

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йога и секреты долголетия. Гита Суини.

ВВЕДЕНИЕ.

В жизни каждого человека наступает момент, когда он с грустью осознает, что молодость безвозвратно проходит, несмотря на усилия и ухищрения, а человечество еще не придумало таблетки от старости, да и существование косметики и пластической хирургии не позволяет повернуть время вспять. Нельзя также не учитывать тот культ молодости и красоты, который нам постоянно навязывают средства массовой информации. И вместо того чтобы заглянуть внутрь себя, осознать, какое богатство нам дарят зрелые годы (я имею в виду мудрость, доброту, осознанность и сострадание), многие люди впадают в панику и живут в вечном стрессе по поводу видимых внешних изменений. На самом деле молодость – лишь один из этапов нашей жизни, на ней вовсе эта жизнь не заканчивается, тем более что в мире все подвержено процессам старения. Это касается и растений, и животных, и человека. Нам необходимо понять (а главное – внутренне принять), что старение естественно, что такова природа, можно, конечно же, расстраиваться и негодовать, но сопротивляться бессмысленно. И совсем уж грустно видеть женщин средних лет, пытающихся выглядеть, как подростки. Очень важно не путать извечное женское желание выглядеть привлекательно с настойчивой борьбой с возрастными изменениями или сопротивлением им. Йога, как и многие древние духовные практики, не вернет вам молодость и не сотворит чудо, но она поможет принять себя такими, какие мы есть, избавиться от страха и паники, справиться с эмоциями, даруя душе гармонию, а телу – здоровье. Чаще всего йогу называют духовной наукой саморазвития и самореализации, которая помогает нам понять, как раскрыть свой внутренний потенциал в многосторонней жизни. Впервые созданная мудрецами древней Индии йога на протяжении многих сотен лет бережно сохранялась духовными учителями, которые постоянно адаптировали ее к условиям современной жизни. Именно благодаря целостному подходу, который несет в себе йога, можно добиться гармонии и устойчивого равновесия между телом и сознанием, а эти факторы, по мнению западных и восточных медиков, являются залогом долголетия человеческого организма. Методы йоги охватывают огромный диапазон – от асан до дыхательных практик, мантры и медитации. Все они базируются на философии сознания и естественного образа жизни. Но нельзя говорить о йоге только как о системе физических упражнений – йога гораздо многообразнее. Она обладает необыкновенной целительной силой как для тела, так и для ума. Йога не только помогает устранить дисгармонию в теле, как, например, проблемы с суставами и позвоночником, но также и органические дисфункции, включая расстройство гормональной и иммунной систем. Кроме того, практика йоги помогает лечить нервные расстройства, эмоциональное напряжение и психологические проблемы всех типов (от стрессов до психозов). Философия йоги учит нас, что стрессы и связанные с ними негативные эмоции – страх и гнев – являются эмоциональными токсинами, отравляющими нашу жизнь и отрицательно влияющими на здоровье. Благодаря регулярной практике асан йоги вы сможете освободиться от внутреннего напряжения, обретете возможность жить в гармонии с собой и окружающим миром, чувствовать себя расслабленно и телесно счастливыми. Асаны йоги приводят тело в равновесие, придавая необходимый тонус и пластичность мышцам (что опять-таки является фактором долголетия). Они укрепляют слабые мышцы, приводят в порядок суставы, связки и сухожилия, обеспечивая правильное их функционирование. Научные исследования доказывают действенность влияния йоги на облегчение симптомов многих заболеваний и на способность иногда их устранять. Вот лишь неполный список заболеваний, с которыми помогает бороться практика асан йоги: болезни сердца, органов пищеварения и щитовидной железы, гипертония, диабет, артрит, сколиоз, астма, бессонница, боли различной этиологии (например, в области позвоночника), закупорка сосудов, усталость и ослабленная иммунная система.

И если вы заметили, то почти все перечисленные заболевания являются возрастными, связанными с процессами старения в человеческом организме. Практика асан поможет вам если не повернуть время вспять, то хотя бы приостановить его. И прежде чем мы перейдем непосредственно к описанию асан, я хочу кратко остановиться на некоторых важных моментах. Прежде всего, обязательно проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем. Асаны лучше всего выполнять на твердой поверхности, для этого можно использовать коврик или специальный мат для занятий йогой. Практиковать асаны следует в хорошо проветриваемом помещении. Если вы занимаетесь йогой на улице, следует избегать прямых солнечных лучей, чрезмерной жары, холода или сквозняков. Выбирайте спокойное, уединенное

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
место, где вас ничто не будет отвлекать, где нет дорожного движения, пыли и где достаточно пространства для выполнения асан. Наш организм живет в определенном ритме, поэтому старайтесь практиковать асаны ежедневно, в одно и то же время и в одном и том же месте. Прислушайтесь к себе, и вы поймете, когда вам удобнее всего практиковать – утром, днем или вечером. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений (естественно, на вас не должно быть украшений). Начинайте заниматься не ранее чем через два часа после последнего приема пищи (в крайнем случае можно выпить чай или травяной настой за полчаса до занятия, практикуйте асаны только с пустым мочевым пузырем и кишечником). Обязательно практикуйте асаны равномерно на каждой стороне тела: если вы выполняете асану вправо, то затем повторите ее влево, причем время выполнения должно быть одинаковым. Йога должна увеличивать количество вашей жизненной энергии, а не отбирать ее, то есть не практикуйте асаны, если вы нездоровы или чувствуете физическую усталость. Посредством йоги вы управляете энергией, создаете предпосылки для здоровой и долгой жизни. И, пожалуй, самое главное – момент растягивания. Ни в коем случае не перегружайте свое тело (не старайтесь опередить событие) – дойдите только до момента растяжки, которую вы можете выполнить без большого усилия или сильных болевых ощущений. Это должна быть точка, где вы можете задержаться в позе надолго, спустя 30 секунд – 1 минуту мышцы расслабятся, уменьшится ощущение натяжения, и постепенно – урок за уроком – вы сможете выполнять асаны в полном объеме. Другими словами, постепенно наращивайте нагрузки на мышцы и суставы, особенно если вы новичок.

РАЗМИНКА

I ВАРИАНТ РАЗМИНКИ

ДЫХАНИЕ И ЗВУК УДЖАЙИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АСАН

Дыхание Уджайи – это медленный и стабильный вдох и выдох через обе ноздри. Когда вы частично закрываете голосовую щель (горловую мышцу), контролируется поток дыхания в легкие и из них. Вы почувствуете дыхание в нёбе вашего рта, когда вдыхаете и выдыхаете. Легкое смыкание голосовой щели создает мягкий звук «са» при вдохе и мягкий звук «ха» – при выдохе.

Техника

1. Начните из положения сидя в Сукхасане или Сиддхасане. Слегка приоткрыв рот, медленно вдыхайте и выдыхайте, издавая звуки «ах» или «ха». Это не звук, создаваемый вашими голосовыми связками, – это звук, создаваемый прохождением воздуха через горло.
2. Продолжайте дышать, постепенно смыкая губы. Почувствуйте, как задняя часть вашего горла слегка закрывается. При закрытии горла вы должны ощущать примерно то же самое, что при зевании.
3. С закрытым ртом ваш вдох создает мягкий звук «са», а выдох – мягкий звук «ха». Не спешите и внимательно изучите ощущение в горле, когда оно закрывается, и эти два звука. Практикуйте выполнение до тех пор, пока не сможете постоянно контролировать дыхание и сохранять устойчивые, ровные дыхательные звуки.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ШЕИ

Техника

1. Лягте на спину, соединив ноги вместе. Напрягите мышцы ног и, плотно прижимая пятки к полу, оттяните по направлению к лицу пальцы ног. Соедините пальцы рук в замок и расположите на основании черепа, локти разведены в стороны и прижаты к полу.
2. Вдохните, плотно прижимая ноги к полу. Выдохните и поднимите вверх голову, соединяя локти вместе. Мягко опускайте подбородок к груди до тех пор, пока вы ощущаете натяжение в мышцах спины. Вдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3-4 раза.

Общие предупреждения

Если есть проблемы со спиной или шеей, выполняйте упражнение плавно, и только до ощущения напряжения или дискомфорта в области шеи. Перед выполнением желательно проконсультироваться со своим врачом.

НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Так как это базис для всех движений, связанных с изгибами и растяжками позвоночника, необходимо знать, как работать с нейтральным позвоночником в области поясницы. Удерживание позвоночника в нейтральном положении защищает вас от травм как при изгибах назад, так и при изгибах вперед. Это особенно важно для тех, кто испытывает дискомфорт в области спины.

О позе

Нейтральное положение позвоночника достигается без его прогиба или округления. Используйте данное положение позвоночника во всех практиках асан: это гарантирует, что стабилизирующие мышцы в области поясницы и таза будут прочно удерживаться, сохраняя вас стабильными в каждой позе.

Техника

1. Лягте на спину, согните колени, поставив стопы близко к ягодицам, бедра разведены. Передние части стоп слегка развернуты вовнутрь. Стопы плотно прижаты к полу. Колени должны располагаться точно над стопами.
2. Потяните вверх заднюю поверхность шеи и подведите плечи под себя, лопатки ровно расположены на полу. Руки вытянуты вдоль туловища.
3. Вдохните, полностью расслабьте мышцы спины. Выдохните, одновременно прижимая поясницу к поверхности. Почувствуйте, как ваши внутренние органы наливаются тяжестью под действием силы гравитации, расслабляющей весь нижний брюшной отдел.
4. Сделайте вдох, полностью расслабьте спину, дав ей приподняться от пола.
5. Сделайте выдох и снова опустите поясницу, чтобы слегка коснуться пола, удерживайте это положение 1-3 минуты.

ПОДЪЕМ ТАЗА

ПРИ НЕЙТРАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Подъемы таза полезны для создания постоянной силы в мышцах нижней части живота и позвоночника.

Техника

1. Выберите центральное положение головы на полу. Вдохните, полностью расслабьте спину. Выдохните и расслабьте поясницу, прижав ее к полу. Почувствуйте, как ваши внутренние органы становятся тяжелыми из-за гравитации, выпрямите позвоночник до касания пола (слегка приподняв копчик).
2. Вдохните, полностью расслабьте спину. Не выполняйте движения на каждый вдох.
3. Повторите, касаясь спиной пола при каждом выдохе, и продолжайте расслабляться на вдохах. Повторите упражнение 3-5 минут.

Общие предупреждения

Если вы чувствуете боль в коленях, отодвиньте стопы немного дальше от ягодиц.

РАСТЯЖКА «КОШЕЧКА» Исходное положение

Расположите кисти, колени и стопы на расстоянии бедер на полу, убедитесь, что ваши колени находятся строго под тазобедренными суставами, а кисти и прямые руки – под вашими плечами. Широко разведите пальцы рук.

Удерживание позы

1. Вдохните, удерживая прямое и вертикальное положение рук и бедер. Выдохните и выполните прогиб в спине.
2. На выдохе поднимите верхнюю часть спины вверх по направлению к потолку.
3. Продолжайте выполнять растяжку на каждый вдох и выдох в течение 1-3 минут.

Завершение позы

На выдохе сядьте на пятки, коснитесь лбом пола, кисти рук около стоп, ладони вверх. Отдыхайте в позе Эмбриона, дав возможность своему дыханию прийти в норму.

Общие предупреждения

При наличии проблем или болей в коленях используйте мягкую подушечку или расположите руки на низкой опоре. При наличии проблем или болей в спине и шее, выполняйте растяжку плавно, расслабляя спину только до появления состояния дискомфорта.

ПОЗА ЭМБРИОНА

Исходное положение

1. Из позы «Кошечка» сядьте на пятки, грудь прижимается к бедрам, голова упирается в пол.
2. Расположите руки и кисти на полу, ладони направлены вверх. Добейтесь ощущения комфорта и расслабьтесь.

Завершение позы

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosofff.org

Медленно выпрямите спину и поднимитесь, чтобы сесть на пятки, потяните позвоночник вверх.

Модификации

Если вы испытываете дискомфорт, положите сложенные одеяла на бедра и на них – грудную клетку. Под лоб подложите еще одно одеяло.

Общие предупреждения

Для тех, у кого проблемы с коленями, избегайте создавать какое-либо напряжение и болевое ощущение в коленных суставах.

РАСТЯГИВАНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ С ОПОРОЙ НА СТЕНУ

Исходное положение

1. Станьте напротив стены, стопы на ширине бедер и параллельны друг другу. Вытяните руки вверх вдоль стены, потянувшись по направлению к потолку. Согните локти и сложите руки треугольником, пальцы в замок.

2. Отступите назад и выдохните, скользя грудной клеткой вниз по стене. Отодвигайтесь от стены до тех пор, пока ваши ноги не будут расположены перпендикулярно полу.

Удерживание позы

Удерживайте положение рук, опираясь лбом о стену, опускайте верхнюю часть спины по направлению к стене. Дышите, удерживая позу 30-40 секунд.

Важные действия

- Плечи и грудная клетка максимально раскрыты
- Колени сильно зафиксированы
- Шея вытянута
- Позвоночник движется по направлению к стене

Завершение позы

Сделайте шаг вперед и расслабьте руки, опустив их вниз. Повращайте плечами, чтобы избавиться от напряжения в мышцах.

Модификации

Меняя положение рук на стене (выше или ниже), вы воздействуете на различные области мышц спины и плеч.

Общие предупреждения

Не отводите колени назад. Не допускайте появления боли в плечах.

ТОЛКАНИЕ О СТЕНУ

Исходное положение

1. Станьте лицом к стене, обопритесь о нее ладонями, расположенными на уровне талии и на ширине плеч.

2. Надавливая на стену, отходите назад до тех пор, пока ваши руки и туловище не займут положение параллельное полу. Стопы параллельны, колени подобраны, ноги вертикальны и перпендикулярны полу.

Удерживание позы

При каждом вдохе продолжайте растягивать руки, плечи и туловище, толкая стену ладонями. При каждом выдохе поднимайте седалищные кости, усиливая растяжку в подколенных сухожилиях и икроножных мышцах. Удерживайте позу от 40-60 секунд или более.

Завершение позы

Займите вертикальное положение и повращайте плечами, чтобы снять напряжение в мышцах.

Модификации

Варьируйте расположение ладоней на стене (выше или ниже), почувствуйте как перемещение рук влияет на растяжку.

Важные действия

- Туловище и руки растягиваются
- Седалищные кости поднимаются, чтобы увеличить растяжку ног
- Растяжка рук, плеч и туловища

Общие предупреждения

Не отводите колени назад. Держите грудную клетку на одной линии с кистями, руками и крестцом, больше вытягивайте, а не толкайте грудную клетку вниз. Не растягивайте чрезмерно плечевые суставы.

ВИС С УПОРОМ НА СТЕНУ

Исходное положение

1. Стоя, обопритесь спиной о стену, стопы на расстоянии 30-45 см от стены. Голова, плечи, спина, поясница и ягодицы плотно прижаты к стене. Стопы на расстоянии бедер, колени слегка согнуты.

2. Наклоните туловище вперед и дайте ему свободно повиснуть.

Удерживание позы

1. Вдохните, удерживайте положение ваших ног и соприкосновение со стеной.

