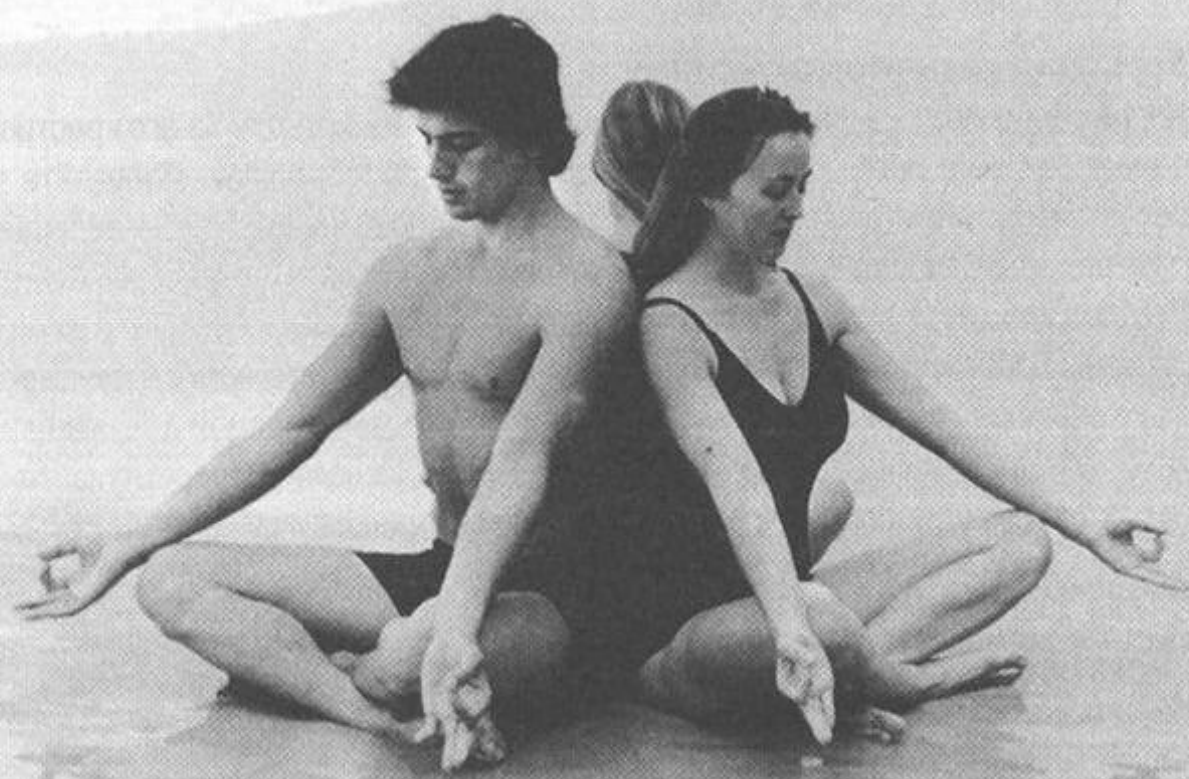
Держите позу

Выполните 10 дыхательных циклов в таком положении (или держитесь, сколько сможете). Затем выйдите из позы и поменяйтесь местами с партнером.

Эффективность

Это упражнение удлиняет позвоночник, растягивает и укрепляет спину, растягивает подколенные сухожилия, тонизирует мышцы ног и рук, обеспечивает приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу, помогает восстановить работу сердца.

ABOUT RAHMANIYAH RAHMANIYAH



ПОДЛИННЫЙ ПОКОЙ

Находя, несмотря на занятость, время для того, чтобы расслабиться и зарядить организм жизненной энергией, вы даете толчок новому всплеску физической и ментальной активности. Чем больший стресс мы испытываем, тем больше можем расслабиться, тем больше сил у нас будет для того, чтобы разделаться со своими проблемами, тем больше шансов взглянуть на свою жизнь под другим углом, ясно увидеть в ней что-то иное.

Концентрируя внимание во время сеанса расслабления на вызывающих опасения местах, где накапливается или возникает напряжение, мы учимся снимать его и тем самым успокаивать, расковывать весь организм, включая все его органы, всю костную систему, все суставы. Очень часто до тех пор, пока мы не познаем, что такое искусство расслабления, мы и понятия не имеем о том, как в нас нарастает напряжение и как оно уходит, освобождая от невидимых пут каждую мышцу, давая ей свободу, которая влияет на более тонкие уровни физического и психического состояния.

Если вы хотите полностью расслабиться, старайтесь согласовывать все движения с дыханием, стремитесь почувствовать, как с каждым глубоким, полным вдохом и выдохом напряжение тает. Прежде всего вы должны справиться с ним там, где оно сильнее всего. Напомните себе, что, занимаясь йогой, вы с головы до пят хотите «расковаться», пополнив в организме запасы жизненной энергии, несущей с собой обновление и покой. По окончании сеанса лягте на спину и дайте уму и телу погрузиться в состояние безмятежности, умиротворенности так, будто вы с облегчением избавились от всего, что гнетет вас на физическом или ментальном уровне, – аххх...

Получите удовольствие от расслабления между выполнением отдельных поз, а по окончании занятий отдохните в позе Савасана в течение 5–10 минут, чтобы отрешиться от всего и погрузиться в состояние ничем не нарушаемой тишины.

САВАСАНА

«Сава» на санскрите – «безжизненное тело»

Окунитесь в состояние полного покоя и безмятежности, ни о чем не думая и ничего не делая.

Как выполнять позу

Лягте на спину рядом с партнером на таком расстоянии, чтобы вы могли ощущать присутствие друг друга. Расслабьте ноги и руки, положите их удобно, ладони повернуты вверх. Подвиньте подбородок к груди, растягивая шею так, чтобы она плотнее прижималась к полу. Губы слегка раскрыты. Вам должно быть комфортно, скорректируйте позу соответствующим образом. Закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на проблемных точках, где есть напряжение, и постарайтесь расслабить их.

Дыхание

Дышите медленно, мягко, естественно.

На чем концентрировать внимание

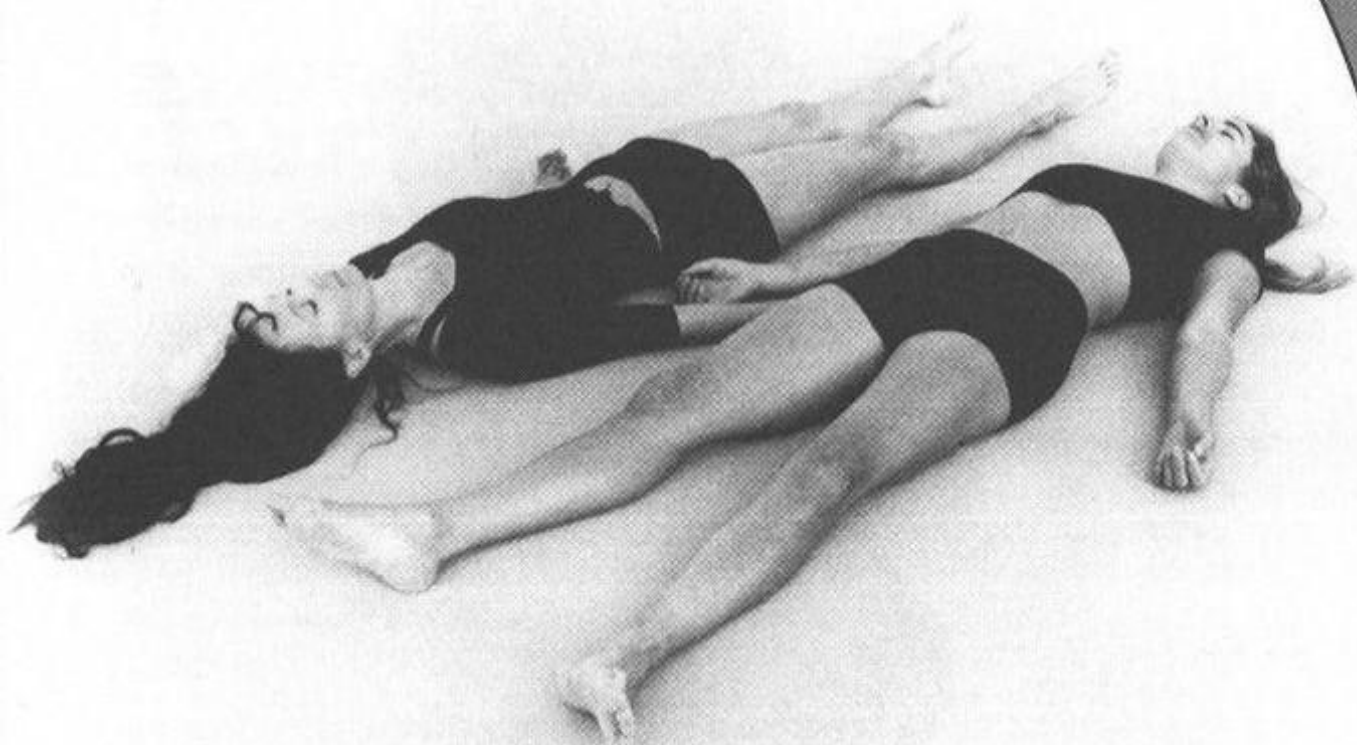
Следите за дыханием. Как только заметите, что вас начал увлекать поток мыслей, переключайте внимание на дыхание. Расслабьте мышцы всего тела, мышцы головы и лица, расслабьтесь до кончиков пальцев. Погружайтесь в релаксацию все больше и больше.