2. Выдохните и расслабьте туловище, расслабляя шею и плечи.

Завершение позы

1. При свободно висящих руках держите колени согнутыми и подберите копчик,

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
затем медленно выпрямите позвоночник вверх по стене (выполняйте это 60 секунд).

2. Касайтесь стены по очереди каждым позвонком, устанавливая и растягивая их в направлении вверх, пока ваша голова не коснется стены. Оставайтесь в таком положении 30 или более секунд. Модификации

Если данное упражнение слишком трудное, удерживайте позу только 15 секунд, повторяя ее два или три раза.

Общие предупреждения Нельзя выполнять больным глаукомой. Нельзя выполнять больным ишиасом или тем, у кого есть проблемы с межпозвоночными дисками.

II ВАРИАНТ РАЗМИНКИ

СУРЬЯ НАМАСКАР

Приветствие Солнца

Сурья Намаскар – это серия из двенадцати асан, выполняемых вместе с дыханием как текучее движение (Виньяса). Серия асан практикуется обычно 12 раз – один на каждый знак Зодиака, стоя лицом на восток каждое утро, после восхода солнца. Эти движения улучшают пищеварение, снижают вес и усиливают ощущение молодости и жизнеспособности. Упражнения Сурья Намаскар рекомендуем использовать в качестве разминки.

Техника

1. Станьте в позу Тадасана (см. стр. 39), кисти соединены перед грудью (в намасте).

2. На вдохе разведите руки в стороны и поднимите их вверх над головой круговым движением большой амплитуды. В этом положении локти прямые и позади ушей, ладони направлены друг на друга. При каждом вдохе опирайтесь на пятки и слегка втягивайте пупок, чтобы освободить крестец и опустить вниз копчик. Одновременно поднимайте грудину вверх и внутрь тела, прогибая грудную клетку вверх. Когда крестец движется вниз, а грудная клетка поднимается, плечи и руки растягиваются вверх и назад.

3. На выдохе согните колени и наклоните туловище вперед и вниз по направлению к полу. Одновременно опустите руки через стороны вниз. Потяните и выпрямите позвоночник.

4. На вдохе сделайте глубокий шаг назад левой ногой. Правую ногу согните под углом 90 градусов. Откройте грудную клетку вперед и расслабьте бедра, опустив их вниз по направлению к полу.

5. На вдохе поставьте правую стопу назад на расстоянии ширины бедер от вашей левой стопы. Стойте на передних частях стоп, когда вытягиваете руки, плечи и туловище в одну прямую линию. Направляйте таз вверх, когда опускаетесь на пятки.

6. Вдохните и опускайте бедра вниз до тех пор, пока тело не будет вытянуто в одну прямую линию – от макушки до стоп. Руки сильные и прямые.

7. На вдохе согните колени, опустите грудь и подбородок вниз, пока не коснетесь пола. Ягодицы остаются на весу.

8. На вдохе скользите вперед вдоль пола. Напрягите ноги и ягодицы. Затем, отводя локти назад и держа их близко к телу, приподнимите над полом голову, шею и грудную клетку, прогибаясь вверх.

9. На вдохе поднимите поясницу и ягодицы вверх по направлению к потолку (новички сначала становятся на кисти и колени), возвращаясь в позу 5.

10. Оставляя кисти в том же положении, вдохните и сделайте шаг вперед правой ногой, располагая стопу между ладонями, поднимите голову и шею (аналогично позе 4).

11. На выдохе подтяните левую стопу к правой, располагая стопы на ширине бедер (аналогично позе 3).

12. На вдохе поднимите руки через стороны вверх над головой, одновременно выпрямляя туловище. В этом положении колени слегка согнуты (аналогично позе 2).

13. На выдохе вернитесь в исходное положение, соединяя кисти в намасте (аналогично позе 1).

Повторите Сурья Намаскар, поменяв положение ног в позах 4 и 10, то есть выполните эту позу два раза, по одному на каждой стороне, чтобы закончить

КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

I ВАРИАНТ (ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ)

АСАНЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ТАДАСАНА

Поза Горы

Исходное положение

1. Из положения стоя, стопы параллельно, вытяните подошвы, плотно прижимая их к полу. Каждый раз на вдохе ощущайте свою тесную связь с землей.
2. Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте вытягиваться вверх. Вытягивайте бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе тянитесь вверх каждой частью вашего позвоночника, позвонок за позвонком.

Удерживание позы

На вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей. На выдохе растягивайте позвоночник вверх (от поясницы). Расслабьте руки и кисти, не напрягайте мышцы шеи.

Завершение позы

С Тадасаны начинаются и заканчиваются все стоячие позы.

Модификации

Станьте спиной к стене на расстоянии 5-10 см. Голова, плечи, ягодицы касаются поверхности. Чтобы растянуть поясницу, двигайте копчик вниз по стене. Одновременно открывайте грудь вверх и вперед, перемещая верхнюю часть позвоночника в направлении от стены (внутрь тела). Помните, что ваши пятки остаются плотно прижатыми к полу.

Важные действия

- Мышцы ног подтянуты вверх
- Ягодицы подобраны вверх
- Позвоночник вытягивается из бедер
- Грудная клетка раскрыта
- Плечи, руки и кисти расслаблены
- Шея вытянута вверх

Общие предупреждения

- Колени подтянуты вверх сильными мышцами бедра, но будьте осторожны и не отводите их назад.
- Если ваши колени сильно выступают вперед, слегка согните ноги.

ВРИКСАСАНА

Поза Дерева

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. На вдохе, сосредоточьтесь на земле и вашей связи с ней. Выдохните. Вдохните и перенесите вес на правую ногу. Удерживайте бедра на одной линии. На выдохе поднимите левую ногу вверх и твердо поставьте стопу на внутреннюю часть бедра правой ноги. Старайтесь сохранять устойчивое положение вашего тела, удерживая равновесие и связь с землей.
2. Удерживайте уровень бедер и поясницу в растянутом состоянии, когда отводите левое колено в сторону.
3. Разверните ладони наружу. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Отведите плечи назад и вниз от уровня ушей; в верхней точке подъема рук разверните ладони внутренней стороной друг к другу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе концентрируйтесь на устойчивости и равновесии. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх.

2. Выполняйте асану, держите ладони либо вместе, либо на расстоянии, сохраняя прямое положение рук, голову держите между руками и чуть-чуть впереди.

Завершение позы

При полной концентрации выдохните и одновременно опустите левую ногу и руки вниз, возвратившись в Тадасану. Повторите асану с другой ноги.

Модификации

Как вариант выполните асану возле стены. Станьте, оперев туловище и голову о стену, при этом пятки отодвинуты от стены на 5-10 см. Удерживайте уровень бедер и смотрите вперед, когда прижимаете поясницу к стене. Сохраняя положение поясницы, поднимите грудину вверх и отодвиньте среднюю часть позвоночника от стены. Не двигая бедрами, поверните согнутое колено в сторону. Опустите плечи вниз, когда поднимаете руки вверх. Потяните позвоночник вверх. Вытягивайтесь с каждым выдохом.

Важные действия

- Копчик двигается вниз
- От сильной опорной ноги подтягивайте тазобедренные суставы вверх
- Позвоночник и грудная клетка поднимаются вверх от бедер
- Тазобедренные суставы направлены вперед, когда колено открывается в сторону. Шея вытягивается вверх

Общие предупреждения

Удерживайте крепко колено опорной ноги, сокращая четырехглавую мышцу бедра. Не отводите колено назад.

ТРИКОНАСАНА

Поза Треугольника

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. На выдохе поставьте ноги на ширину 100-120 см. Удерживайте тазобедренные суставы направленными вперед, когда поворачиваете правую ногу и стопу на 90 градусов наружу вправо. Поверните подушечку левой (задней) ноги на 30 градусов внутрь вправо.

2. Займите устойчивое, прочное положение, сокращая мышцы бедра (четырёхглавые мышцы) так, чтобы подтянуть колени вверх. Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.

3. Вдохните и поднимите ваши руки до уровня плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.

4. Выдохните и растягивайте правую руку и правую сторону вашего туловища (поверните грудную клетку) вправо. Правая сторона вашего туловища растягивается до тех пор, пока не станет параллельной с полом при прямом позвоночнике. Правую кисть обоприте о пол или правую ногу. Очень важно, чтобы позвоночник был прямым, а не параллельным полу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на усилии и выравнивании ваших стоп и ног. Держите внешнюю часть левой пятки крепко прижатой к полу и поворачивайте левую ногу наружу (поднимая левое бедро). 2. Если вы можете удержать опору на пол и отведение ног, ваш позвоночник будет естественным образом разгружаться и вытягиваться при каждом выдохе. Когда ваш позвоночник станет длиннее, откройте и поверните грудную клетку по направлению к потолку (при каждом выдохе).

Завершение позы

Поднимите туловище в вертикальное положение. На выдохе прыжком поставьте ноги и руки снова в позу Тадасана (прыжок может снять напряжение в тазобедренных суставах и ногах). Задержитесь в этой асане и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Важные действия

- Ноги отведены в стороны друг от друга
- Своды стоп поднимаются
- Растягивайте позвоночник и открывайте грудную клетку при каждом выдохе
- Вытягивайте шею
- Растягивайте руки

Модификации

Станьте с опорой о стену, ступни на расстоянии 5-10 см от стены.

Удерживайте спину, плечи, голову и руки на стене. Удерживайте поясницу прижатой к стене, когда вы открываете грудную клетку и тянитесь вверх. Держа правую стопу у стены, постарайтесь согнуть левую руку и положить кисть на спину, чтобы почувствовать работу мышц. В течение нескольких недель работайте только ногами, чтобы освоить правильность позиции и укрепить мышцы бедер.

Общие предупреждения

Эта поза не подходит тем, у кого была операция на тазобедренном суставе. Чтобы избежать травмы колена:

1. Удерживайте колено передней ноги наружу от лодыжки, а ноги – прямыми.
2. Убедитесь, что вы сохраняете одинаковую позицию передней ноги когда входите в позу и когда выходите из нее.
3. Держите своды стоп поднятыми, вес распределяйте на наружную часть пятки задней ноги.
4. Если у вас чрезмерно выступающие вперед колени, держите колено передней ноги слегка согнутым. Сильно напрягайте четырехглавые мышцы бедра, чтобы поддерживать колено.

ВИРАБАДРАСАНА II

Поза Воина II

Исходное положение

1. Из Тадасаны сделайте выдох и разведите ноги на расстояние 120-150 см. Поверните правую стопу и ногу наружу на 90 градусов вправо. Поверните левую стопу и левую ногу на 30 градусов внутрь (к правой ноге).

2. Держите левую ногу прямой и напряженной. Выдохните, сгибайте правое колено до тех пор, пока ваша коленная чашечка не окажется над правой пяткой. По возможности, ваше правое бедро должно быть параллельно полу. Правая голень перпендикулярна полу. Держите своды стопы поднятыми, а колени повернутыми в разные стороны друг от друга.

3. Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Направляйте руки в стороны, растягивая их от туловища до кончиков пальцев, ощущая напряжение в области подмышек. Поверните голову и слегка наклонитесь назад, чтобы смотреть вверх кисти.

Удерживание позы

При каждом вдохе вновь концентрируйтесь на опорных точках (см. на рисунке ниже). На выдохе сфокусируйтесь на растяжении. Удлиняйте ваши бедра «из» ног. Вытягивайте позвоночник, растягивая каждый позвонок вверх. Смотрите вверх пальцев передней руки.

Завершение позы Повторите в каждую сторону.

Затем вернитесь в Тадасану, прыжком сведя ноги вместе.

Модификации

- Станьте спиной к стене (на расстоянии 5-10 см от нее). Прислоните спину, бедра, плечи, голову и руки к опоре. Держите поясницу прижатой к стене, когда открываете грудную клетку и растягиваете свое туловище прямо вверх вдоль опоры.

- Старайтесь стоять так, чтобы ваша задняя нога упиралась в стену, концентрируя внимание на этой ноге и бедре. Это помогает сохранять равновесие.

- Возможно, вам понадобится работать только ногами несколько недель или месяцев, чтобы научиться принимать правильную позу. Потом старайтесь опускаться только наполовину, чтобы укрепить мышцы и научиться правильно разворачивать тазобедренные суставы.

Важные действия

- Поворачивайте колени в разные стороны друг от друга

- Открывайте грудную клетку

- Удлиняйте грудную клетку вверх от бедер

- Растягивайте позвоночный столб вверх

- Направляйте копчик вниз, чтобы смягчить поясницу

Общие предупреждения

Если у вас очень ригидные подколенные сухожилия или какие-либо проблемы со спиной, выполняйте асану с опорой на стену или на какую-либо другую опору (например, руки на талии или на бедрах). Не отводите колени назад. Не подходит для тех, у кого была операция по реплантации бедра.

ВИРАБАДРАСАНА I

Поза Воина I

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на ширину чуть более метра. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки – за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо, а левую (заднюю) – на 60 градусов внутрь вправо.

2. На выдохе разверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. На вдохе поднимите свод левой стопы, надавливая внешним краем левой пятки на пол.

3. Выдохните и сгибайте правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень находится перпендикулярно полу, и, если возможно, правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем то, что она будет опускаться бедро передней ноги. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.

Удержание позы

1. При каждом вдохе вновь фокусируйтесь на опорных точках (отмеченные на рисунке). Почувствуйте подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

2. При каждом выдохе поднимайте туловище вверх (фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ). Поднимите таз от ног, а лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.

Важные действия

- Перенесите вес на прямую ногу
- Держите копчик в напряжении
- Поднимите лобковую кость вверх
- Поднимите грудную клетку вверх, потянувшись от таза
- Откройте грудную клетку
- Плечи назад и вниз, руки прямые, тянутся вверх
- Руки прямо и позади ушей
- Шея вытянута

Завершение позы

На вдохе выпрямите правую ногу и поверните стопы по направлению вперед. На выдохе, прыжком поставьте ноги опять в позицию Тадасана и почувствуйте свое состояние. Затем повторите в другую сторону.

Модификации

Упираясь задней стопой о стену, сконцентрируйтесь на положении задней ноги и таза. Использование стены поможет вам сохранять равновесие.

Несколько недель или месяцев работайте только ногами, чтобы освоить асану и укрепить мышцы ног, паховой области и таза.

Общие предупреждения

Избегайте травмы колена:

- Держите согнутое колено позади пятки стопы (с вертикальной голенью). Колено задней ноги должно быть всегда прямым.
- Держите правое переднее колено направленным строго вперед и над лодыжкой, когда вы начинаете асану и когда выходите из нее.

ВИРАБАДРАСАНА III

Поза Воина III

Исходное положение

1. Начинаем с позы Тадасана и занимаем позу Вирабадрасана I вправо.

Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к правому бедру. Сделайте вдох. На выдохе перенесите вес на правую ногу. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

2. Вдохните и займите устойчивое положение, то есть сохраняйте равновесие. Выдохните и выпрямите правую опорную ногу. Ваши руки, голова, туловище и левая нога должны составлять одну прямую линию, параллельную полу.