Держите позу

Оставайтесь в этом положении в течение 10 минут или дольше. Выполните несколько полных дыхательных циклов в такой позиции, когда вам нужно отдохнуть после динамичной позы. Чтобы выйти из савасаны, перевернитесь на бок, подтяните подбородок к груди и медленно сядьте.

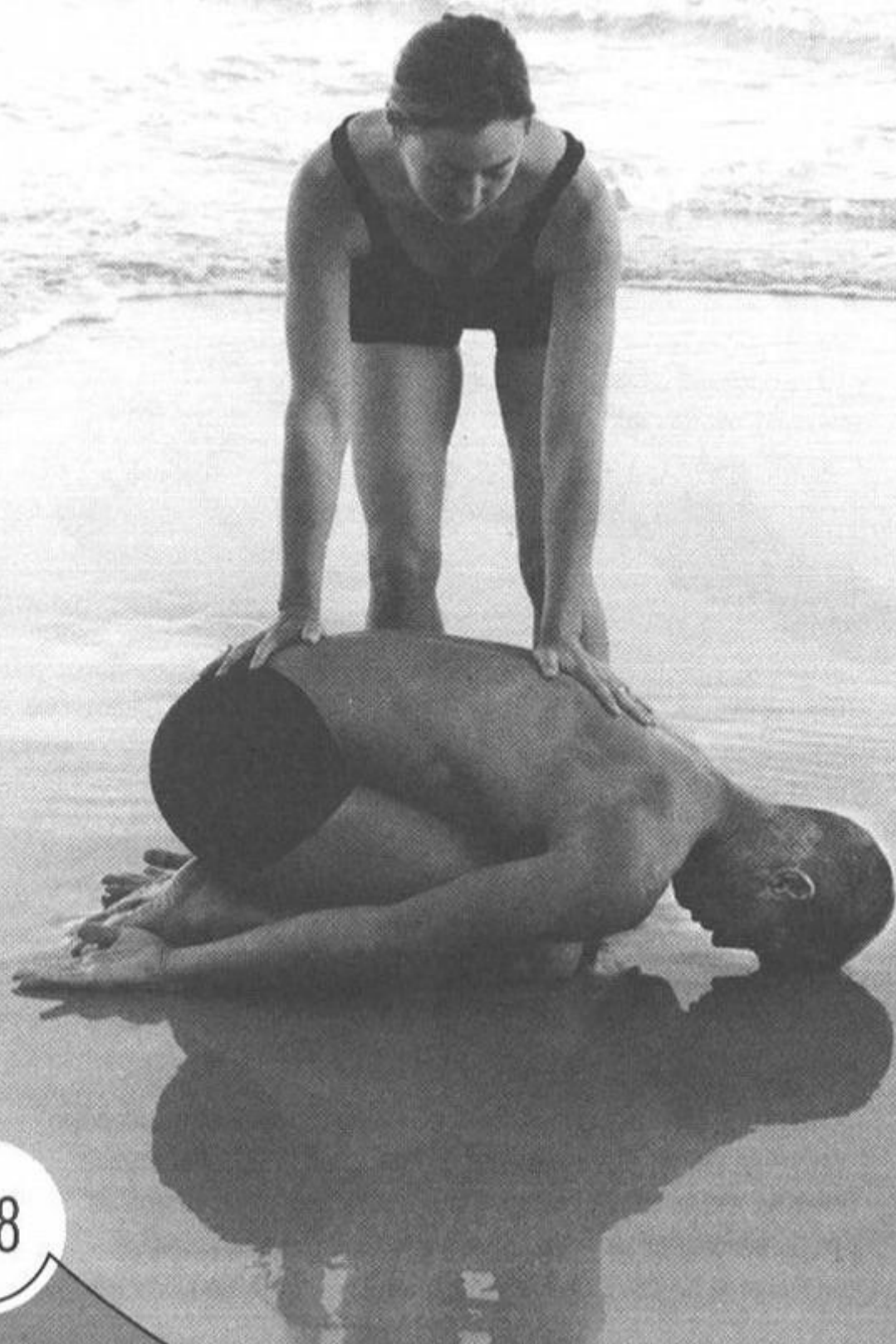
Возможные варианты

Попробуйте прикрывать глаза маской или салфеткой, чтобы расслабить мышцы глаз или унять головную боль.

**Эффективность**

Эта поза помогает расслабить все тело, успокаивает нервную систему, ум, помогает научиться концентрировать внимание на том, что вы делаете сию минуту. Можете практиковать ее выполнение перед сном. Она эффективна при бессоннице.

Коррекция наклона вперед, который выполняют сидя



КОРРЕКЦИЯ НАКЛОНА ВПЕРЕД, КОТОРЫЙ ВЫПОЛНЯЮТ СИДЯ

Совершите путешествие в свой внутренний мир, чтобы увидеть, как жизненная энергия наполняет ваше тело, почувствовать, как в глубине распространяется тепло, ощутить отрешенность от всего происходящего вокруг.

Как выполнять позу

Один из партнеров сидит с подвернутыми ногами, опираясь ягодицами на пятки и сместив на них вес корпуса. Наклонитесь вперед так, чтобы опустить лоб на пол. Вытяните руки назад, ладонями вверх. Опустите плечи к полу, расслабьте каждую мышцу, почувствуйте, как голова, шея и плечи погружаются в состояние глубокой релаксации.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте сбоку от компаньона, согнув ноги в коленях, наклонитесь над ним и положите руки ему на спину. Слегка прижимайте нижнюю ее часть вниз, верхнюю толкайте немного вперед, помогая опустить корпус ниже к полу. Такая коррекция поможет ему растянуть позвоночник и расслабить спину.

Дыхание

Дышите медленно, ровно, естественно.

На чем концентрировать внимание

Закройте глаза, дайте корпусу опуститься на пол и расслабиться.

Держите позу

Оставайтесь в этом положении столько, сколько потребуется, чтобы полностью расслабиться и восстановить силы.

Эффективность

Эта поза успокаивает ум и нервную систему. Она хороша, чтобы отдохнуть между выполнением асан или в любом случае, когда вам надо расслабиться.

КОРРЕКЦИЯ НАКЛОНА ВПЕРЕД, КОТОРЫЙ ВЫПОЛНЯЮТ СИДЯ, И РАСТЯЖКИ ПОЗВОНОЧНИКА

Почувствуйте, как позвонки отделятся друг от друга, возвращая спине гибкость и здоровье.

Как выполнять позу

Один из партнеров садится, повернув ноги. Пятки вместе, колени раздвинуты в стороны, ягодицы на полу между пятками. Немного согните ладони и положите их на пол, вытянув руки перед собой. На вдохе тянитесь от бедер вперед. На выдохе старайтесь опустить корпус ниже, чтобы склонить лоб на пол. Не отрывайте ягодицы от пяток, тяните руки вперед.

Коррекция позы вторым партнером

Встаньте сбоку от компаньона, согнув ноги в коленях, наклонитесь над ним, положите руки ему на спину. Слегка прижимайте нижнюю ее часть вниз, верхнюю толкайте немного вперед к рукам, помогая опустить корпус ближе к полу. Такая коррекция поможет растянуть позвоночник и расслабить спину.

Дыхание

Дышите через нос.

На чем концентрировать внимание

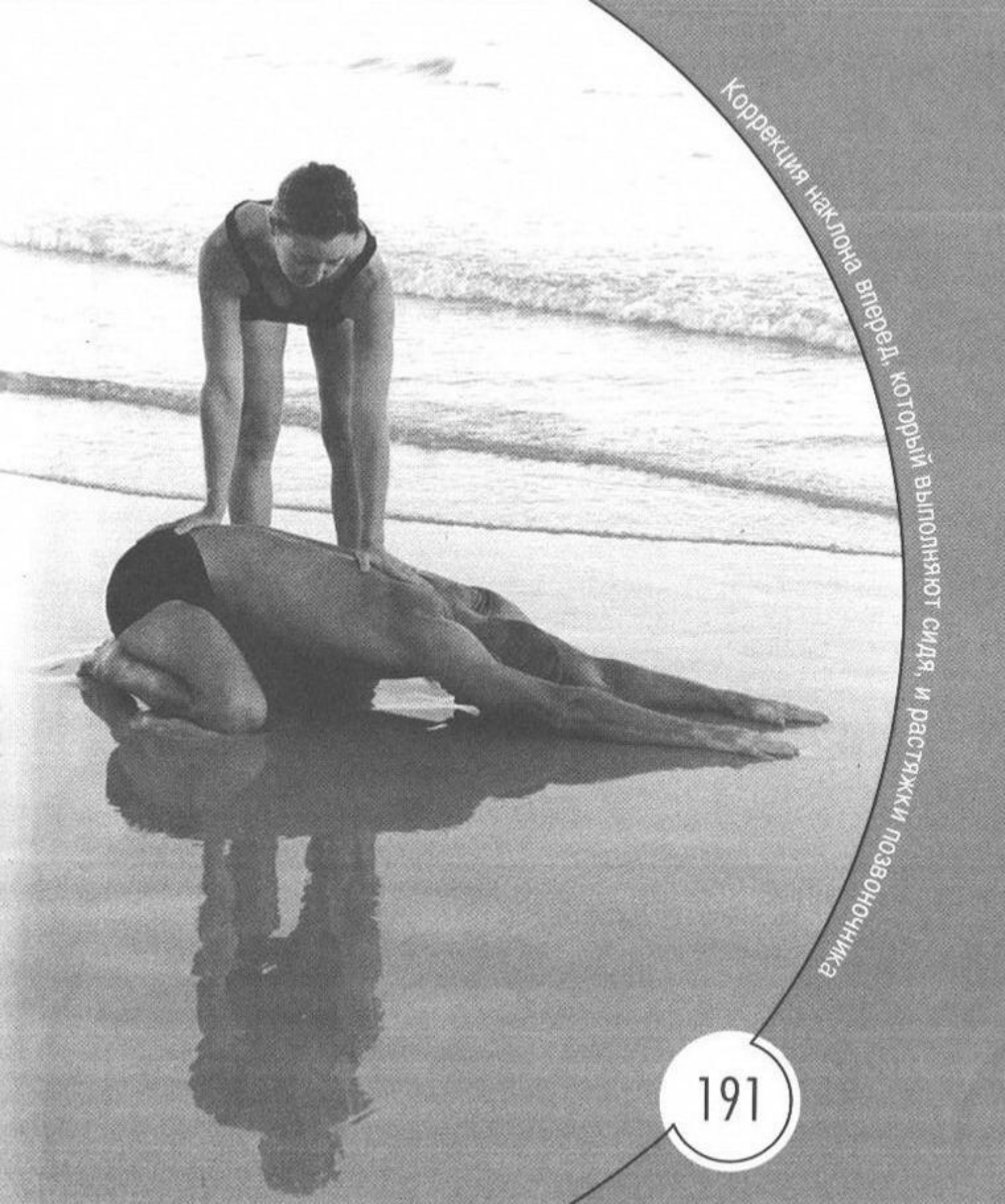
Не отрывайте ягодицы от пола, растягивайте позвоночник.

Держите позу

Оставайтесь в этом положении в течение 10 полных дыхательных циклов или столько, сколько нужно для того, чтобы как следует растянуть позвоночник. Эта поза хороша для компенсации поз с наклоном назад, она позволяет отдохнуть после их выполнения.

Эффективность

Эта поза растягивает позвоночник, помогает отделить позвонки друг от друга, обеспечивает приток крови ко всем органам и системам, улучшает кровообращение в целом, делает спину более гибкой, позвоночник более эластичным, помогает увеличить спектр подвижности бедренных суставов.



Коррекция наклона вперед, который выполняют сидя, и растяжки позвоночника

йога для детей

Дети любят двигаться, они получают удовольствие, открывая для себя потенциал своего тела. Им нравится заниматься йогой, общаясь со сверстниками и взрослыми. Малышам и подросткам гораздо легче концентрироваться на том, что происходит в настоящий момент, они открыты для обучения йоге и охотно постигают ее. Лучше всего это делать с младенчества. Овладевая вместе с ними йогой, поощряя это, вы учите их быть более открытыми, контактными, делаете их тело более гибким и чутким. Йога делает детей здоровее, открывает для них возможность превратиться в счастливых взрослых людей.

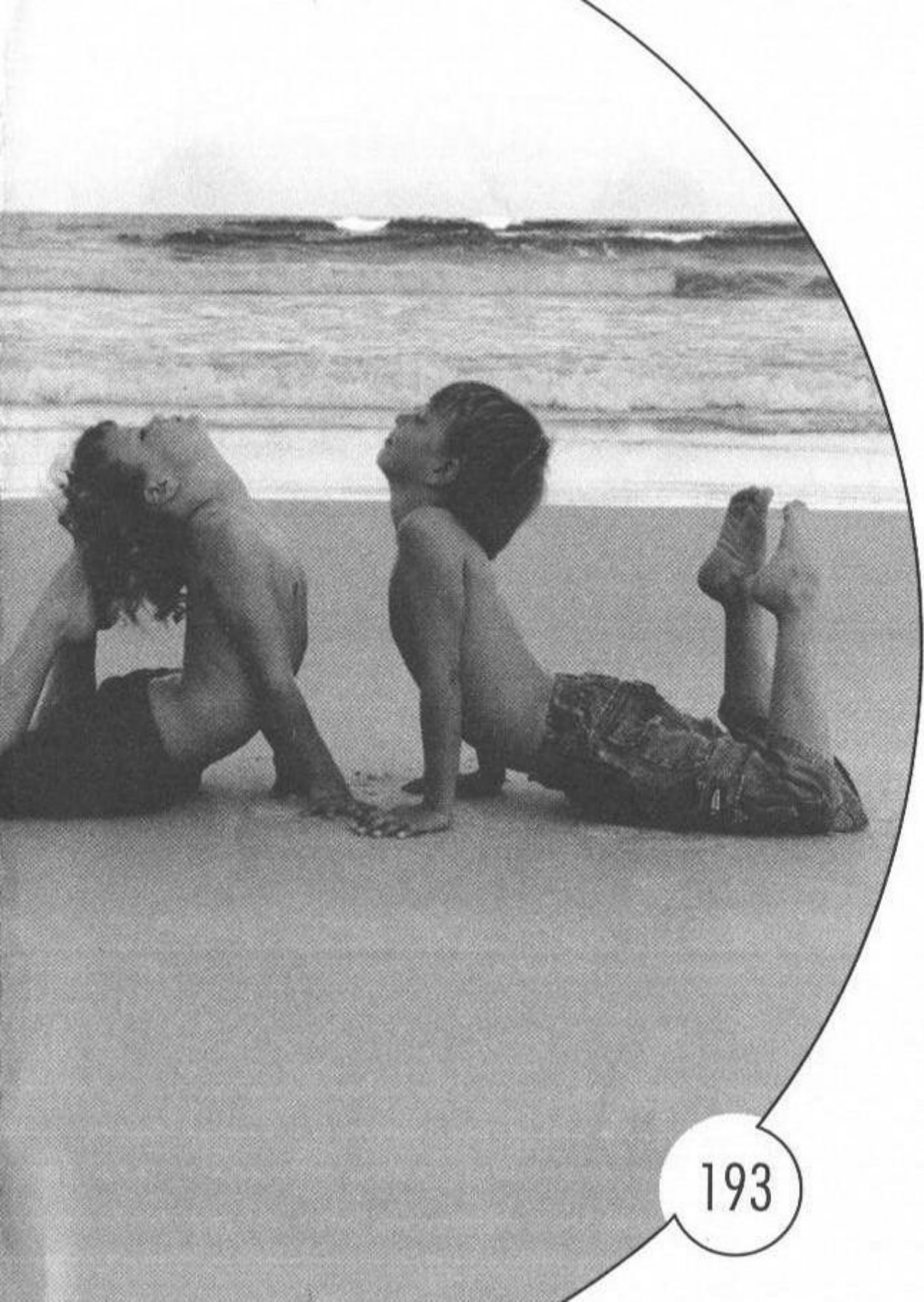
У большинства из нас от рождения ловкое тело, эластичные связки, послушные суставы и сухожилия. Но со временем дети перенимают от взрослых дурные повадки, копируя в том числе неправильную осанку. Я видела много пятилетних крох, которые уже в этом возрасте не могут дотянуться до мысков.