Важные действия

- Ноги прямые и сильные
- Держать уровень таза
- Грудная клетка опускается вниз, когда руки поднимаются и вытягиваются

Удержание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на опорные точки (см. рисунок).

2. При каждом выдохе используйте список ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ. Помните о том, чтобы вытягиваться посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.

Завешение позы

1. На вдохе согните правую ногу и опустите прямую левую ногу, пока ваша стопа не коснется пола. Верните стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обеих ногах. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана I.

2. Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите правую ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В этой асане подумайте о своем самочувствии. Повторите в другую сторону.

Модификации

- Расположите кисти на стене и выполните «Толкание о стену». Отталкивайтесь от стены, пока ваши туловище и руки не образуют прямую линию. Поднимите заднюю ногу и работайте над выравниванием таза и вытягиванием позвоночника.

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org

• Когда подколенные сухожилия ригидные, обопритесь о стену чуть выше. Удерживайте туловище, руки и ногу на прямой линии, но с более открытым углом.

Общие предупреждения

- Если ваши колени слишком выступают, тогда держите колено опорной ноги слегка согнутым при сокращенной четырехглавой мышце. Не отталкивайте опорное колено назад.
- Когда вы входите в позу или выходите из нее, держите колено передней ноги над центром стопы. Не позволяйте ему поворачиваться, когда вы двигаетесь.

ИНВЕРСИОННЫЕ АСАНЫ

АДХО МУКХА СВАНАСАНА

Поза Собаки Мордой Вниз Исходное положение

1. Из позы «Кошечка» расположите колени под тазобедренными суставами, стопы на ширине бедер, пальцы ног поджаты. Кисти находятся под внешним краем плеч. Теперь передвигайте ладони на длину кисти вперед (пальцы широко разведены в стороны). Держа руки прямо, вдохните и опустите грудную клетку по направлению к полу, как в позе «Кошечка».

2. На выдохе встаньте на передние части стоп и выпрямите колени. Держите пятки вверх, когда вытягиваете (от указательного пальца) руки, плечи, туловище и таз по направлению к потолку, создавая прямую линию от кончиков пальцев рук до копчика.

3. Удерживая прямую линию туловища и таза, позвольте пяткам медленно опуститься. Опускайте пятки только тогда, когда можете удержать таз поднятым.

Удерживание позы

1. На вдохе почувствуйте, как дыхание входит в ваше тело, и снова сфокусируйтесь на опорных точках. Голова, шея и живот – расслаблены.

2. При каждом выдохе поднимайте таз и позвольте пяткам опускаться. На начальной

стадии практики данной асаны удерживайте ее 30–40 секунд, а затем когда окрепнут мышцы рук и плеч, постепенно увеличивайте это время.

Модификации

• Чтобы увеличить растяжку в ногах, работайте при упоре пяток о стену, а стопы прочно прижимайте к полу.

• Чтобы освоить правильное положение поясницы относительно позиции ног, практикуйте «Толкание о стену». Это научит вас правильно двигать таз, когда он поднимается, и тому, как «втягивать» позвоночник в тело. Колени всегда зафиксированы.

• Варианты асаны: используйте позу «Толкание о стену», чтобы правильно двигать кости таза и удерживать уровень бедер, когда вы поднимаете вытянутую ногу. Практикуйте растяжку тела от ладоней до копчика.

Важные действия

- Поднимите пах вверх
- Откройте грудную клетку по направлению к стопам
- Поднимите тазобедренный отдел вверх, а икры опустите
- Голова, шея и живот расслаблены

Завершение позы
На выдохе согните колени, сядьте снова на пятки и отдохните в позе «Эмбриона».

Общие предупреждения

• Те, у кого излишне «растянуты руки», получают пользу от сокращения дистанции между кистями и стопами на 9–18 см в зависимости от своей величины. Это уменьшает напряжение в локтях.

• Эта поза полезна для сердца и обычно безопасна при высоком кровяном давлении.

САРВАНГАСАНА I И II

Полустойка на плечах I и II

Исходное положение

Перед асаной выполните упражнение на растягивание мышц шеи. Используйте два–четыре сложенных одеяла, чтобы они ровно лежали под тазом, туловищем, плечами и руками. Лежа на одеялах, двигайте плечи вниз от ушей (и на 5 см вниз от края одеял). Вытяните шею.

Сарвангасана I

1. Положите одеяла у стены. Лягте на них, вытянув ноги вверх вдоль стены, таз касается стены. Голова – на полу. Сгибайте колени пока стопы не коснутся поверхности. Оттолкнитесь от стены, чтобы поднять таз вертикально вверх, на одну линию с плечами.

2. Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите как можно ближе верхние части рук, подтягивая под себя плечи. Прижмите локти к полу и положите ладони на спину для поддержки. Таз расположен на кистях. Вытяните шею.

3. Отведите одну ногу от стены и выпрямите ее под углом, как показано на третьем рисунке далее. Отведите другую ногу от стены и добейтесь положения равновесия. Дышите.

Сарвангасана II

1. Положите одеяла у стены на расстоянии вашей вытянутой руки. Согните колени, стопы –

близко к ягодицам. Упирайтесь руками и кистями в пол. Перенесите тело вверх, поднимая стопы над головой и на стену или на стул позади вас.

2. Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите руки как можно ближе друг к другу, подтягивая под себя плечи. Упритесь в пол локтями и положите кисти на верхнюю часть спины для поддержки. Выпрямите позвоночник.

3. Уберите от стены сначала одну, затем другую ногу. Удерживайте ноги прямыми в равновесии и дышите.

Удерживание позы – I и II

Упритесь кистями в спину, поднимите позвоночник вверх и откройте грудную клетку. Удерживайте позу, дыша комфортно 1-2 минуты (на начальном этапе практики). Постепенно увеличивайте время.

Завершение позы

Согните колени по направлению к ушам. Выпрямите руки, положив кисти на пол позади себя. Используйте руки для поддержки, пока вы медленно растягиваете позвоночник за позвоноком назад к полу. Вы можете приподнять подбородок, но не поднимайте голову или плечи от пола, когда опускаетесь. Соскользните с одеял на пол и отдохните.

Важные действия

- Позвоночник прямой по всей длине от плеч до ягодиц
- Грудная клетка поднимается к подбородку
- Глаза, шея, лицо остаются расслабленными
- Стойте на верхушке плеч
- Поднимите бедра
- Вытяните ноги от подушечек стоп

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, при котором вы не принимаете препараты, не выполняйте эту асану.
- Занимайтесь через два часа после еды.
- Если вы испытываете какое-либо давление в области глаз, ушей, головы, шеи или при дыхании, прекратите выполнение асаны и проконсультируйтесь с опытным инструктором.

САРВАНГАСАНА III

Полная стойка на плечах

Исходное положение

Перед асаной выполните упражнение на растягивание мышц шеи. Используйте одеяло сложенное в два-четыре раза, как при выполнении стоек на плечах I и II.

1. Лягте на сложенные одеяла, шея и голова – на полу. Плечи находятся на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки «спрятаны» под себя. Локти рядом с телом, шея расслаблена.

2. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, ставя стопы над головой и затем на пол позади себя.

3. Соедините кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Расположите руки как можно ближе друг к другу, подтянув плечи под себя. Упритесь локтями в пол и положите кисти на верхнюю часть спины. Выпрямите ноги вверх к потолку, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь.

4. Уприте локти в пол, когда поднимаете туловище и ноги вверх. Расслабьте шею и голову. Дышите.

Удерживание позы

1. Стойте на верхушках плеч. Упирайте кисти в спину, поднимайте позвоночник и двигайте грудь по направлению к подбородку.

2. Разведите ноги на 15 см в стороны, затем поднимите их вверх. Удерживайте это натяжение, когда соединяете ноги.

3. На начальном этапе удерживайте позу в течение 1-3 минут, дышите комфортно. Со временем оставайтесь в позе столько, сколько полезно для вашей души.

Важные действия

- Никакого давления на голову
- Упирайтесь кистями в спину, чтобы поднимать позвоночник
- Грудь поднимается к подбородку
- Подтягивайте ягодицы и копчик
- Растягивайтесь через передние части стоп

Завершение позы

Согните колени по направлению к ушам.

Выпрямите руки, поместив кисти на полу позади себя. Медленно опускайте позвоночник за позвонком вниз.

Поднимите подбородок (когда опускаетесь на пол), но не голову или плечи. Соскользните с одеял на пол и отдохните.

Модификации

- Если вам трудно развести руки, используйте пояс или галстук выше локтевого сгиба, чтобы держать руки на ширине плеч.
- Используйте металлический стул или скамью, чтобы выучить эту позу с опорой и позволить себе сконцентрироваться на открытии грудной клетки. Лучше всего научиться этому у вашего инструктора.

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту асану. При низком давлении, контролируемом высоком давлении или сердечных заболеваниях проконсультируйтесь с вашим доктором и преподавателем йоги.
- Практикуйте эту позу спустя 2 или более часов после еды.
- Если вы испытываете какое-либо давление в глазах, ушах, голове, шее или при дыхании, прекратите выполнение асаны и проконсультируйтесь с опытным инструктором.

ИЗГИБЫ СПИНЫ

ВИНЬЯСА ДЛЯ СПИНЫ

Основная позиция и дыхание

Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп – на полу.

Напрягите ягодицы и заднюю поверхность ног. Вытяните руки вперед вдоль пола, растягиваясь от плеч до кончиков пальцев.

Примечание: выдох остается для самой трудной работы – подъема. Вдох используется для получения пранической энергии – во время более пассивных движений (когда опускаемся).

Важные действия

- Поднимайтесь от задней поверхности колена
- Удерживайте нейтральное положение и вдавленный копчик
- Открывайте грудную клетку, когда поднимаетесь
- Плечи отведены назад и вниз
- Руки и задняя поверхность шеи вытянуты
- Координируйте движения с дыханием, так чтобы они совпадали с его количеством

Движение и дыхание

1. Выдохните, когда поднимаете вверх правую часть тела: руку, голову, плечо, ногу и стопу. Держите руки и ноги прямые и вытянутые. Голова всегда остается рядом с движущимися руками. Замедляйте движения, чтобы вы двигались синхронно с дыханием.

2. Вдохните, когда медленно опускаете правую часть тела к полу.

3. Выдохните, когда медленно поднимаете левую часть тела (руку, голову и ногу).

4. Вдохните, когда медленно опускаете левую часть тела к полу.

5. Выдохните, когда медленно поднимаете правую руку и левую ногу.

6. Вдохните, когда медленно опускаете правую руку и левую ногу.

7. Выдохните, когда медленно поднимаете левую руку и правую ногу.

8. Вдохните, когда медленно опускаете левую руку и правую ногу.

9. Выдохните, когда медленно поднимаете все вверх: руки, голову, плечи и ноги. Сделайте три долгих плавных дыхания, удерживая эту позицию, затем медленно опуститесь вниз на четвертый вдох.

Завершение позы

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
Для отдыха поверните голову в сторону и полностью расслабьтесь или займите позу Эмбриона.

НИРАЛАМБА БХУДЖАНГАСАНА I, II, III

Кобра без поддержки (варианты I, II, III)

Исходное положение

Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе.

Начинать из положения – лоб на полу, руки в позиции I, II или III.

Напрягите мышцы ягодиц и ног, упираясь наружной поверхностью стоп в пол.

Слегка приподнимите голову и отведите назад плечи, затем поднимите голову и верхний плечевой пояс.

Удерживание позы

1. Для третьего варианта держите локти в согнутом положении рядом с телом.

В этом варианте следует исключить давление веса на кисти. Дышите.

2. При каждом вдохе фокусируйтесь на точках опоры, указанных ниже на рисунке. При каждом выдохе акцентируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд. Постепенно увеличивайте время.

Завершение позы

Медленно потяните позвоночник и опуститесь вниз, вытягивая грудь вперед.

Расслабьтесь. Практикуйте три варианта Кобры в течение месяца, прежде чем перейти к более сложным изгибам спины.

Важные действия

- Копчик прижимать к полу
- Растягивать позвоночник вверх, прогибая верхнюю часть спины

БХУДЖАНГАСАНА

Полная поза Кобры Исходное положение

1. Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная сторона стоп прижата к полу. Лоб на полу, ладони под уровнем плеч, пальцы направлены вперед, локти максимально приближены к телу. На вдохе напрягите ягодицы и ноги, прижмите копчик вниз.

2. На выдохе, отведите плечи назад и поднимите верхнюю часть туловища, как будто «встаете» на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.

2. На каждый выдох фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.

Важные действия

- Ноги напряженные, вместе и прямые
- Копчик прижимается вниз
- Потянуться вверх, чтобы прогнуться в грудном отделе позвоночника
- Грудная клетка открыта

Завершение позы

На выдохе держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, затем вернитесь в исходное положение, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

Модификации

После уверенного освоения этой асаны постепенно отодвигайте кисти назад на 2–15 см по направлению к талии для усложнения задачи.

Общие предупреждения

• Если вы испытываете боли в спине, проконсультируйтесь с доктором или инструктором йоги.

• Прежде чем практиковать эту асану, освоите три варианта Кобры.

Примечание: не должно быть никаких ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.

ПРАКТИКА АСАН НА ПОЛУ

БАДДХА КОНАСАНА

Поза замкнутого угла

Исходное положение

1. Согните колени и соедините подошвы стоп вместе. Потяните обе стопы

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
максимально вперед и положите колени на пол, разведя их наружу в разные стороны. Держите голову, шею и спину вертикально, плечи назад и вниз.
2. Соединенными в замок пальцами держите стопы и лодыжки. При каждом выдохе прижимайте колени к полу.

Удерживание позы

1. Когда вы вдыхаете, позаботьтесь о том, чтобы живительное дыхание вошло в тело. Когда выдыхаете, наклонитесь в области таза и потяните вперед прямой позвоночник, как показано на рисунке.

2. Вдохните. Выдохните и наклоните прямой позвоночник над стопами (двигайтесь в пояснице). Удерживайте позу 30-60 секунд. Расслабьтесь.

Модификации

- Сядьте на край 2-3 сложенных одеял, чтобы позволить своему позвоночнику выпрямиться.

- Сядьте, прислонив спину к стене, чтобы развести колени.

Важные действия

- Прижмите стопы вместе
- Позвоночник вертикально
- Колени отведены вперед вдоль пола
- Нижние ребра втянуты
- Плечи отведены назад и вниз
- Грудная клетка раскрыта

Общие предупреждения

- Не подходит тем, кто перенес операцию по замене тазобедренного сустава.
- Если у вас проблема с коленями, спросите совета у вашего инструктора или врача.

СИДДХАСАНА

Идеальная сидячая поза Исходное положение

1. Из позы Дандасана (см. стр. 98) согнуть правое колено и положить правую стопу под промежность. Положите левую пятку поверх правой пятки с упором о лобковую кость. Держите шею и спину прямо. Плечи расслаблены.

2. Положите кисти на колени, ладони раскрыты, или примите жест Джнана Мудра (по выбору), знак знания, коснувшись большим пальцем руки указательного пальца, держа прямо остальные три пальца.

Удерживание позы

1. На каждый вдох следите, чтобы питательное дыхание проходило внутрь тела.

2. На каждый выдох следите, чтобы тело очищалось посредством выдоха.