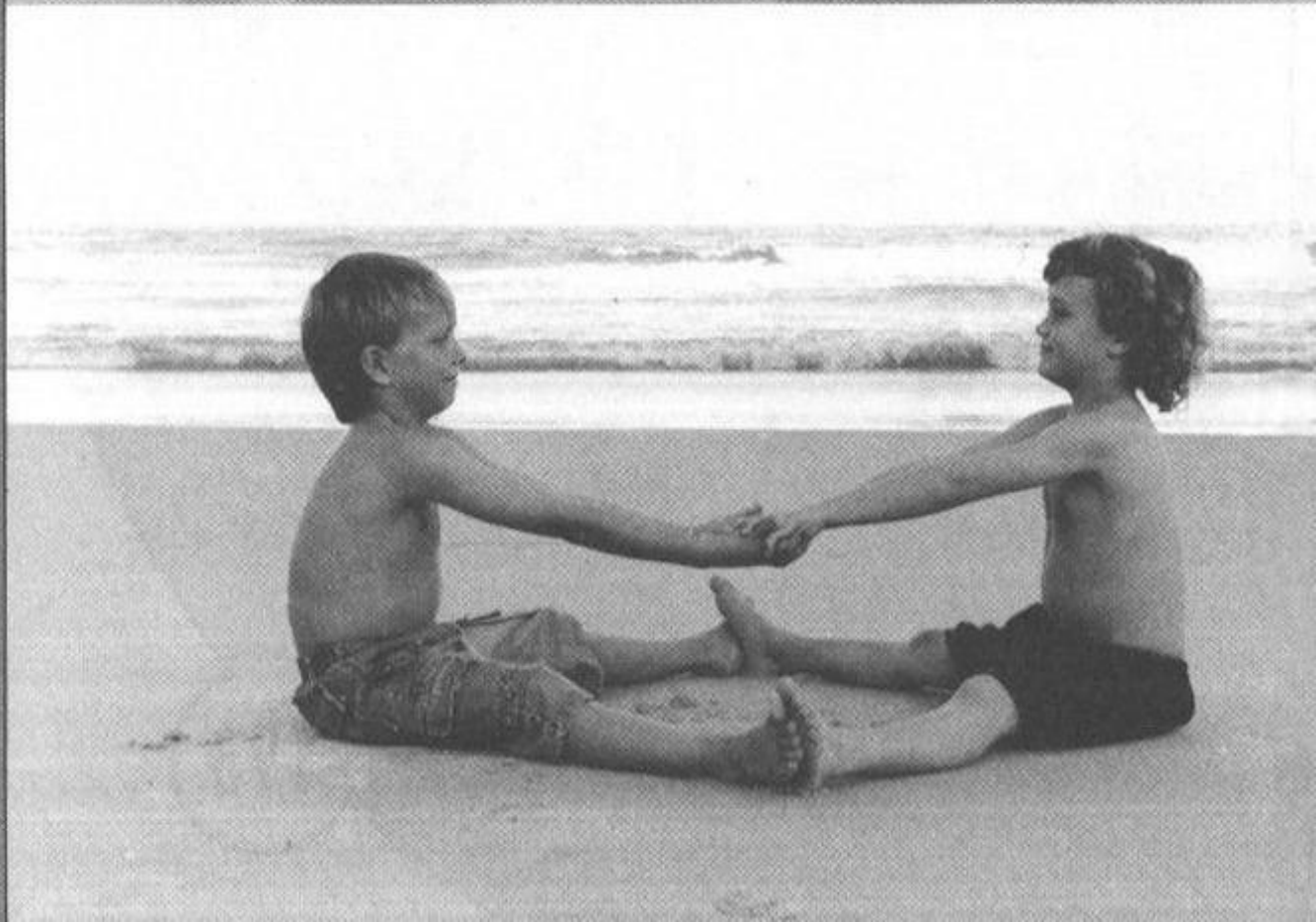
Регулярная практика йогой, выполнение растяжек и дыхательных упражнений с малых лет закладывают основу здорового образа жизни, делают тело более проворным, податливым.

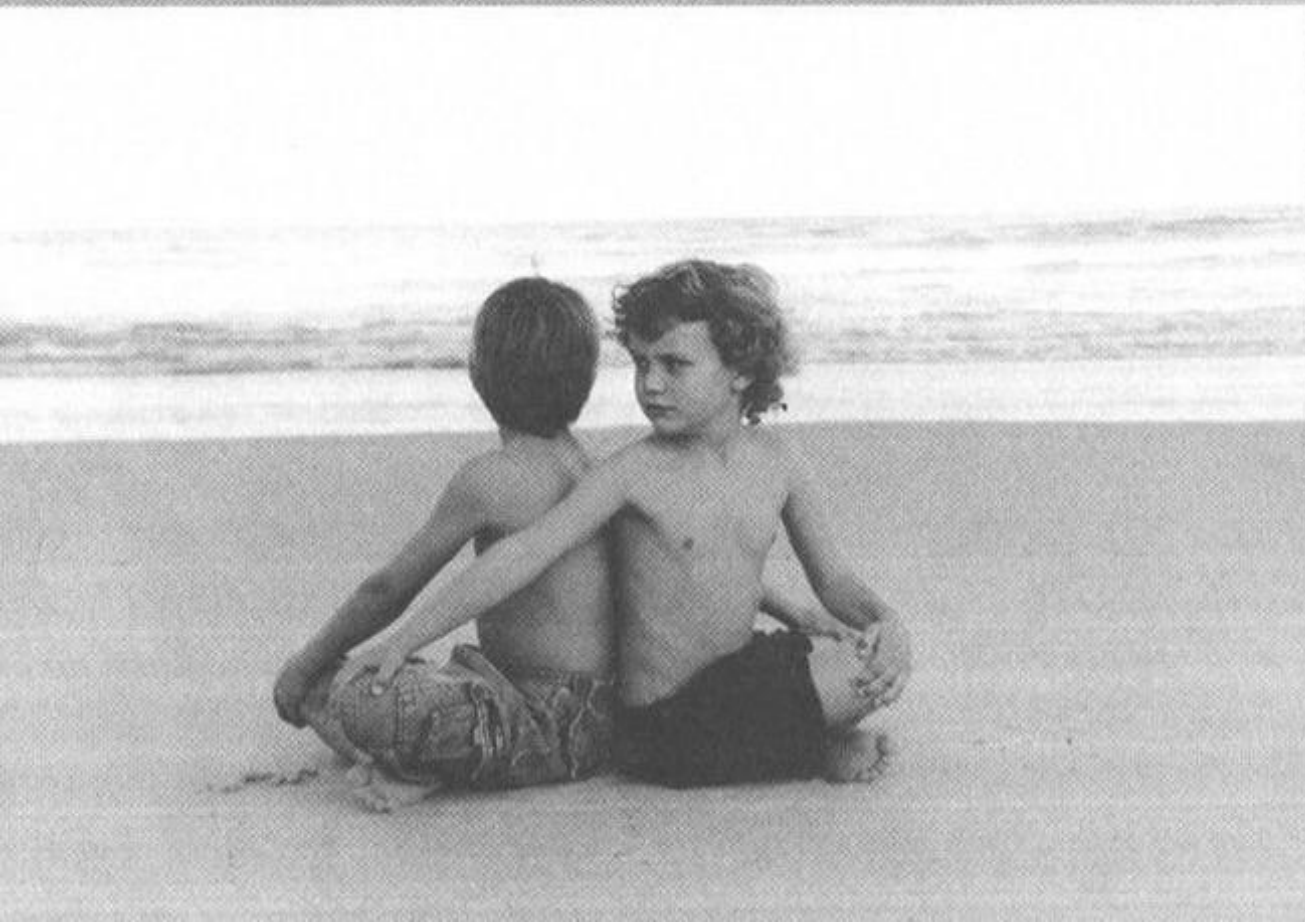
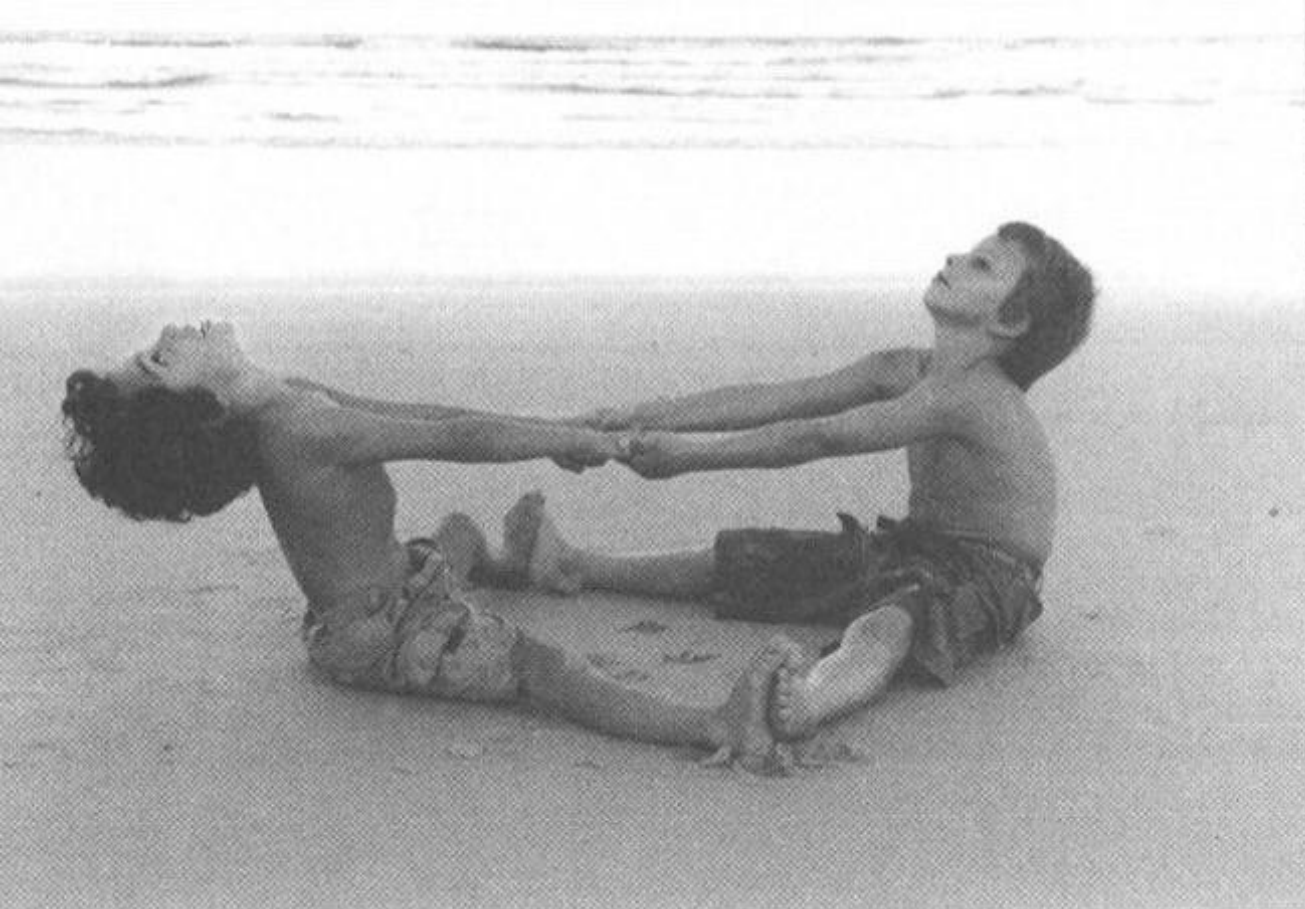
Попробуйте привлечь к йоге ваших детей, помогая им делать отдельные упражнения, поддерживайте их желание осваивать эту премудрость вместе с другими ребятами и даже взрослыми. Наблюдая за тем, как они выполняют позы, вы сможете увидеть сильные и слабые стороны их тела. Научите их позам, которые требуют интенсивной растяжки там, где возникает напряжение.

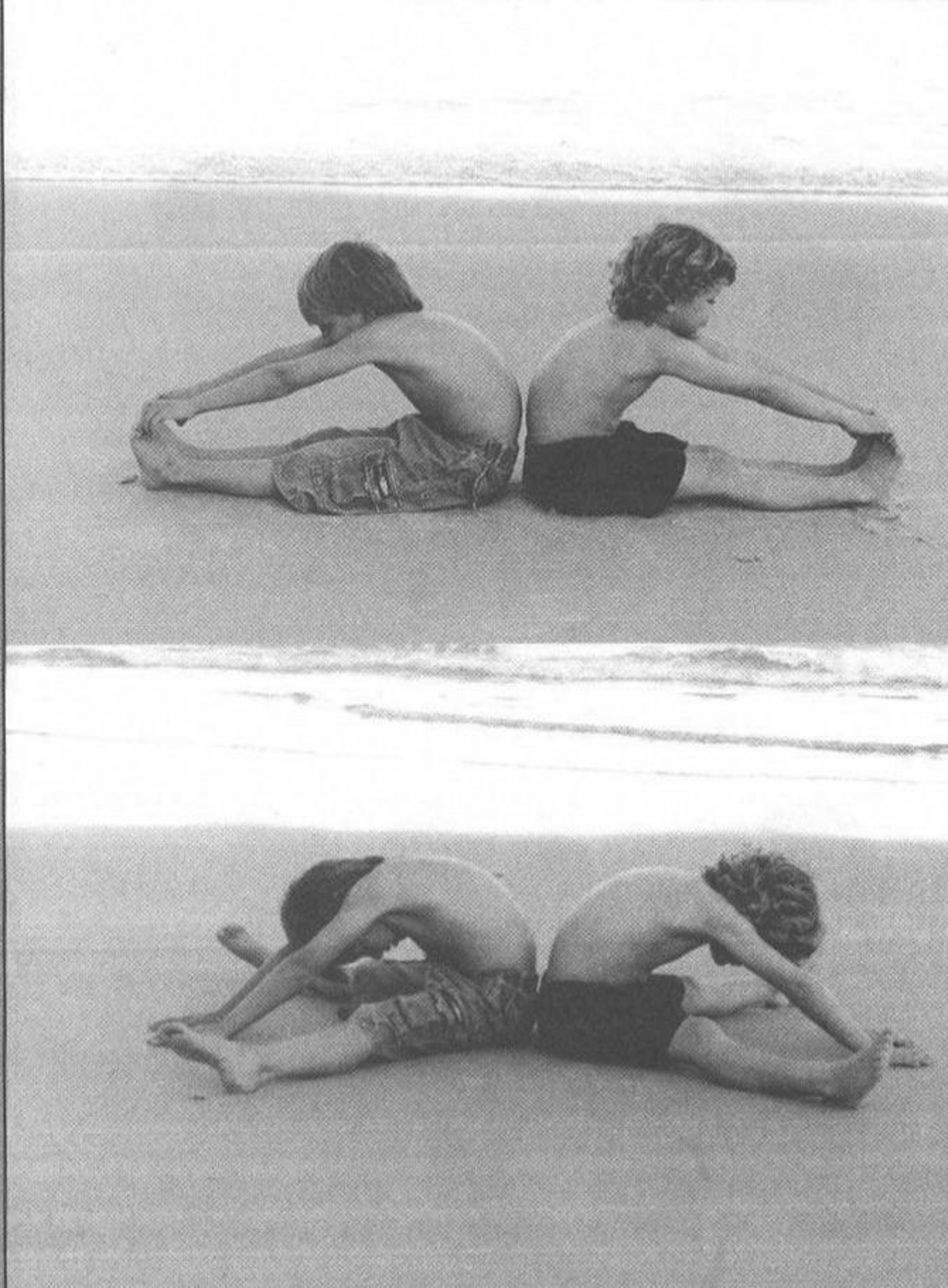
Помимо совершенно очевидных физических преимуществ, йога также учит детей умению концентрировать внимание, сохранять равновесие, учит координации движений, придает им сил, наполняет жизненной энергией, развивает силу воли, т. е. дает все то, что необходимо для их роста и развития. Занимайтесь с детьми в спокойной обстановке, где вам ничто не мешает, ничто не будет отвлекать ваше внимание, чтобы они могли работать творчески, проявлять активность, инициативу, изобретательность. Йога всегда доставляет детям истинное удовольствие.