Зафиксируйте взгляд третьего глаза (между бровями). Оставайтесь в этой позе столько, сколько хотите. Для медитации оставайтесь 15-30 минут.

Модификации

- Сидите в легкой позе (просто скрестив ноги – Сукхасана), пока Сиддхасана ощущается комфортно.

- Сидение на краю двух-трех сложенных одеял позволит вашей спине выпрямиться.

Важные действия

- Позвоночник вертикально и прямо
- Плечи назад и вниз
- Грудь открыта
- Нижние ребра слегка отведены назад
- Руки расположены на ногах, ладонями вверх

Общие предупреждения

- Не подходит для тех, у кого были операции на колене или тазобедренном суставе.
- Если проблемы с коленом, попросите совет у вашего инструктора или доктора.

АНАНТАСАНА

Растяжка Змеи

Исходное положение

Лечь на правый бок, правая кисть поддерживает голову. Вдохните, согните левое колено и обхватите левую стопу левой кистью. Выдохните и выпрямите левую ногу, стопа вытянута по направлению к потолку.

Удерживание позы

Удерживать 20-30 секунд, опираясь, когда вдыхаете, и вытягиваясь – при выдохе.

Завершение позы

Выдохните, когда возвращаетесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Модификации

При плохой растяжке используйте пояс, повязав его вокруг вытянутой стопы. Важные действия

- Удерживать мышцы живота втянутыми
- Вытягиваться через обе ноги
- Локоть согнутой руки на одной линии с телом

Общие предупреждения

Не подходит для тех, кто перенес операцию на тазобедренном суставе.

УРДВА ПРАСАРИТА ПАДАСАНА

Вытягивание стоп вверх

Исходное положение

Лечь на спину, вытянуть и потянуть ноги вперед, руки поднять над головой. Потянуться всем телом.

Прижать поясницу к полу (нейтральный позвоночник) и напрягать мышцы живота во время выполнения этой асаны.

Удерживание позы

1. На каждый вдох напрягайте и вытягивайте ноги, делая это через пятки.

Выдохните, поднимая прямые ноги под углом 90 градусов. Дышите и удерживайте 20-30 секунд. Выдохните, опуская ноги на пол. Не позволяйте пояснице подниматься, когда опускаете ноги.

2. Когда делаете выдох, удерживайте поясницу на полу и поднимайте прямые ноги под углом 30 градусов. Удерживайте 5-15 секунд.

3. Когда делаете вдох, поднимайте ноги под углом 60 градусов. Удерживать 5-15 секунд.

4. Когда делаете выдох, поднимайте ноги под углом 90 градусов и удерживайте 5-15 секунд.

5. На выдохе опускайте ноги назад на пол. Расслабьтесь.

Модификации

Если вы не можете удержать поясницу на полу, когда поднимаете или опускаете ноги, начните с подъема сначала только одной ноги.

Попробуйте просто поднимать и опускать ноги без остановки и удерживания.

Важные действия

- Вытягивать ноги через пятки
- Держать подбородок внутрь
- Держать мышцы живота втянутыми

Общие предупреждения Не позволяйте спине подниматься вверх. Если вы испытываете боли в спине, проконсультируйтесь с доктором.

ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА

Поза Планки

Исходное положение

Лежа на полу лицом вниз. Вдохните и подведите кисти под уровень плеч около подмышек. Разведите пальцы и прижмите ладони к полу. Держите локти близко от тела. Выдохните, подверните пальцы ног и выпрямите руки, равномерно выталкивая тело вверх. Втяните живот, чтобы поднять туловище.

Удерживание позы

Вдохните. Выдохните, выпрямляя тело от головы до стоп. Давите на пол через руки, отведите плечи назад и откройте грудную клетку. На начальном этапе удерживайте 20-40 секунд. Расслабьтесь в позе Эмбриона.

Важные действия

- Стопы, ноги, туловище и голова образуют прямую линию
- Руки прямые и крепкие
- Грудная клетка открыта
- Поясница в нейтральном положении

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

ДАНДАСАНА

Основная поза

Исходное положение

Сядьте, ноги вытянуты перед собой. Уприте пятки в пол, когда оттягиваете на себя подушечки стоп (ничего, если пятки оторвутся от пола).

Держите туловище вертикально вытянутым и прямым.

Удерживание позы

1. Сделайте вдох, вытяните ноги и прижмите колени к полу. Проверьте точки опоры.
2. При каждом выдохе удерживайте копчик вниз, когда вытягиваете позвоночник вверх. Поработайте над ВАЖНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ. На начальном этапе удерживайте позу 15-30 секунд.

Модификации

- Сядьте, плотно прислонившись спиной к стене, так вы зафиксируете положение позвоночника.
- Практикуйте «Толкание о стену», чтобы освоить правильное движение и технику. Движения ног и спины те же, что и в данной позе.
- Если у вас сутулая спина, сядьте на одеяла или на маленькую подушечку, чтобы выпрямить позвоночник.

Важные действия

- Сядьте непосредственно на кости таза
- Поднимите позвоночник (грудной отдел) вверх
- Вытянитесь посредством вытягивания ног и пяток
- Вытяните заднюю поверхность шеи
- Плечи отведены назад и вниз

Общие предупреждения

Если подколенные сухожилия ригидные, садитесь на одеяло, чтобы поднять ягодицы и поддержать колени. В этом случае не прижимайте колени к полу.

ДЖАНУ СИРСАСАНА

Поза «голова на колене»

Исходное положение

1. Из позы Дандасана сделайте вдох и согните левое колено, подтягивая левую стопу к области промежности. Отведите назад правый тазобедренный сустав, чтобы сидеть лицом к правой ноге.
2. Выдохните, вытяните правую ногу, растягиваясь через пятку. Одновременно напрягите и прижмите к полу правое колено. Вдохните. Выдохните и вытяните позвоночник вверх и вперед, чтобы переместить низ живота по направлению к центру правого бедра. Не сутультесь. Наклоняйте туловище вперед за счет втягивания поясницы внутрь тела.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте эту позу 20-60 секунд.

Завершение позы

Выдохните, вернитесь в позу Дандасана. Проанализируйте свое самочувствие, прежде чем повторять в другую сторону.

Модификации

- Используйте пояс или полотенце, повязав его вокруг вытянутой ноги так, чтобы спина могла оставаться прямой, когда вы растягиваете подколенные сухожилия.
- Если подколенные мышцы ригидные, попробуйте практиковать асану сидя на одеяле, которое приподнимает ягодицы и поддерживает колени. В этом случае не прижимайте колено к полу.

Общие предупреждения При ишиасе спина должна оставаться прямой.

Важные действия

- Подбородок вниз
- Двигайтесь от поясницы
- Вытягивайте переднюю половину туловища и позвоночник
- Вытягивайте заднюю поверхность шеи
- Грудная клетка остается открытой
- Сядьте ровно на костях таза
- Вытягивайтесь через пятки

ПАРИВРИТТА ДЖАНУ СИРСАСАНА

Развернутый наклон к ноге Исходное положение

1. Из позы Дандасана подтяните левую стопу к промежности. Поворачивайте таз влево, пока левый тазобедренный сустав не окажется на одной линии с прямой правой ногой. Прижмите правое колено к полу, вытягиваясь через пятку.
2. Сделайте вдох, проведите правой рукой по внутренней стороне правой ноги, дотягиваясь до пола. Сделайте выдох, когда вытягиваете правую сторону туловища вниз по направлению к правой стопе. Обхватите стопу (пальцы на подошве, большой палец на верхней части стопы) правой кистью. Вытяните левую руку над головой и обхватите левой кистью правую стопу (большой палец сверху, остальные пальцы на подошве).

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте прямую ногу. При каждом выдохе вытягивайте левые ребра вдоль бедра и поворачивайте грудную клетку по направлению к потолку.

На начальном этапе удерживайте асану 15–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в Дандасану и повторите в другую сторону.

Модификации

Используйте пояс или полотенце, чтобы удерживать стопу вытянутой ноги так, чтобы вы могли вытягивать прямой позвоночник.

Важные действия

- Втяните прямую ногу в тазобедренный сустав, чтобы вытянуть туловище
- Держите шею расслабленной, голову – между руками
- Вытягивайтесь на выдохах
- Оттяните подушечку вытянутой стопы назад
- Плечи опущены
- Подбородок напряжен

Общие предупреждения

Эта поза противопоказана тем, у кого проблемы с межпозвоночными дисками и тазобедренными суставами.

ПАШИМОТТАНАСАНА

Полный наклон вперед

Исходное положение

Сядьте в Дандасану. На выдохе прижмите колени к полу и вытягивайтесь через пятки (нормально, если пятки будут подниматься).

Сделайте вдох, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. Выдохните, поворачиваясь в тазобедренном суставе, вытянуть руки и туловище вперед. Двигайтесь от поясницы, чтобы переместить живот вперед к бедрам. Держите позвоночник прямым, а грудную клетку – открытой.

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте прямой позвоночник вверх и вперед, перемещая живот к бедрам. На начальном этапе удерживайте асану 30–60 секунд.

Завершение позы

На выдохе повернитесь в тазобедренных суставах, поднимая туловище в положение сидя. Вновь примите позу Дандасана и проанализируйте свои ощущения.

Модификации

Используйте полотенце или пояс вокруг ног, чтобы сохранить прямое положение спины, когда вы растягиваете мышцы ног. Упирайтесь стопами в стул, чтобы держать подушечки стоп отведенными назад, держитесь за спинку стула с прямой спиной.

Важные действия

- Прижмите колени к полу
- Начинайте выполнять движение от поясницы
- Позвоночник тянется вверх и вперед
- Живот выступает вперед
- Плечи опущены вниз
- Подбородок напряжен
- Шея расслаблена
- Плечи и руки расслаблены

САВАСАНА

Поза Трупа (поза расслабления)

Поза

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голени подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Модификации

Пожалуйста, практикуйте Савасану тем способом, который наиболее вам подходит (три варианта выполнения показаны на рисунках).

Вот несколько предложений для более комфортной практики:

- Положите маленькое свернутое валиком полотенце под шею для поддержки.
- Закройте глаза куском ткани или наглазниками.
- Положите маленькое полотенце под кисти, чтобы было комфортно и держать запястья прямыми.
- Поддерживайте лодыжку полотенцем, свернутым валиком (примерно 7,5 см толщиной).
- Укройтесь для тепла или комфорта.

Важные действия

- Плечи отведены вниз и под себя
- Шея вытянута и расслаблена
- Лицо – параллельно полу
- Поясница в нейтральном положении

Общие предупреждения

При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.

II ВАРИАНТ (ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ)

АСАНЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ТАДАСАНА

Поза Горы

Исходное положение

1. Из положения стоя, стопы – параллельно, вытяните подошвы, плотно прижимая их к полу. Каждый раз на вдохе ощущайте свою тесную связь с землей.

2. Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте вытягиваться вверх. Вытягивайте бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе тянитесь вверх каждой частью вашего позвоночника – позвонок за позвонком.

Удерживание позы

На вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз.

Сосредоточьтесь на связи с землей. На выдохе растягивайте позвоночник вверх (от поясницы). Расслабьте руки и кисти, не напрягайте мышцы шеи.

Завершение позы

С Тадасаны начинаются и заканчиваются все стоячие позы.

Модификации

Станьте спиной к стене на расстоянии 5-10 см. Голова, плечи, ягодицы касаются поверхности. Чтобы растянуть поясницу, двигайте копчик вниз по стене. Одновременно открывайте грудь вверх и вперед, перемещая верхнюю часть позвоночника в направлении от стены (внутрь тела).

Помните, что ваши пятки остаются плотно прижатыми к полу.

Важные действия

- Мышцы ног подтянуты вверх
- Ягодицы подобраны вверх
- Позвоночник вытягивается из бедер
- Грудная клетка раскрыта
- Плечи, руки и кисти расслаблены
- Шея вытянута вверх

Общие предупреждения

- Колени подтянуты вверх сильными мышцами бедра, но будьте осторожны и не отводите их назад.
- Если ваши колени сильно выступают вперед, слегка согните ноги.

ВРИКСАСАНА

Поза Древа

Исходное положение

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosofff.org

1. Станьте в позу Тадасана. На вдохе, сосредоточьтесь на земле и вашей связи с ней. Выдохните. Вдохните и перенесите вес на правую ногу. Удерживайте бедра на одной линии. На выдохе поднимите левую ногу вверх и твердо поставьте стопу на внутреннюю часть бедра правой ноги. Старайтесь сохранять устойчивое положение вашего тела, удерживая равновесие и связь с землей.

2. Удерживайте уровень бедер и поясницу в растянутом состоянии, когда отводите левое колено в сторону.

3. Разверните ладони наружу. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Отведите плечи назад и вниз от уровня ушей; в верхней точке подъема рук разверните ладони внутренней стороной друг к другу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе концентрируйтесь на устойчивости и равновесии. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх.

2. Выполняйте асану, держите ладони либо вместе, либо на расстоянии, сохраняя прямое положение рук, голову держите между руками и чуть-чуть впереди.

Завершение позы

При полной концентрации выдохните и одновременно опустите левую ногу и руки вниз, возвратившись в Тадасану. Повторите асану с другой ноги.

Модификации

Как вариант выполните асану возле стены. Станьте, оперев туловище и голову о стену, при этом пятки отодвинуты от стены на 5-10 см. Удерживайте уровень бедер и смотрите вперед, когда прижимаете поясницу к стене. Сохраняя положение поясницы, поднимите грудину вверх и отодвиньте среднюю часть позвоночника от стены. Не двигая бедрами, поверните согнутое колено в сторону. Опустите плечи вниз, когда поднимаете руки вверх. Потяните позвоночник вверх. Вытягивайтесь с каждым выдохом.

Важные действия

- Копчик двигается вниз
- От сильной опорной ноги подтягивайте тазобедренные суставы вверх
- Позвоночник и грудная клетка поднимаются вверх от бедер
- Тазобедренные суставы направлены вперед, когда колено открывается в сторону. Шея вытягивается вверх

Общие предупреждения

Удерживайте крепко колено опорной ноги, сокращая четырехглавую мышцу бедра. Не отводите колено назад.

ПАРСВАКОНАСАНА

Поза Треугольника с вытянутой стороной

Исходное положение

1. Станьте в позу Воина I (стр. 54). На выдохе потянитесь вправо правой рукой и корпусом. Затем потянитесь еще сильнее, пока правая сторона туловища не опустится до соприкосновения с правым бедром. Правую кисть расположите на полу позади и рядом с правой стопой.

2. Удерживайте вес на левой (задней) стопе. Потяните левую руку над головой, создавая прямую линию вашего тела от левой ступни до левой кисти. Смотрите вверх на вытянутую руку.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках (см. рисунок).

Почувствуйте, как наружная часть левой пятки твердо опирается в пол.

Держите вес на левой ноге. Обе ноги поворачиваются наружу в сторону друг от друга. Правое колено должно оставаться над правой пяткой.

2. На выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Разверните заднюю ногу по направлению к потолку. Продолжайте это спиральное вращение от левой пятки непрерывно через левую кисть.