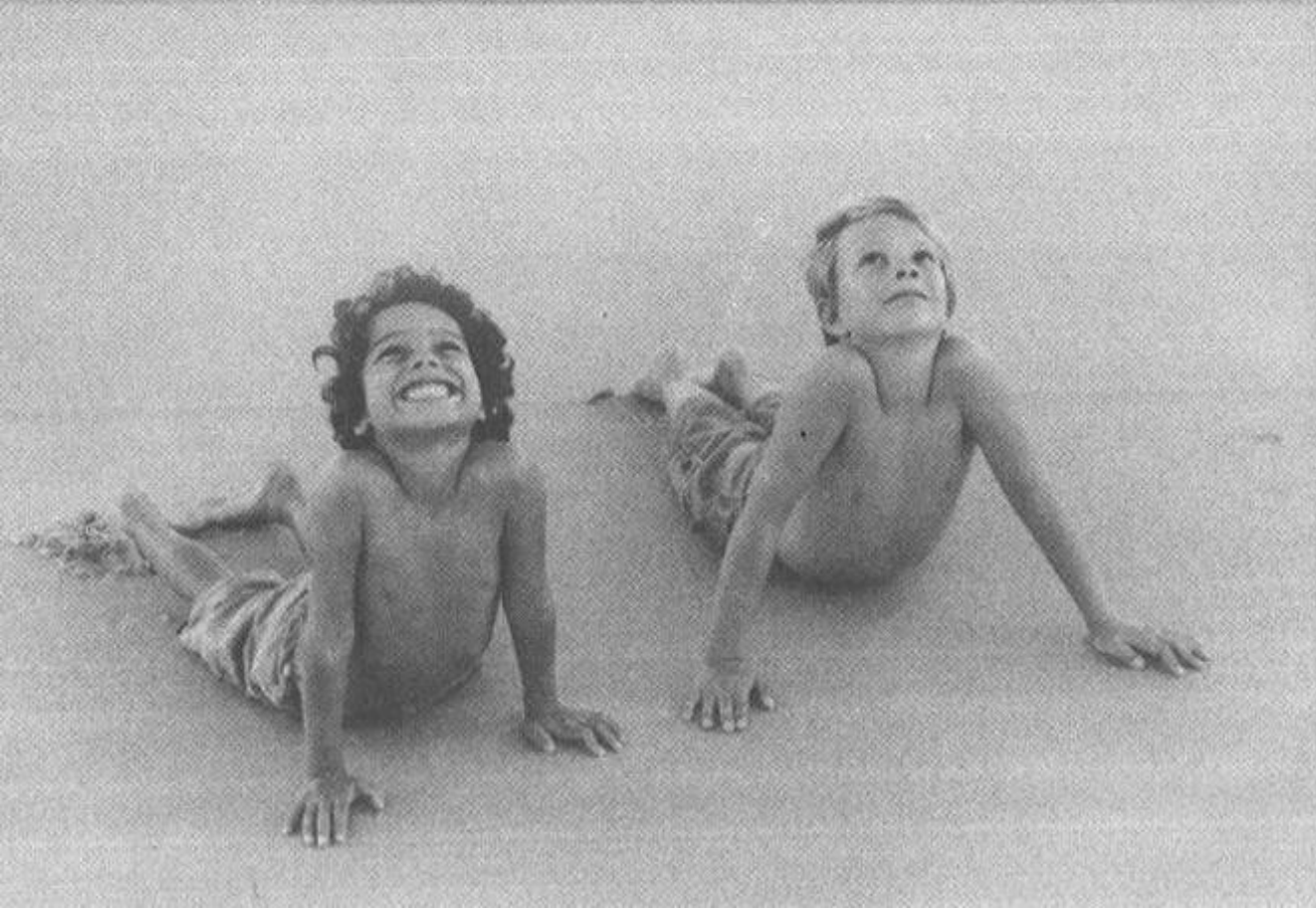
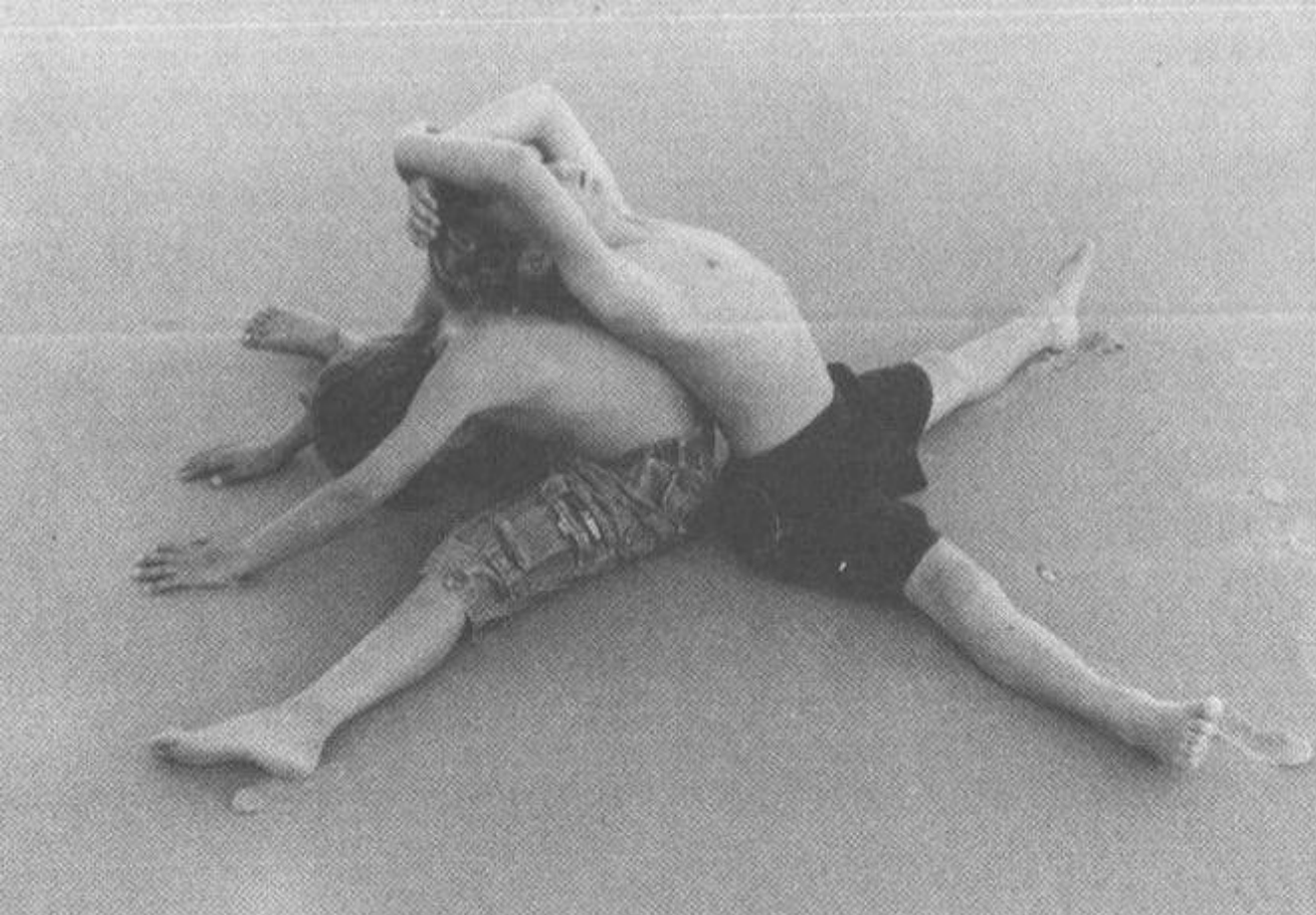
Далее я покажу некоторые позы, которым вы можете научить своих детей. Подходите к занятиям с ними с выдумкой, помогите им раскрыться в йоге.

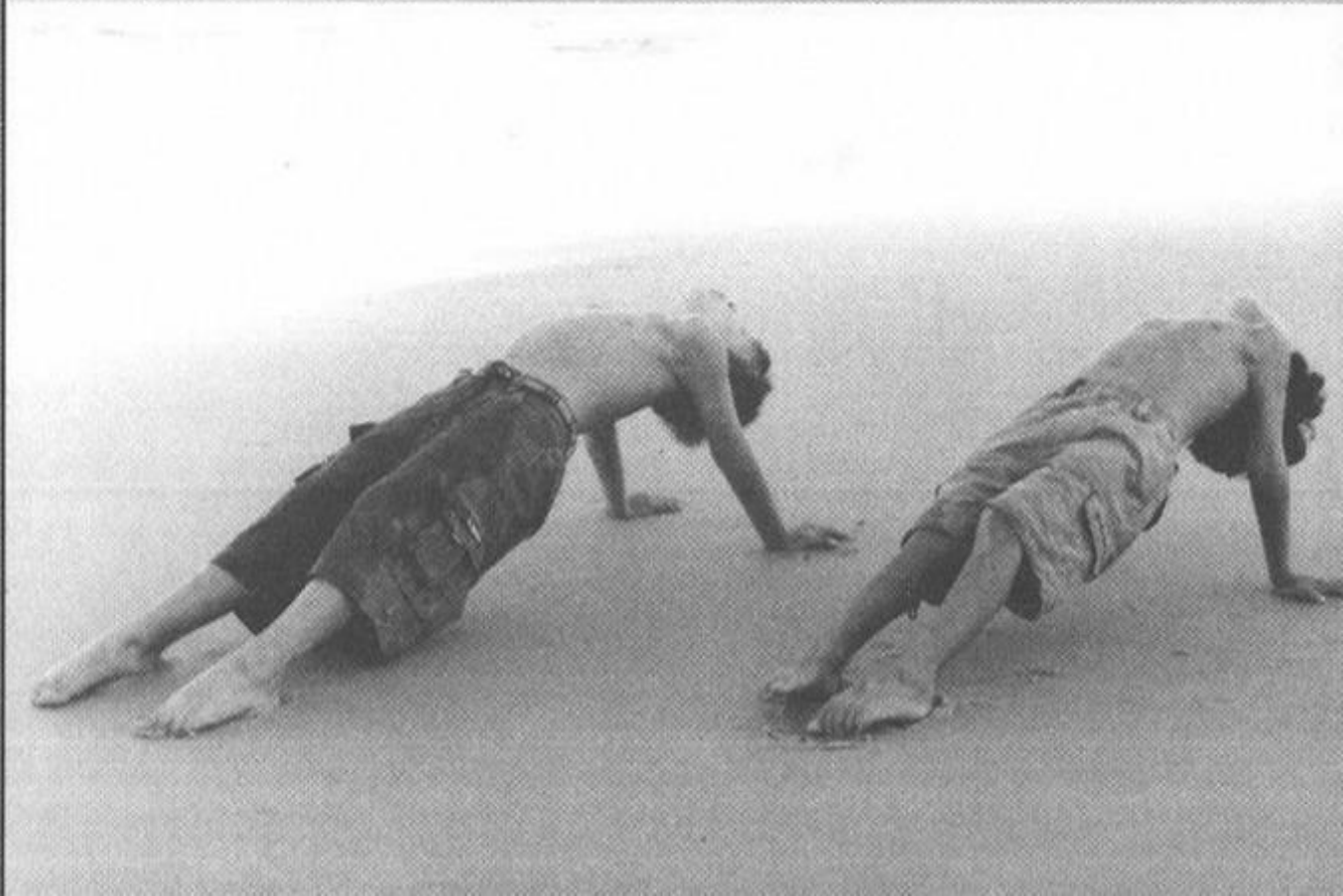
















завершающая МОЛИТВА

3

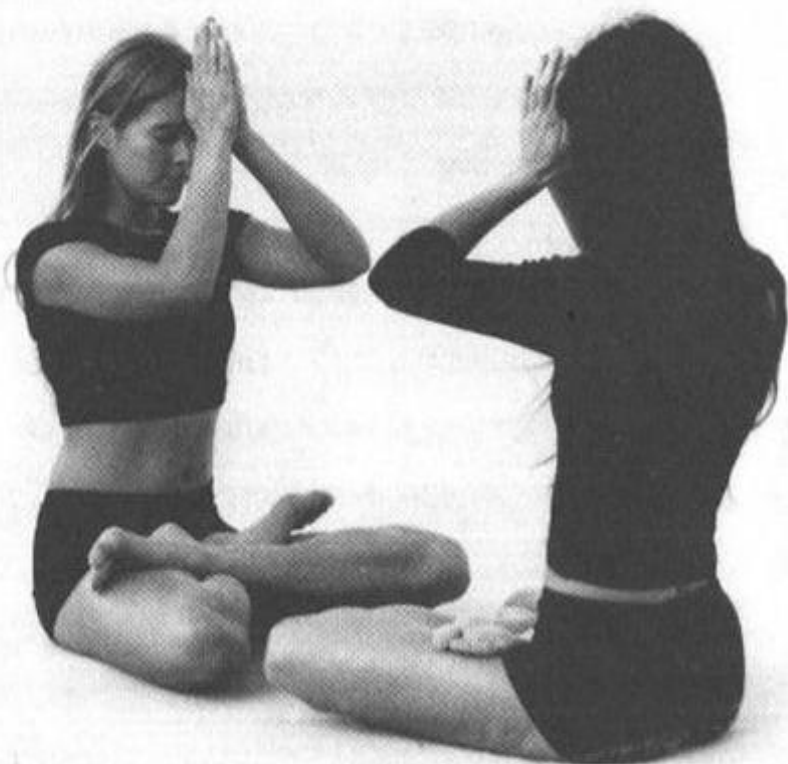


НАМАСТЕ

Божественное во мне почитает божественное в тебе.

Традиционно в Индии принято благодарить учителя и друг друга после занятий, эта признательность на санскрите называется словом «Намасте».

Сложите руки, как для молитвы, перед грудью или на уровне «третьего глаза» (точки межбровья) и слегка поклонитесь партнеру. Приветствуя друг друга в намасте, мы выражаем свое уважение к божественной части своего «я» и божественному в нем. Мы оба оказываемся в том пространстве, где соединяемся навечно, где наши души сливаются воедино навсегда.



Выражение признательности

Занятия йогой вдвоем – волнующий и впечатляющий опыт.

Это практика, которая постоянно развивается и трансформируется, открывая широкие перспективы для личного роста. Выполняя вдвоем позу, вы находитесь очень близко друг от друга, и это помогает устранить препятствия на пути к открытому общению.

Огромное спасибо всем моделям, которые с легкостью работали вдвоем, чтобы сделать фотографии для этой книги. Спасибо Питу Уоткинсу, Люси Робертс, Лиузе Сиа и Майклу Эсанджу. Одна из самых замечательных глав книги посвящена занятиям йогой с детьми. Кай Деннис, Джамал Чиопски-Стокер и Фин Элис послужили моделями для фотографий. Они сумели расслабиться и превратить работу в настоящую забавную игру, напоминая нам, что йога на самом деле очень проста и может доставлять истинное удовольствие. Спасибо вам, мальчики!

Дхиян, огромное тебе спасибо за великолепные фотографии, которые стали для меня подлинным источником вдохновения, когда я писала эту книгу.