Важные действия

- Разверните левое бедро по направлению к потолку
- Держите правое бедро параллельно полу
- Опирайтесь на пятку задней ноги
- Поворачивайте заднюю ногу вверх
- Поворачивайте таз, грудную клетку, плечи, левую руку
- Держите вес на наружной стороне стоп

Завершение позы

На вдохе, когда поднимаете туловище вверх, возвращаясь в позу Воина I,

удерживайте прочное положение ног. После принятия этой позы вдохните, выпрямите переднюю ногу и поверните стопы вперед. Выдохните, прыжком поставьте ноги в позу Тадасана. Задержитесь в этой асане и осознайте свое самочувствие. Затем повторите в другую сторону.

Модификации

Используйте стену для опоры, равновесия или фокусирования на приеме.

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
Работайте с опорой спины, плеч, головы и вытянутой кисти о стену (стопы на расстоянии примерно 5-7,5 см от стены). Крепко удерживайте правое колено над правой стопой, когда разводите ноги в стороны. Используйте блок под опорной кистью или положите опорную кисть перед согнутой ногой так, чтобы тыльная часть правой руки удерживала позицию правой согнутой ноги. Это поможет удерживать колено отведенным и в правильном положении. Согнув локоть и положив кисть на пояс (так чтобы кончики пальцев касались позвоночника), вы можете почувствовать движение позвоночника. При выдохе почувствуйте, как позвоночник перемещается внутрь тела и растягивается.

Общие предупреждения

- Избегайте травмы колена: держите правое колено ровно над правой лодыжкой.
- Всегда держите заднюю ногу прямой и напряженной, чтобы защитить колено.
- Всегда держите переднее колено строго над лодыжкой, когда входите в позу и выходите из нее. Нельзя выполнять перенесшим реплантацию тазобедренного сустава.

ПАДОТТАНАСАНА

Наклон вперед при разведенных ногах Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Выдохните и поставьте ноги на ширине чуть более метра. Плотно прижмите стопы к поверхности и напрягите коленные чашечки. Вдохните.

2. Выдохните, наклоните туловище вперед и вниз, поднимая и раздвигая таз. Упритесь ладонями в пол (или на опору) под плечами.

Удерживание позы

1. Вдохните. Держа кисти прижатыми к полу, поднимайте голову, шею и плечи, пока руки не выпрямятся и спина не примет вогнутое положение.

2. Выдохните, поднимите таз и вытяните позвоночник, грудную клетку, шею и голову вниз по направлению к полу.

Завершение позы

Держа кисти на талии, поднимайтесь (на выдохе) с прямым позвоночником, поворачиваясь в тазобедренных суставах. Прыжком поставьте ноги обратно в позу Тадасана.

Модификации

Обопритесь руками о стену или стул, чтобы работать с прямыми руками и позвоночником.

Важные действия

- Тазовые кости раздвигаются при наклоне
- Вытягивайте позвоночник по направлению к полу
- Грудная клетка остается открытой – плечи назад
- Расслабьте шею и голову

Общие предупреждения
Не подходит для тех, у кого была реплантация тазобедренных суставов.

АРДЛА ЧАНДРАСАНА

Поза Полумесяца

Исходное положение

1. Из Тадасаны перейдите в позу Триконасана (с. 45) на правой стороне и удерживайте ее.

2. Затем выдохните и согните правое колено, расположив правую кисть на пол на расстоянии примерно 30 см перед собой и на несколько сантиметров снаружи от правой стопы. Дышите спокойно, пока не почувствуете устойчивость.

3. На выдохе перенесите часть веса тела на кисть и выпрямите переднюю опорную ногу. Когда ваш вес переносится, поднимите левую (заднюю) ногу вверх и полностью вытяните и напрягите обе ноги. Одновременно выпрямите руки и откройте грудную клетку (поверните ее по направлению к потолку).

Важные действия

- Держать обе ноги напряженными
- Плечи и руки прямые и вытянутые
- Поднять туловище вверх от опорного плеча и руки
- Удерживать вытяжение от поднятой пятки через макушку головы
- Вытягивать позвоночник и повернуть грудную клетку по направлению к потолку

• Вытягиваться и удлиняться во всех направлениях

Удерживание позы

1. При каждом вдохе ощущайте вашу опорную ногу прочно стоящей на полу и поднимите правую ногу, чтобы поддерживать напряжение и стабильность позы.

2. При каждом выдохе потянитесь во всех направлениях. Вытягивайтесь посредством рук и ног и растягивайте позвоночник, удлиняясь с помощью шеи и головы. Когда позвоночник вытягивается, поворачивайте грудную клетку по направлению к потолку.

Завершение позы

Выдохните, когда сгибаете правое колено и опускаете заднюю стопу (нога остается прямая) вниз на пол. Выпрямите переднюю ногу и вернитесь в позу Триконасана. Сделайте вдох. На выдохе поднимите туловище вверх, поверните стопы и ноги вперед и прыжком вернитесь в позу Тадасана на выдохе. Задержитесь в этой асане и обратите внимание на свое самочувствие. Затем повторите в другую сторону.

Модификации

Используйте стену в качестве опоры, равновесия или чтобы сосредоточиться на технике. Работайте, опираясь о стену спиной, плечами, головой и пяткой задней ноги, стоя на расстоянии примерно 5-7 см от нее. Используйте кирпич, стул или скамью для опорной руки.

Используйте кисть верхней руки, чтобы почувствовать движение позвоночника (согнув локоть и расположив кисть верхней руки на середине спины так, чтобы пальцы касались позвоночника). Вы можете расположить верхнюю руку прямо на боковой поверхности тела, а кисть – внизу, на бедре.

Общие предупреждения

- Не подходит для тех, у кого была операция на тазобедренном суставе.
- Держите опорную ногу прямой, бедро поднято вверх, но не отведено назад.
- Чтобы не упасть, используйте опору или стену.
- Чтобы избежать дискомфорта в колене, выполняйте поворот опорной ноги наружу от середины так, чтобы колено оставалось повернутым к пальцам одноименной стопы.

ПАДАНГУСТАСАНА

Поза большого пальца стопы

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Вдохните и сфокусируйтесь на вашей связи с землей. Выдохните и сфокусируйтесь на вытягивании позвоночника вверх.

2. Вдохните и держите грудную клетку открытой, когда отводите руки в стороны и вверх над головой. Держите стопы крепко прижатыми к полу и спину прямой, когда наклоняете туловище вперед в тазобедренных суставах. Вытяните руки, туловище и грудную клетку вперед, чтобы двигаться. Сохраняйте нейтральное положение поясницы. Поднимите и разведите кости таза, чтобы вытянуть туловище до пола. Держа ладони повернутыми друг к другу, обхватите двумя пальцами кистей большие пальцы ног.

Важные действия

- Вытяжение прямого позвоночника, когда наклоняетесь вперед от таза
- Разведение костей таза и подъем
- Выпрямить колени, не выталкивая их назад
- Живот остается расслабленным и подтягивается по направлению к груди
- Вытягивание шеи по направлению к стопам

Удерживание позы

1. Вдохните, выпрямите руки и поднимите голову. Растяните позвоночник, грудную клетку и шею, когда делаете спину вогнутой. Ноги остаются напряженными. 2. Удерживая напряжение в позвоночнике, выдохните и вытяните переднюю часть туловища по направлению к полу, согните локти и отведите их в стороны. Опустите грудь и голову вниз по направлению к лодыжкам. Расслабьте живот и шею. Удерживайте растяжку. Повторите 1-2 раза по желанию.

Завершение позы

- Выдохните на подъеме туловища вверх, выпрямите спину, руки, шею и голову. Когда встанете, расслабьте руки, отведя их сначала в стороны, затем вниз. Снова займите Тадасану и подумайте над своим самочувствием.
- Новички должны положить кисти на талию или отвести руки в стороны, когда наклоняетесь вперед или принимаете позу.

Общие предупреждения

- Не подходит для страдающих ишиасом.
- Не отводите колени назад. Держите вес на передней части стоп, чтобы предупредить перенапряжение в области подколенных сухожилий.

Модификации

Если у вас ригидные подколенные сухожилия, положите кисти на кирпич или стул, чтобы вы могли работать с прямой спиной и вытянутыми руками.

ПАДАЛАСТАСАНА

Кисти под стопами

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. На вдохе удерживая грудную клетку открытой, руки поднять через стороны вверх над головой.

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org

2. Держите стопы плотно прижатыми к полу, спину прямо, когда вы наклоняете туловище вперед от тазобедренного сустава. Вытяните руки, туловище и грудную клетку по направлению к полу. Поднимите и разведите кости таза, когда вытягиваетесь. Перенесите вес тела на передние части стоп.

3. Положите кисти, ладонями вверх, под стопы (пальцами к пяткам) и стойте подушечками стоп на ладонях кистей. Держите вес равномерно распределенным на обеих стопах.

Удерживание позы

1. Вдохните, выпрямляя руки и поднимая голову. Растяните позвоночник, когда перемещаете нижние ребра вперед и делаете спину вогнутой. Кости таза должны быть ровными и поднятыми.

2. На выдохе, удерживая напряжение в позвоночнике, согните локти и отведите грудь и голову по направлению к лодыжкам. Расслабьте живот и шею. Напрягите ноги.

Завершение позы

Расположите кисти рядом со стопами, ладони прижаты к полу. Выдохните и поднимите руки, плечи и туловище, выпрямляясь в тазобедренном суставе. Принимайте постепенно позу Тадасана и анализируйте свои ощущения.

Важные действия

- Своды стоп, лодыжки и внутренние части ног подтягиваются вверх
- Удерживайте колени напряженными, но не отводите их назад
- Задняя часть голени движется вниз
- Задняя часть бедра движется вверх
- Живот расслаблен
- Шея вытянута

УТТАНАСАНА

Поза интенсивной растяжки

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Держите грудную клетку открытой, когда делаете вдох и поднимаете руки в стороны и вверх над головой.

2. Держите спину прямой, когда наклоняетесь от тазобедренных суставов. Вытяните руки, туловище и грудную клетку вперед и вниз по направлению к полу. Поднимите и разведите кости таза. Удерживайте вес на передней части стоп, чтобы предотвратить чрезмерное растяжение коленей.

3. Прижмите ладони к полу рядом со стопами.

Удерживание позы

1. При вдохе сильно опирайтесь на пол и напрягайте ноги, расслабьте живот и шею.

2. При каждом выдохе растягивайте позвоночник, грудную клетку, шею и голову, вытягивая переднюю часть туловища.

Завершение позы

Выдохните и поднимите туловище, сделав поворот в тазобедренном суставе. Держите спину, руки, шею и голову прямо, когда возвращаетесь в позу Тадасана.

(Начинающие и те, у кого слабая спина, встают, держа руки в стороны.)

Модификации

Расположите кисти на опоре или на стуле и работайте с прямым позвоночником и руками.

Общие предупреждения

Не подходит для больных ишиасом.

ИНВЕРСИОННЫЕ АСАНЫ

АДХО МУКХА СВАНАСАНА

Поза Собаки Мордой Вниз Исходное положение

1. Из позы «Кошечка» расположите колени под тазобедренными суставами, стопы – на ширине бедер, пальцы ног поджаты. Кисти находятся под внешним краем плеч. Теперь передвигайте ладони на длину кисти вперед (пальцы широко разведены в стороны). Держа руки прямо, вдохните и опустите грудную клетку по направлению к полу, как в позе «Кошечка».

2. На выдохе встаньте на передние части стоп и выпрямите колени. Держите пятки вверх, когда вытягиваете (от указательного пальца) руки, плечи, туловище и таз по направлению к потолку, создавая прямую линию от кончиков

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
пальцев рук до копчика.

3. Удерживая прямую линию туловища и таза, позвольте пяткам медленно опуститься. Опускайте пятки только тогда, когда можете удержать таз поднятым.

Удерживание позы

1. На вдохе почувствуйте, как дыхание входит в ваше тело, и снова сфокусируйтесь на опорных точках. Голова, шея и живот – расслаблены.

2. При каждом выдохе поднимайте таз и позвольте пяткам опускаться. На начальной стадии

практики данной асаны удерживайте ее 3040 секунд, а затем когда окрепнут мышцы рук и плеч, постепенно увеличивайте это время.

Модификации

- Чтобы увеличить растяжку в ногах, работайте при упоре пяток о стену, а стопы прочно прижимайте к полу.

- Чтобы освоить правильное положение поясницы относительно позиции ног, практикуйте «Толкание о стену». Это научит вас правильно двигать таз, когда он поднимается, и тому, как «втягивать» позвоночник в тело. Колени всегда зафиксированы.

- Варианты асаны: используйте позу «Толкание о стену», чтобы правильно двигать кости таза и удерживать уровень бедер, когда вы поднимаете вытянутую ногу. Практикуйте растяжку тела от ладоней до копчика.

Важные действия

- Поднимите пах вверх
- Откройте грудную клетку по направлению к стопам
- Поднимите тазобедренный отдел вверх, а икры опустите
- Голова, шея и живот расслаблены

Завершение позы

На выдохе согните колени, сядьте снова на пятки и отдохните в позе «Эмбриона».

Общие предупреждения

- Те, у кого излишне «растянуты руки», получают пользу от сокращения дистанции между кистями и стопами на 9–18 см в зависимости от своей величины. Это уменьшает напряжение в локтях.

- Эта поза полезна для сердца и обычно безопасна при высоком кровяном давлении.

ХАЛАСАНА

Поза Плуга

Исходное положение

Прежде чем вы начнете, выполните упражнение на растягивание мышц шеи.

Используйте одеяло, сложенное в 2–4 раза, как для Сарвангасаны I и II (стр. 67).

1. Лягте на сложенное одеяло, шея и голова – на полу. Плечи на расстоянии 5 см от края одеяла – лопатки под себя. Локти рядом с телом, шея расслаблена. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, заводя стопы за голову, до касания пола.

2. Соедините кисти за спиной, выпрямляя руки. Расположите руки как можно ближе друг к другу и подтяните плечи под себя. Прижмите локти к полу и разместите кисти на верхней части спины.

3. Когда вы прижимаете локти к полу, выпрямляйте спину, поднимая таз по направлению к потолку (грудная клетка открыта по направлению к подбородку). Выпрямите ноги, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь. Сделайте вдох и расслабьте шею и голову, не поворачивая их.

Важные действия

- Держите локти близко друг к другу
- Упирайте кисти в спину, поднимая позвоночник
- Поднимайте таз вверх
- Напрягайте ноги
- Грудная клетка отводится к подбородку

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опоре об пол. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе оставайтесь в асане от 30 до 60 секунд, дышите комфортно.

Завершение позы

Положите руки на пол, кисти прижаты к полу. Согните колени. Используя руки и кисти для поддержки, медленно опускайте позвоночник – позвонок за позвонком, пока спина и стопы не окажутся на полу. Когда вы опускаетесь, голова и плечи не должны приподниматься над поверхностью. Держите ноги максимально вытянутыми.

Модификации

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org

- Используйте ремень или галстук, чтобы прочно удерживать локти на месте.
- Используйте металлический стул, скамью или кирпич, чтобы поддерживать ноги и стопы, как показано на рисунке.
- Попробуйте выполнять эту позу, вытянув руки за голову и расслабив их на полу.