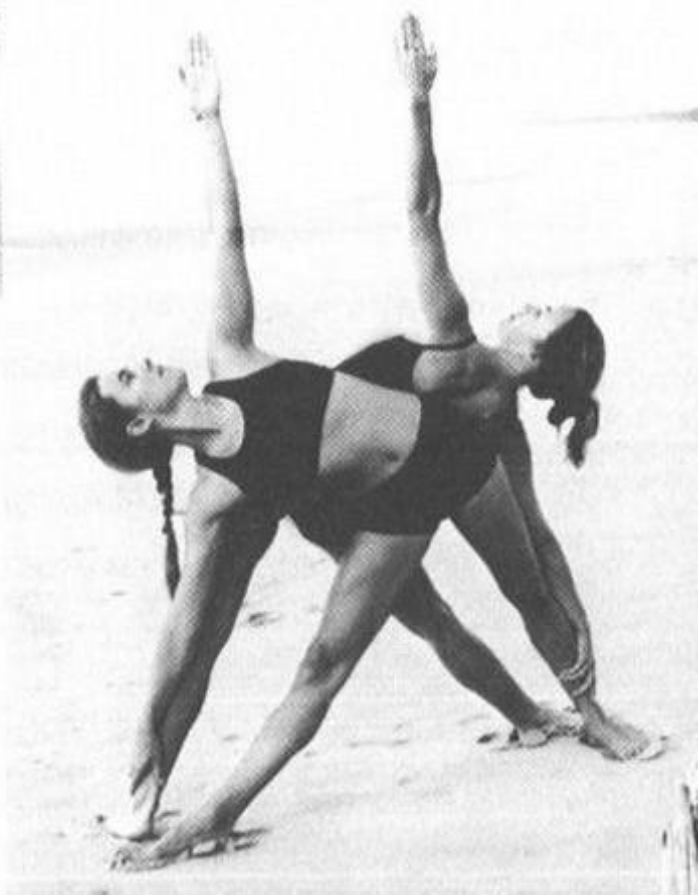
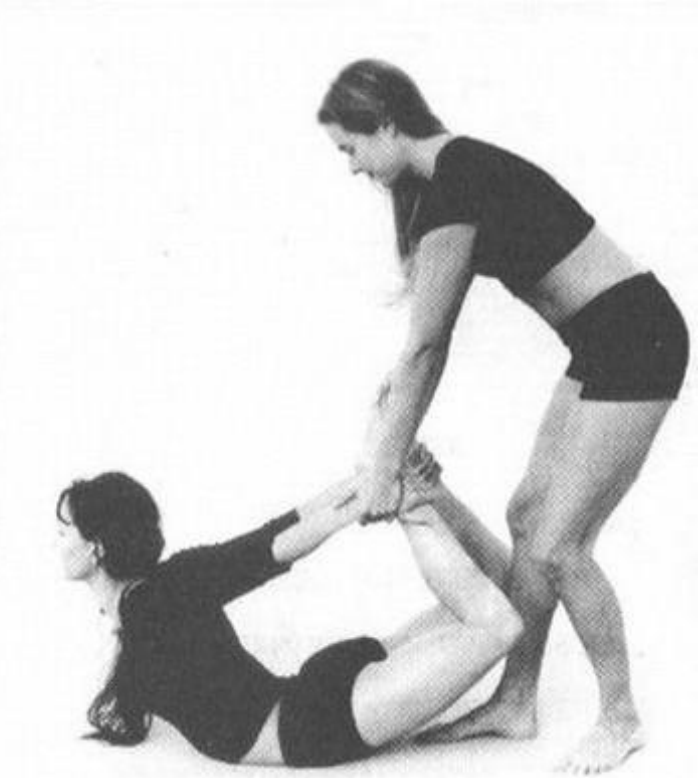
Спасибо, что стал моим спутником в этом дивном творческом путешествии. Думаю, что сотрудничество продолжится и будет столь же интересным и окрыляющим.

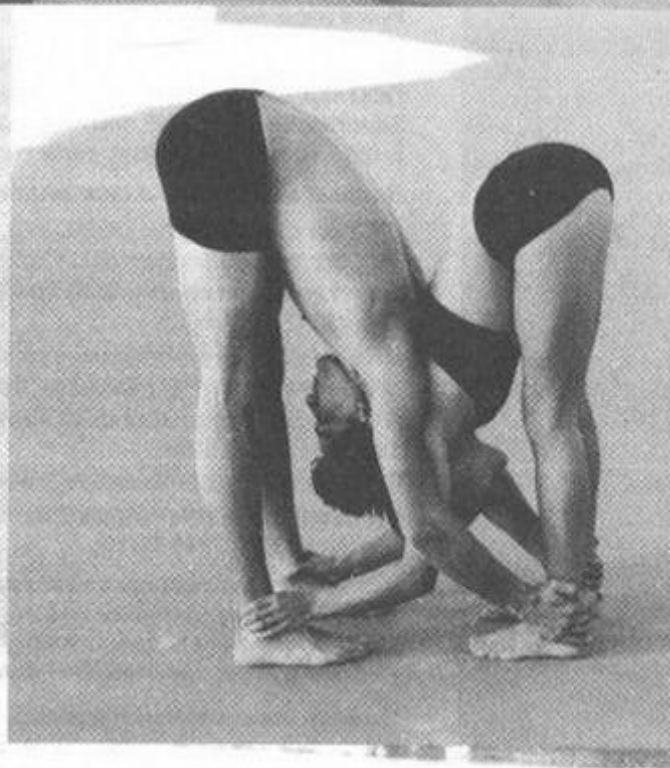
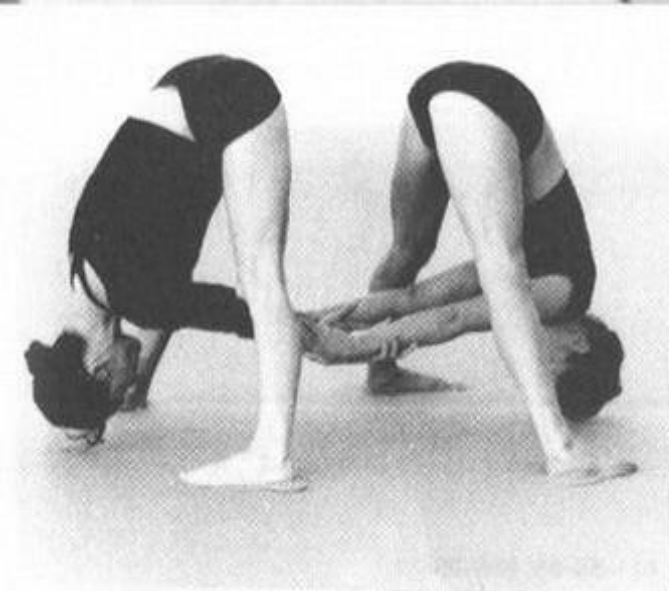
Эта книга значительно отличается от моих предыдущих книг тем, что она действительно вдохновляет на эксперименты, на работу с друзьями, корректируя их позы, открывая в том числе и возможности учиться у других людей и мастеров, перенимая их опыт. Хочу выразить свою огромную благодарность всем моим учителям, опыт и знания которых всегда побуждали не стоять на месте, идти дальше и дальше по пути познания йоги. Спасибо им за то, что они с готовностью делились со мной своим мастерством. И еще хочу сердечно поблагодарить всех тех, кто учился у меня, они пробуждали во мне желание работать творчески, с полной самоотдачей.

Спасибо Джону Дери за его великодушие и за то, что он предоставил нам оборудование для съемок.

С любовью благодарю свою мать Кэрот и сестру Джуди за то, что они всегда поддерживали все мои творческие начинания, всегда дарили мне тепло, всегда были готовы выслушать мои излияния.

Огромное спасибо моему издателю Хелен Литтлтон, что поделила со мной мои убеждения, спасибо Кэти Митчел за прекрасный дизайн, спасибо Веронике Майлс за ее редакцию моего текста и Хэлен Джонсон за мою рекламную кампанию.





Джесси Чапмен

ЙОГА С ПАРТНЕРОМ

Ответственный редактор *Е. Басова*
Художественный редактор *Н. Никонова*
Технический редактор *Н. Носова*
Компьютерная верстка *В. Позднякова*
Корректор *Т. Журанкова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а,
Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
Информация по канцтоварам: www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 24.11.2005. Формат 70×120 ¹/₃₂. Гарнитура «Гельветика».
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 10,14.
Тираж 5000 экз. Зак. № 8552.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15
Интернет/Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru



Йога — это эффективная система физического и духовного оздоровления, доступная каждому. Занятия йогой способствуют

- ... омоложению и оздоровлению организма
- ... улучшению состояния здоровья
- ... насыщению тела энергией и жизненной силой
- ... пробуждению внутренних энергетических потоков
- ... активизации иммунной системы

Йога с партнером имеет некоторые преимущества перед индивидуальными занятиями йогой и особенно эффективна для решения психологических и эмоциональных проблем. Она дает максимальную возможность для самовыражения и раскрепощения и позволяет

- ... избавиться от комплексов и повысить самооценку
- ... снять стресс
- ... улучшить взаимопонимание с окружающими
- ... развить чувственность
- ... гармонизировать отношения с партнером на уровне сознания, тела и духа
- ... ощутить радость единения и совместного творчества

...Когда мы занимаемся йогой вместе с другим человеком, мы осознаем, что живем в мире, который принадлежит всем людям и никому в отдельности. Познавая то, что отличает нас друг от друга, мы ощущаем себя частицей мироздания...

ISBN 5-699-13913-3



9 785699 139132 >