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту позу. При низком давлении, снижаемом препаратами высоким давлением или заболеваниях сердца проконсультируйтесь с врачом и преподавателем йоги.
- Занимайтесь этой позой не ранее, чем через 2 часа после еды.
- Если вы испытываете давление в глазах, ушах, голове, шее, прекратите выполнение асаны и проконсультируйтесь с опытным инструктором.

ДЕПАДА ПИДАМ

Поза Моста

Исходное положение

1. Лягте на спину, колени согнуты, стопы близко к ягодицам, ноги разведены в стороны. Слегка подберите пальцы ног вовнутрь, колени прямо над стопами.
2. Вытяните шею и подведите плечи под себя так, чтобы лопатки плашмя лежали на полу. Вытяните руки вдоль тела, ладони прижаты к полу. Вдохните и расположите голову по центру на полу.
3. Напрягите стопы и ноги, поднимите копчик и таз вверх, пока не упретесь верхушками плеч. Сохраняйте поясницу в нейтральном положении.

Удерживание позы

1. Сосредоточьтесь на открытии грудной клетки и удержании коленей над уровнем пяток при каждом вдохе. Расслабьте шею, голову и лицо.
2. Выдохните, когда поднимаете позвоночник вверх, изгибая верхнюю часть спины. Внимательно прочтите ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. На начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд. Постепенно увеличивая время до 2 минут.

Завершение позы

Вдохните и медленно опустите позвоночник на пол – позвонок за позвонком. Помните о том, что копчик всегда находится в максимально высоком положении – и в позе, и когда вы опускаете позвоночник. Дышите и расслабляйтесь.

Важные действия

- Прижимайте стопы, руки и плечи вниз, чтобы поднять позвоночник вверх, изгибая верхнюю часть спины
- Держите лицо и горло расслабленными
- Поднимайте верхнюю часть спины
- Копчик всегда остается самой высокой точкой подъема

Модификации

Еще один способ выполнить эту позу заключается в том, чтобы становиться в «мост» и возвращаться на пол параллельно с дыхательными движениями. Поднимайте копчик и таз вверх в «мост» на каждый выдох. Возвращайтесь на пол на каждый вдох. Эта практика является непрерывным соединением размеренных движений и актов дыхания. Вы можете завязать над коленями пояс, чтобы поддерживать их на уровне над стопами, когда входите в позу и удерживаете ее.

Общие предупреждения

Если есть проблемы с шеей или спиной, начинайте эту практику осторожно и только до тех пор, пока ощущается комфорт в мышцах шеи. Вы можете использовать сложенные одеяла под плечами, спиной и тазом. Голова и шея будут лежать на полу, а туловище на одеялах, тем самым будет создаваться пространство для шеи. Положите больше одеял, если вы хотите увеличить пространство для шеи, чтобы она не напрягалась.

ПОДГОТОВКА К СИРСАСАНЕ

Подготовка к стойке на голове

Исходное положение

1. Держа кисти и колени на коврик или мате, прижмите предплечья к полу. Соедините пальцы рук и сделайте равносторонний треугольник от локтей до переплетенных пальцев. Локти находятся на расстоянии под плечевыми суставами – не шире. Важно держать запястья вертикально и прижатыми к полу. Вес равномерно распределен между запястьями и предплечьями (не используйте костяшки пальцев – только запястья). Плечи должны всегда быть подняты и отведены от пола.
2. Прижмите предплечья к полу и выпрямите ноги, поднимая таз вертикально. Оставайтесь на пальцах ног и продолжайте приподниматься от пола, выпрямляя туловище до тех пор, пока ваши руки, плечи и туловище не образуют прямую линию.

3. Удерживайте линию туловища, когда перемещаете прямые ноги с вытянутыми носками по направлению к кистям. Следите, чтобы ваше туловище все время оставалось прямым. Тянитесь до тех пор, пока спина не поднимется вертикально. Дышите. Не упирайтесь головой в пол, постоянно поднимая плечи.

Важные действия

- Растягивайте туловище
- Поднимайте таз к потолку
- Грудная клетка остается открытой
- Ноги как можно более прямые
- Голова не касается пола
- Продолжайте поднимать плечи вверх

Удерживание позы

1. Удерживайте туловище и плечи вертикально, когда вытягиваете шею достаточно сильно, чтобы на секунду коснуться макушкой головы пола.
2. Выдохните, когда поднимаете голову и плечи вверх, отрываясь от пола. Вытяните позвоночник вертикально от плеч до копчика.
3. Повторите первые два пункта, чтобы создать и почувствовать силу в плечах и руках. Никогда не переносите вес на голову.

Завершение позы

Держите плечи вертикально, когда медленно подтягиваете вытянутые стопы обратно в исходное положение. Чтобы отдохнуть, согните колени и сядьте на пятки в позу Эмбриона.

Модификации

Можно связать верхние части рук ремешком, чтобы удерживать позицию, но это не должно войти в привычку.

Общие предупреждения

Не подходит для тех, у кого высокое давление, проблемы с сердцем или глаукома.

АДХО МУКХА ВРИКСАСАНА

Стойка на руках

Исходное положение

1. Став на руки и колени, разместите ладони под плечами (примерно на расстоянии длины стопы от стены) и разведите пальцы. Локти должны оставаться прямыми. Выпрямите ноги и вытяните руки, плечи и туловище, как в позе Собаки.
2. Сделайте вдох, поставьте правую стопу вперед (колени согнуто), под грудью. Левая нога прямая и отставлена назад. Быстро оттолкнитесь правой ногой (подпрыгните, выпрямляя правую ногу) и сразу же оттолкнитесь прямой левой ногой вверх, чтобы коснуться стены. Туловище займет вертикальное положение, если вы быстро подведете правую ногу вверх, чтобы коснуться левой ноги на стене.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе выпрямляйте руки и проверяйте опорные точки.
2. При каждом выдохе растягивайте все тело вверх. Открывайте грудную клетку, держа поясницу в нейтральном положении. Потянитесь через своды и передние части стоп.
3. Удерживая вертикальную линию тела, согните правое колено и поставьте пальцы ног на стену для равновесия, когда отрываете левую ногу от стены и выпрямляете ее. Оторвите правую ногу от стены и установите равновесие.

Завершение позы

На выдохе наклонитесь в тазобедренном суставе, чтобы отвести левую ногу прямой к полу, а затем быстро вслед за ней отвести правую. Согните колени и сядьте в Базовую Вирасану (см. стр. 179).

Модификации

Для начала практикуйте подскок. Чтобы его выполнить, правая нога сгибается и затем с силой выпрямляется, выталкивая вас вверх. Когда правая нога быстро выталкивает вас вертикально, таз поворачивается вверх и левая нога отрывается от пола, как если бы вы поднимались вверх. Вы подскакиваете и возвращаетесь назад. Повторяйте, чтобы добиться опыта выполнения этой позы.

Важные действия

- Руки и локти всегда остаются напряженными и прямыми
- Отталкивайтесь, чтобы поднять плечи
- Нижние ребра отводятся назад
- Копчик поднимается вверх
- Потянитесь от внутренней поверхности ног и стоп
- Позвоночник вытягивается вверх

Общие предупреждения

Те, у кого есть проблемы с запястьями, локтями или плечами, должны выполнять эту позу очень осторожно, после консультации с врачом или опытным инструктором.

ПИНЧА МАЮРАСАНА

Стойка на предплечьях

Исходное положение

1. Из упора на руки и колени расположить ладони, запястья и предплечья параллельно друг другу на полу. Развести пальцы рук, опершись о стену или о кирпич. Развернуть предплечья внутрь так, чтобы ваш вес устойчиво располагался на костях предплечья. Держите локти и плечи вертикально.

2. Сделайте вдох, поставьте правую ногу вперед (колени согнуто) под грудную клетку. Левая нога прямая и отставлена назад. Помните, что голова никогда не касается пола.

3. На выдохе быстро оттолкнитесь вверх левой ногой (отскок при выпрямлении левой ноги) и сразу же толчком подводите правую ногу до касания стены. Туловище принимает вертикальное положение, когда вы быстро поднимаете левую ногу, чтобы коснуться правой ноги на стене.

Удерживание позы

1. Держа стопы вместе, вытягивайте вверх ноги. На выдохе перемещайте верхнюю часть позвоночника внутрь тела, открывая грудную клетку.

2. Вытягивайте плечи, туловище, ноги и стопы вверх на каждый выдох.

Оставайтесь в этой позе, согласно рекомендации для вашей доши.

Завершение позы

На выдохе отведите левую ногу вниз к полу, затем быстро отведите правую ногу. Согните колени и сядьте на пятки в Базовую Вирасану.

Важные действия

- Нижние ребра отводятся назад, когда подмышки открываются вперед
- Позвоночник вытягивается вверх
- Вытягивайтесь через ноги и стопы
- Прижмите запястья и кисти к полу

Модификации

• Этот вариант может быть легче для новичков. Работаем в углу. Сделайте руками равносторонний треугольник с прямой линией от пальцев до локтей. Продолжайте, как сказано

выше, используя такое положение рук (см. рисунок ниже справа). • Подручные средства: используйте кирпич или толстую книгу в качестве опоры для ладоней. Это поможет вам избежать соскальзывания рук или их сближения (см. рисунок ниже слева).

Общие предупреждения

Те, у кого есть проблемы с плечами или локтями, должны посоветоваться с доктором или опытным инструктором.

СИРСАСАНА

Стойка на голове Подготовка

1. Используйте стену или угол, пока не добьетесь правильности выполнения. Соедините пальцы и сделайте равносторонний треугольник так, чтобы была прямая линия от пальцев до локтей. Положите предплечья мягкими тканями к центру треугольника и прочно укрепитесь на костях предплечья. Локти под плечевыми суставами – не шире. Держите запястья вертикально, прижатыми к полу, распределите вес между запястьями и предплечьями.

2. Вдохните и оттолкнитесь предплечьями и запястьями от пола. Выдохните и поднимите прямые ноги вверх как можно дальше, пока туловище не станет вертикально. Плечи подтягивайте вверх.

3. Расположите голову (между макушкой и лбом) на пол, затылок касается кистей, но не раскрывает их. Сделайте вдох.

Два исходных положения

Колени согнуты: выдохните, согните колени и плавно поднимите ноги вверх над тазом и плечами. Сделайте вдох. Удерживайте равновесие с помощью согнутых коленей, прежде чем выпрямите ноги. Сделайте выдох и медленно выпрямите ноги. Новички продолжают касаться стены, когда выпрямляют ноги по одной. Найдите свое равновесие в этой позе.

Прямые ноги: выдохните, продвинувшись как можно дальше, чтобы туловище стало вертикальным.

Перенесите вес назад и отталкивайтесь с помощью прямых ног и пяток, чтобы поднять ноги строго вертикально.

Удерживание позы

1. Разведите ноги на 13 см. Выдохните и потянитесь ногами вверх.

Удерживайте вытягивание, когда соединяете ноги вместе.

2. Вдохните и держите большую часть веса равномерно распределенной между запястьями, предплечьями и локтями. При каждом выдохе плечи, туловище, поясницу и ноги растягивайте вверх. На начальном уровне удерживайте позу

30–60 секунд.

Завершение позы

На выдохе опустите ноги назад тем же путем, как вы их поднимали. Держите плечи и спину подтянутыми, когда опускаете ноги. Для отдыха сядьте на пятки в позу Эмбриона.

Важные действия

- Держите запястья вертикально, прижав их к полу
- Сохраняйте положение головы, не поворачивая ее вправо, влево, назад или вперед
- Держите нижние ребра втянутыми
- Откройте подмышки и грудную клетку
- Поясница остается в нейтральном положении
- Ноги вытягиваются вверх
- Отталкивайтесь от передних частей стоп

Модификации

- Начинающие должны заниматься подготовкой к стойке на голове 1–3 месяца. Используйте стену или угол, поставив кисти на расстоянии 15–20 см от поверхности так, чтобы ваши стопы могли ее касаться.
- Подручные средства: можно иногда связывать руки в верхней части ремешком, чтобы удерживать положение локтей.

Общие предупреждения

- Практикуйте не раньше, чем через 2 часа или больше после еды.
- Не подходит для людей с высоким давлением, болезнями сердца или глаз.
- Если вы ощущаете давление в глазах, шее или голове, прекратите упражнение и посоветуйтесь с инструктором.
- Практикуйте эту позу, когда вы уже овладели выполнением «Стойки на предплечьях» и «Подготовкой к стойке на голове».

НИРАЛАМБА БХУДЖАНГАСАНА I, II, III

Кобра без поддержки (варианты 1, 11, 111)

Исходное положение

Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе.

Начинать из положения – лоб на полу, руки в позиции I, II или III.

Напрягите мышцы ягодиц и ног, упираясь наружной поверхностью стоп в пол.

Слегка приподнимите голову и отведите назад плечи, затем поднимите голову и верхний плечевой пояс.

Удерживание позы

1. Для третьего варианта держите локти в согнутом положении рядом с телом. В этом варианте следует исключить давление веса на кисти. Дышите.
2. При каждом вдохе фокусируйтесь на точках опоры, указанных ранее на рисунке. При каждом выдохе акцентируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд. Постепенно увеличивайте время.

Завершение позы

Медленно потяните позвоночник и опуститесь вниз, вытягивая грудь вперед.

Расслабьтесь. Практикуйте три варианта Кобры в течение месяца, прежде чем перейти к более сложным изгибам спины.

Важные действия

- Копчик прижимать к полу
- Растягивать позвоночник вверх, прогибая верхнюю часть спины
- Открывать грудную клетку
- Подбородок держать опущенным

МАКАРАСАНА

Вариант позы Саранча

Исходное положение

1. Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе. Руки соединены за головой. На вдохе напрягите мышцы ягодиц и ног.

2. На выдохе отведите плечи и локти назад и поднимите голову, локти, плечи и прямые ноги вверх. Держите локти широко и давите головой на кисти до напряжения задней поверхности шеи.

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. На каждый вдох фокусируйтесь на точках опоры.
2. На каждый выдох фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. Держите голову и стопы на одной высоте. На начальном этапе удерживайте позицию 20–30 секунд.

Важные действия

- Копчик всегда двигается вниз
- Подколенные участки поднимаются
- Плечи отводятся назад и вниз
- Грудь открыта

Модификации

Еще один способ практиковать эту асану – согнуть ноги в коленях и поднимать бедра, как в варианте позы Саранча III. Убедитесь, что копчик всегда прижат вниз, а мышцы ягодиц остаются напряженными, когда сгибаете ноги.

Общие предупреждения

Если вы испытываете боль в спине, проконсультируйтесь с врачом или инструктором йоги, прежде чем выполнять эту позу.

БХУДЖАНГАСАНА

Полная поза Кобры

Исходное положение

1. Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная сторона стоп прижата к полу. Лоб на полу, ладони под уровнем плеч, пальцы направлены вперед, локти максимально приближены к телу. На вдохе напрягите ягодицы и ноги, прижмите копчик вниз.

2. На выдохе, отведите плечи назад и поднимите верхнюю часть туловища, как будто бы «встаете» на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.

2. На каждый выдох фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.

Важные действия

- Ноги напряженные, вместе и прямые
- Копчик прижимается вниз
- Потянуться вверх, чтобы прогнуться в грудном отделе позвоночника
- Грудная клетка открыта

Завершение позы

На выдохе держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, затем вернитесь в исходное положение, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

Модификации

После уверенного освоения этой асаны постепенно отодвигайте кисти назад на 2–15 см по направлению к талии для усложнения задачи.

Общие предупреждения

• Если вы испытываете боли в спине, проконсультируйтесь с доктором или инструктором йоги.

• Прежде чем практиковать эту асану, освоите три варианта Кобры.

Примечание: не должно быть болевых ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.

ПРАКТИКА АСАН НА ПОЛУ

БАДДХА КОНАСАНА

Поза замкнутого угла

Исходное положение

1. Согните колени и соедините подошвы стоп вместе. Потяните обе стопы максимально вперед и положите колени на пол, разведя их наружу в разные стороны. Держите голову, шею и спину вертикально, плечи – назад и вниз.

2. Соединенными в замок пальцами держите стопы и лодыжки. При каждом выдохе прижимайте колени к полу.

Удерживание позы

1. Когда вдыхаете, позаботьтесь о том, чтобы живительное дыхание вошло в тело. Когда выдыхаете, наклонитесь в области таза и потяните вперед прямой позвоночник, как показано на рисунке.

2. Вдохните. Выдохните и наклоните прямой позвоночник над стопами (двигайтесь в пояснице). Удерживайте позу 30–60 секунд. Расслабьтесь.

Модификации

- Сядьте на край 2–3 сложенных одеял, чтобы позволить своему позвоночнику выпрямиться.
- Сядьте, прислонив спину к стене, чтобы развести колени.

Важные действия

- Прижмите стопы вместе
- Позвоночник вертикально

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosofff.org

- Колени отведены вперед вдоль пола
- Нижние ребра втянуты
- Плечи отведены назад и вниз
- Грудная клетка раскрыта

Общие предупреждения

- Не подходит тем, кто перенес операцию по замене тазобедренного сустава.
- Если у вас проблема с коленями, спросите совета у вашего инструктора или врача.

БАЗОВАЯ ВИРАСАНА

Базовая поза Героя

Исходное положение

Держа колени вместе на полу, сядьте на пятки. Вес равномерно распределен на каждую стопу. Плечевые суставы находятся прямо над тазобедренными суставами и отведены назад и вниз от ушей. Слегка поднимите тазовые кости, позволяя копчику опуститься.

Удерживание позы

1. Вдохните, когда слегка поднимаете таз. При выдохе копчик опускается, когда вы вытягиваете позвоночник вверх.
2. Если эта позиция трудна для вас, удерживайте ее 20–30 секунд. Если же ощущаете себя комфортно, удерживайте ее от 2 до 5 минут.

Завершение позы

Выпрямите ноги и отдохните. Модификации

Если вам дискомфортно, положите подушечку или сложенное одеяло между стопами и ягодицами.

Общие предупреждения

Проконсультируйтесь с доктором, если у вас проблемы с коленями, или найдите опытного инструктора.

ВИРАСАНА

Поза Героя

Исходное положение

Из Базовой Вирасаны поднимитесь на колени. Вдохните, когда разводите стопы на ширину таза. Выдохните и разверните мышцы икр наружу, когда садитесь между ними на пол. Держите стопы около таза. Плечи расслаблены, опущены от ушей вниз. Держите плечи прямо над тазобедренными суставами.

Удерживание позы

Аналогично Базовой Вирасане.

Модификации

Аналогично Базовой Вирасане.

- Чтобы ослабить давление в колене: становясь на колени, скатайте маленький кусочек ткани в плотный шарик. Прижмите его под коленом, когда сгибаете ногу, чтобы опускаться вниз.
- Если лодыжки и передняя поверхность ног напряжены, садитесь на 2–3 сложенных одеяла, пальцы ног свисают с края одеял.

Важные действия

- Копчик опускается
- Вытягивайте заднюю поверхность шеи
- Плечи движутся назад и вниз
- Нижние ребра удерживать втянутыми
- Колени плотно прижаты друг к другу

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

ДАНДАСАНА

Основная поза

Исходное положение

Сядьте, ноги вытянуты перед собой. Прижмите пятки к полу, когда оттягиваете на себя подушечки стоп (допускается приподняться пяткам над полом). Держите туловище вертикально вытянутым и прямым.

Удерживание позы

1. Сделайте вдох, вытяните ноги и прижмите колени к полу. Проверьте точки опоры.

2. При каждом выдохе удерживайте копчик вниз, когда вытягиваете позвоночник вверх. Поработайте над ВАЖНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ. На начальном этапе удерживайте позу 15-30 секунд.

Модификации

- Сядьте, плотно прислонившись спиной к стене, так вы зафиксируете положение позвоночника.
- Практикуйте «Толкание о стену», чтобы освоить правильное движение и технику. Движения ног и спины те же, что и в данной позе.
- Если у вас сутулая спина, сядьте на одеяла или на маленькую подушечку, чтобы выпрямить позвоночник.

Важные действия

- Сядьте непосредственно на кости таза
- Поднимите позвоночник (грудной отдел) вверх
- Вытянитесь посредством вытягивания ног и пяток
- Вытяните заднюю поверхность шеи
- Плечи отведены назад и вниз

Общие предупреждения

Если подколенные сухожилия ригидные, садитесь на одеяло, чтобы поднять ягодицы и поддержать колени. В этом случае не прижимайте колени к полу.

УПАВИСТА КОНАСАНА

Наклон вперед с разведенными ногами

Исходное положение

1. Из Дандасаны сделайте выдох и разведите ноги в стороны. Оттяните назад мышцы ягодиц. Вытяните заднюю поверхность ног, растягиваясь наружу через пятки. Колени и пальцы ног направлены в потолок – не позволяйте ногам сходиться или расходиться. Прижмите кончики пальцев рук к полу позади себя, втяните поясницу и поднимите ее вверх. Работайте с прямым позвоночником.
2. Вдохните и напрягите ноги, вытягиваясь через пятки. Сделайте выдох и вытяните туловище вперед, перемещая поясницу и живот по направлению к полу (между ногами). Повторите № 2, работая над тем, чтобы держать позвоночник прямо, когда вытягиваетесь вперед.

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте позвоночник вверх по направлению к голове и вперед. На начальном этапе удерживайте эту асану 20-60 секунд.

Завершение позы

Выдохните. Поднимитесь с прямым позвоночником, поворачиваясь от тазобедренного сустава. Вновь примите позу Дандасана и проанализируйте свои ощущения.

Общие предупреждения

Не подходит для тех, кто перенес операцию на тазобедренном суставе или страдает ишиасом.

ТРИАНГ МУКЛАИКАПАДА ПАШИМОТТАНАСАНА

Наклон вперед с вытянутой ногой Исходное положение

1. Из Дандасаны сделайте вдох, вытяните и напрягите правую ногу, прижмите колено к полу и вытянитесь через пятку. Выдохните, согните левое колено, отведя левую стопу назад, сбоку у ягодицы, внутренний край икры касается бедра. Вытяните пальцы ног прямо назад. Сделайте вдох, сядьте, равномерно распределяя вес на седалищные кости.
2. Выдохните и выпрямите позвоночник вверх, втягивая живот в себя. Не сутультесь.

Удерживание позы

Держите правую стопу кистями, полотенцем или поясом. При каждом вдохе проверяйте основные точки (см. рисунок). При каждом выдохе выполняйте ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Поднимите позвоночник, «втянув» его в тело и вверх, когда перемещаетесь вперед над бедром во время выдоха. На начальном этапе удерживайте асану 20-60 секунд.

Завершение позы

Повторите в другую сторону. На выдохе вернитесь в Дандасана и проанализируйте свое самочувствие.

Модификации

- Используйте пояс или полотенце, повязав его вокруг вытянутой ноги, чтобы спина могла оставаться прямой, когда вы растягиваете мышцы ног.
- Сядьте, держа левый тазобедренный сустав на сложенном одеяле, чтобы выровнять таз.
- Если вам не хватает растяжки, сядьте на одеяло, которое поднимет ягодицы и поддержит колено прямой ноги.

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org

• Чтобы уменьшить напряжение в колене, положите под него плотный шарик из бумаги или ткани, согните и опустайтесь вниз.

Важные действия

- Прижмите прямое колено вниз
- Потянитесь через ногу и пятку
- Оттяните подушечку стопы назад
- Подбородок вниз
- Грудная клетка открыта
- Прямой позвоночник «перемещается» внутрь тела

Общие предупреждения

Не подходит для тех, у кого ишиас или проблемы с межпозвонковыми дисками.

ПАРИВРИТТА ДЖАНУ СИРСАСАНА

Развернутый наклон к ноге

Исходное положение

1. Из позы Дандасана подтяните левую стопу к промежности. Поворачивайте таз влево, пока левый тазобедренный сустав не окажется на одной линии с прямой правой ногой. Прижмите правое колено к полу, вытягиваясь через пятку.

2. Сделайте вдох, проведите правой рукой по внутренней стороне правой ноги, дотягиваясь до пола. Сделайте выдох, когда вытягиваете правую сторону туловища вниз по направлению к правой стопе. Обхватите стопу (пальцы на подошве, большой палец на верхней части стопы) правой кистью. Вытяните левую руку над головой и обхватите левой кистью правую стопу (большой палец сверху, остальные пальцы на подошве).

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте прямую ногу. При каждом выдохе вытягивайте левые ребра вдоль бедра и поворачивайте грудную клетку по направлению к потолку. На начальном этапе удерживайте асану 15-30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в Дандасану и повторите в другую сторону.

Модификации

Используйте пояс или полотенце, чтобы удерживать стопу вытянутой ноги так, чтобы вы могли вытягивать прямой позвоночник.

Важные действия

- Втяните прямую ногу в тазобедренный сустав, чтобы вытянуть туловище
- Держите шею расслабленной, голову – между руками
- Вытягивайтесь на выдохах
- Оттяните подушечку вытянутой стопы назад
- Плечи опущены
- Подбородок напряжен

Общие предупреждения

Эта поза противопоказана тем, у кого проблемы с межпозвонковыми дисками и тазобедренными суставами.

ПАШИМОТТАНАСАНА

Полный наклон вперед

Исходное положение

Сядьте в Дандасану. На выдохе прижмите колени к полу и вытягивайтесь через пятки (возможно пятки будут подниматься). Сделайте вдох, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. Выдохните, поворачиваясь в тазобедренном суставе, вытяните руки и туловище вперед. Двигайтесь от поясницы, чтобы переместить живот вперед к бедрам. Держите позвоночник прямым, а грудную клетку – открытой.

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте прямой позвоночник вверх и вперед, перемещая живот к бедрам. На начальном этапе удерживайте асану 30-60 секунд.

Завершение позы

На вдохе повернитесь в тазобедренных суставах, поднимая туловище в положение сидя. Вновь примите позу Дандасана и проанализируйте свои ощущения.

Модификации

Используйте полотенце или пояс вокруг ног, чтобы сохранить прямое положение спины, когда вы растягиваете мышцы ног. Упирайтесь стопами в стул, чтобы держать подушечки стоп отведенными назад, держитесь за спинку стула с прямой спиной.

Важные действия

- Прижмите колени к полу
- Начинайте выполнять движение от поясницы

- Позвоночник тянется вверх и вперед
- Живот выступает вперед
- Плечи опущены вниз
- Подбородок напряжен
- Шея расслаблена
- Плечи и руки расслаблены

СКРУЧИВАНИЯ

СКРУЧИВАНИЯ НА СТУЛЕ СИДЯ И СТОЯ

Скручивание в положении сидя на стуле

Исходное положение

1. Сядьте боком на стул. Вытяните позвоночник (проверьте: ощущайте позвоночник, втягивайте все выступающие кости в тело). Держите вес равномерно распределенным на обеих костях таза.
2. Сделайте вдох и обхватите руками обе стороны спинки стула, как показано на рисунке. Сделайте выдох, поднитесь и поверните туловище вправо.

Скручивание в положении стоя на стуле

1. Поставьте стул сбоку к стене. Стойте прямо, позвоночник подтянут вверх и подобран. Сделайте вдох и поставьте правую стопу на стул, а руки (на ширине плеч) – на стену.
2. Сделайте выдох и поверните туловище по направлению к стене направо. Используйте позвоночник в качестве центра вращения и поверните тело вокруг него.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе акцентируйтесь на основных точках. При каждом выдохе растягивайтесь и поворачивайтесь, фокусируясь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ.
2. Поворот головы выполняется по желанию. Если вы ощущаете себя при этом комфортно, тогда поворачивайте голову вправо, направляя взгляд поверх правого плеча. Удерживайте позу 20–40 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

Самое важное – это дышать полной грудью. Во время скручиваний свободно дышите через рот. Если вы испытываете боли в спине, перестаньте выполнять позу и проконсультируйтесь с доктором.

Важные действия

- Сядьте или станьте ровно
- Сначала поверните основание позвоночника
- Позвоночник поднимается, чтобы повернуться
- Живот поворачивается
- Голова поворачивается в последнюю очередь

МАРИЧИАСАНА I

Скручивание Мудреца I

Исходное положение

Позиция № 1

1. Сесть в Дандасану. Согнуть левую ногу и прижать стопу к полу, пятка – близко к правой тазобедренной кости. Оба колена направлены в потолок. Передняя часть левой стопы поворачивается слегка внутрь.
2. Прижмите к полу кончики пальцев правой ладони и выпрямите позвоночник. Повернитесь вправо и вытяните вперед левую руку, положив тыльную сторону левого плеча на внутреннюю переднюю поверхность левого колена. Обхватите левое колено левой рукой и сомкните кисти за спиной.
3. Сидя ровно на тазовых костях, вытяните позвоночник вверх и повернитесь вправо от основания позвоночника. Держите грудную клетку открытой и вытягивайтесь через правую ногу. По желанию: поверните голову вправо, направив взгляд через правое плечо.

Позиция № 2

Выполните шаги 1 и 2 позиции № 1. Затем наклоните туловище вперед над прямой ногой. Держите поясницу прямо, когда двигаетесь вперед. Грудная клетка открыта.

Удерживание позы

Поддерживайте дыхание постоянно полным и устойчивым. На вдохах

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
фокусируйтесь на основных точках. Оставайтесь в каждой позиции по 10–30 секунд, дыша глубоко.

Модификации

Держитесь за пояс или полотенце, если кисти не дотягиваются друг к другу за спиной.

МАРИЧИАСАНА II

Скручивание Мудреца II

Исходное положение

Садитесь в предыдущую позу. Положите левую стопу высоко на поверхность правого бедра, чтобы вы находились в позе Полулотоса.

Удерживание позы

1. Обхватите левое запястье правой кистью. Сделайте выдох и наклонитесь вперед, опуская голову на левое колено. Если возможно, вытяните подбородок за пределы колена, наклоняя его к полу.

2. Сделайте глубокий вдох, когда возвращаетесь в положение сидя. Сделайте выдох, когда снова наклоняетесь вперед. Повторите, вытягиваясь вперед немного сильнее при каждом выдохе. Повторите в другую сторону.

Завершение позы

Выдохните, освободите руки и ноги, возвращаясь в Дандасану. Повторите в другую сторону.

Важные действия

- Дышите глубоко
- Вытягивайте позвоночник вверх и вперед
- Держите грудную клетку открытой
- Стопы прижаты к полу
- Живот повернут
- Двигайтесь от основания позвоночника

Общие предупреждения

- Если вы испытываете боли в спине, не практикуйте эти скручивания и проконсультируйтесь с доктором.
- Если есть проблемы с шеей, не поворачивайте голову.
- Для Маричиасаны II: убедитесь, что тазобедренные суставы хорошо разработаны, прежде чем практиковать Полулотос.

МАРИЧИАСАНА III

Скручивание Мудреца III

Исходное положение

1. Сядьте в Дандасану. Согните левое колено и прижмите стопу рядом с левым бедром. Обе коленные чашечки направлены в потолок. Поверните переднюю часть левой стопы слегка внутрь. Опирайтесь ладонью о пол и вытягивайте позвоночник вверх. Сядьте равномерно на кости таза.

2. Сделайте вдох и расположите верхнюю часть правой руки на внешнюю сторону левого колена, используйте одну из трех позиций рук, указанных на рисунках.

3. Сделайте выдох и медленно повернитесь влево, начиная поворот от основания позвоночника.

Удерживание позы

1. При каждом выдохе поднимите позвоночник и ребра, когда продолжаете поворачивать живот. Потянитесь через правую ногу.

2. Сделайте вдох и поверните голову влево, направив взгляд через левое плечо (по выбору). Удерживайте 15–30 секунд, дыша глубоко.

Завершение позы

На выдохе вернитесь в позу Дандасана. Повторите в другую сторону.

Модификации

Если вы не можете соединить ладони за спиной, используйте пояс.

Важные действия

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

Общие предупреждения

Если вы испытываете боли в спине или она возникает во время выполнения позы, не практикуйте скручивания, пока не проконсультируетесь с доктором.

ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАНАСАНА

Поза поворота живота

Подготовка к позе

Начинайте лежа на спине, ноги прямые. Вытяните руки в стороны (под прямым

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
углом к телу), расположив на одной линии с плечами и придав телу Т-образную форму. Мы назовем это положение Т-образным центром. Используйте дыхание Уджайи и фокусируйтесь на выполнении движений, синхронных с дыханием. И движения, и дыхание должны быть мягкими, долгими и ровными. Начинайте и заканчивайте их синхронно, с одинаковой продолжительностью.

Исходная позиция

Практикуйте эту начальную позицию, пока мышцы не станут достаточно сильными, чтобы поддерживать вес ваших ног, затем переходите к позе Джатхара Паривартанасана.

1. Сделайте вдох и согните колени к груди. Выдохните, когда выпрямляете ноги, толкаясь стопами по направлению к потолку. Вытягивайтесь через пятки и подтягивайте подушечки стоп по направлению к лицу.
2. На выдохе поверните таз на несколько сантиметров вправо. Сделайте вдох и снова согните колени и подведите их к груди.
3. На выдохе, поверните таз и ноги влево, подводя колени вверх и под левый локоть. Вытяните позвоночник вверх, изгибая верхнюю часть спины (плечи и руки остаются на полу). Поверните грудную клетку назад вправо. Сделайте вдох.

На каждый выдох вытягивайте позвоночник и открывайте грудную клетку. На начальном этапе оставайтесь в этой позиции с повернутым позвоночником 10-20 секунд, глубоко дыша.

4. На вдохе отведите согнутые колени обратно в центральную позицию.
5. На выдохе выпрямите ноги и поверните таз в центр и затем влево. Сделайте вдох, согните колени.
6. На выдохе медленно поверните таз и ноги вправо, поднимая колени вверх и под правый локоть.
7. Оставайтесь в этой позиции с повернутым позвоночником в течение нескольких дыханий (10-20 секунд). Вернитесь в центр на вдохе. Сделайте выдох, перемещая стопы к полу, прежде чем выпрямите ноги. Расслабьтесь в Савасане.

Джатхара Паривартанасана

1. Сделайте вдох и согните колени по направлению к груди. Сделайте выдох, когда выпрямляете ноги, толкая стопы по направлению к потолку. Вытягивайтесь через пятки.
2. На выдохе поверните таз на несколько сантиметров вправо. Сделайте вдох.
3. На выдохе выпрямите ноги и вытянитесь через пятки. Медленно опустите прямые ноги влево, подводя стопы к левой кисти. Внешняя сторона левой стопы касается пола (или вашей кисти). Держите стопы и ноги вместе.
4. Вытяните позвоночник вверх, как будто бы вы изгибаете спину. Поверните грудную клетку назад вправо, когда вытягиваете ноги влево. Когда вы делаете вдох, напрягайте и вытягивайте ноги, делая это через пятки. При каждом выдохе вытягивайте позвоночник и открывайте грудную клетку. На начальном этапе оставайтесь в этой позиции с повернутым позвоночником 10-20 секунд, глубоко дыша.
5. На выдохе верните ноги в центр. Помните, что нужно двигаться и дышать в медитативном настрое.
6. На вдохе поверните таз к центру и затем влево.
7. Когда вы делаете выдох, медленно опустите прямые ноги вправо, подводя стопы по направлению к правой кисти. Повторите шаги 3 и 4 на этой стороне.
8. Оставайтесь в этом положении с повернутым позвоночником 10-20 секунд. Вернитесь в центр на выдохе. Сделайте вдох. Переместите стопы к полу, прежде чем выпрямить ноги. Расслабьтесь в Савасане.

Модификации

- В начале попробуйте использовать кирпич или валик под стопы (или согнутые колени), чтобы уменьшить поворот и увеличить комфортность.
- Попробуйте положить ягодицы с упором о стену, вытянув ноги вверх вдоль стены. Входите в позу, перемещая согнутые колени или прямые ноги вниз по стене вправо. Держите бедра вытянутыми, вытягивайте обе кости таза так, чтобы они всегда касались стены.

Важные действия

- Полное глубокое дыхание
- Двигаться синхронно с дыханием
- Толкать через пятки
- Втягивать позвоночник в тело
- Плечи, руки и кисти всегда остаются на полу. Вытягивать верхнюю ногу

Общие предупреждения

- Важнее всего глубоко дышать во время скручиваний, даже если это означает дышать через рот.
- Во время этого движения никогда не должна болеть спина. Если ощущается боль или дискомфорт, не выполняйте скручивание, пока не посоветуетесь с доктором.

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org

- Поворот головы выполняется по желанию, и если вам не комфортно, держите лицо в центре.

САВАСАНА

Поза Труп (поза расслабления)

Поза

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голени подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Модификации

Пожалуйста, практикуйте Савасану тем способом, который наиболее вам подходит (три варианта выполнения показаны на рисунках).

Вот несколько предложений для более комфортной практики:

- Положите маленькое свернутое валиком полотенце под шею для поддержки.
- Закройте глаза куском материи или наглазниками.
- Положите маленькое полотенце под кисти, чтобы держать запястья прямыми и комфортно.
- Поддерживайте лодыжку свернутым валиком полотенцем (примерно 7,5 см толщиной).
- Укройтесь для тепла или комфорта.

Важные действия

- Плечи отведены вниз и под себя
- Шея вытянута и расслаблена
- Лицо параллельно полу
- Поясница в нейтральном положении

Общие предупреждения

При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.

ЙОГА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Учителя йоги, основываясь на своем опыте, с уверенностью утверждают, что практика асан – в том виде, в котором она дошла до современного человека, – это прежде всего практика для мужчин. Женская практика должна отличаться от мужской в силу морфологических и физиологических особенностей. Природа создала женское тело с целью деторождения: у женщин длиннее талия, более гибкое тело, более широкий таз и так далее. Поэтому одни и те же рекомендации по выполнению асан могут различаться для мужчин и женщин. Программа занятий женщины должна быть составлена в зависимости от менструального цикла. Ниже представлены асаны, которые благотворно влияют на женское здоровье, помогая сохранить красоту и достичь долголетия, – их можно смело и без ущерба для здоровья выполнять во время менструации, беременности и климакса (если вы беременны, следует все же проконсультироваться у врача).

КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ ЖЕНЩИН

ТРИКОНАСАНА

Поза Треугольника

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. На выдохе поставьте ноги на ширину 100-120 см. Удерживайте тазобедренные суставы направленными вперед, когда поворачиваете правую ногу и стопу на 90 градусов наружу вправо. Поверните подушечку левой (задней) ноги на 30 градусов внутрь вправо.
2. Займите устойчивое, прочное положение, сокращая мышцы бедра (четырёхглавые мышцы) так, чтобы подтянуть колени вверх. Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.
3. Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.
4. Выдохните и растягивайте правую руку и правую сторону вашего туловища (поверните грудную клетку) вправо. Правая сторона вашего туловища растягивается до тех пор, пока не станет параллельной с полом при прямом позвоночнике. Правую кисть обоприте о пол или правую ногу. Очень важно, чтобы позвоночник был прямым, а не параллельным полу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на усилии и выравнивании стоп и ног. Держите внешнюю часть левой пятки крепко прижатой к полу и поворачивайте левую ногу наружу (поднимая левое бедро).
2. Если вы можете удержать опору на пол и отведение ног, ваш позвоночник будет естественным образом разгружаться и вытягиваться при каждом выдохе. Когда ваш позвоночник станет длиннее, откройте и поверните грудную клетку по направлению к потолку (при каждом выдохе).

Завершение позы

Поднимите туловище в вертикальное положение. На выдохе прыжком поставьте ноги и руки снова в позу Тадасана (прыжок может снять напряжение в тазобедренных суставах и ногах). Задержитесь в этой асане и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Важные действия

- Ноги отведены в стороны друг от друга
- Свод стопы поднимаются
- Растягивайте позвоночник и открывайте грудную клетку при каждом выдохе
- Вытягивайте шею
- Растягивайте руки

Модификации

Станьте с опорой о стену, ступни на расстоянии 5-10 см от стены. Удерживайте спину, плечи, голову и руки на стене. Удерживайте поясницу прижатой к стене, когда вы открываете грудную клетку и тянитесь вверх. Держа правую стопу у стены, постарайтесь согнуть левую руку и положить кисть на спину, чтобы почувствовать работу мышц. В течение нескольких недель работайте только ногами, чтобы освоить правильность позиции и укрепить мышцы бедер.

Общие предупреждения

Эта поза не подходит тем, у кого была операция на тазобедренном суставе. Чтобы избежать травмы колена:

1. Удерживайте колено передней ноги наружу от лодыжки, а ноги – прямыми.
2. Убедитесь, что вы сохраняете одинаковую позицию передней ноги, когда входите в позу и когда выходите из нее.
3. Держите своды стоп поднятыми, вес распределяйте на наружную часть пятки задней ноги.
4. Если у вас чрезмерно выступающие вперед колени, держите колено передней ноги слегка согнутым. Сильно напрягайте четырехглавые мышцы бедра, чтобы поддерживать колено.

ПАДОТТАНАСАНА

Наклон вперед при разведенных ногах Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Выдохните и поставьте ноги на ширине чуть более метра. Плотно прижмите стопы к поверхности и напрягите коленные чашечки. Вдохните.

2. Выдохните, наклоните туловище вперед и вниз, поднимая и раздвигая таз. Упритесь ладонями в пол (или на опору) под плечами.

Удерживание позы

1. Вдохните. Держа кисти прижатыми к полу, поднимайте голову, шею и плечи, пока руки не выпрямятся и спина не примет вогнутое положение.

2. Выдохните, поднимите таз и вытяните позвоночник, грудную клетку, шею и голову вниз по направлению к полу.

Завершение позы

Держа кисти на талии, поднимайтесь (на выдохе) с прямым позвоночником, поворачиваясь в тазобедренных суставах. Прыжком поставьте ноги обратно в позу Тадасана.

Модификации

Обопритесь руками о стену или стул, чтобы работать с прямыми руками и позвоночником.

Важные действия

- Тазовые кости раздвигаются при наклоне
- Вытягивайте позвоночник по направлению к полу
- Грудная клетка остается открытой – плечи назад
- Расслабьте шею и голову

Общие предупреждения

Не подходит для тех, у кого была реплантация тазобедренных суставов.

АРДХА ЧАНДРАСАНА

Поза Полумесяца

Исходное положение

1. Из Тадасаны перейдите в позу Триколасана (с. 219) на правой стороне и удерживайте ее.

2. Затем выдохните и согните правое колено, расположив правую кисть на пол на расстоянии примерно 30 см перед собой и на несколько сантиметров снаружи от правой стопы. Дышите спокойно, пока не почувствуете устойчивость.

3. На выдохе перенесите часть веса тела на кисть и выпрямите переднюю опорную ногу. Когда ваш вес переносится, поднимите левую (заднюю) ногу вверх и полностью вытяните и напрягите обе ноги. Одновременно выпрямите руки и откройте грудную клетку (поверните ее по направлению к потолку).

Важные действия

- Держать обе ноги напряженными
- Плечи и руки прямые и вытянутые
- Поднять туловище вверх от опорного плеча и руки
- Удерживать вытяжение от поднятой пятки через макушку головы
- Вытягивать позвоночник и повернуть грудную клетку по направлению к потолку
- Вытягиваться и удлиняться во всех направлениях

Удерживание позы

1. При каждом вдохе ощущайте вашу опорную ногу прочно стоящей на полу и поднимите правую ногу, чтобы поддерживать напряжение и стабильность позы.

2. При каждом выдохе потянитесь во всех направлениях. Вытягивайтесь посредством рук и ног и растягивайте позвоночник, удлиняясь с помощью шеи и головы. Когда позвоночник вытягивается, поворачивайте грудную клетку по направлению к потолку.

Завершение позы

Выдохните, когда сгибаете правое колено и опускаете заднюю стопу (нога остается прямой) вниз на пол. Выпрямите переднюю ногу и вернитесь в позу Трико-насану. Сделайте вдох. На выдохе поднимите туловище вверх, поверните стопы и ноги вперед и прыжком вернитесь в позу Тадасана на выдохе.

Задержитесь в этой асане и прислушайтесь к самочувствию. Затем повторите в другую сторону.

Модификации

Используйте стену в качестве опоры, равновесия или чтобы сосредоточиться на технике. Работайте, опираясь о стену спиной, плечами, головой и пяткой задней ноги, стоя на расстоянии примерно 5–7 см от нее.

Используйте кирпич, стул или скамью для опорной руки. Используйте кисть верхней руки, чтобы почувствовать движение позвоночника (согнув локоть и расположив кисть верхней руки на середине спины так, чтобы пальцы касались позвоночника). Вы можете расположить верхнюю руку прямо на боковой поверхности тела, а кисть – внизу, на бедре.

Общие предупреждения

- Не подходит для тех, у кого была операция на тазобедренном суставе.
- Держите опорную ногу прямой, бедро поднято вверх, но не отведено назад.
- Чтобы не упасть, используйте опору или стену.
- Чтобы избежать дискомфорта в колене, выполняйте поворот опорной ноги

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
наружу от середины так, чтобы колено оставалось повернутым к пальцам
одноименной стопы.

ПРАКТИКА АСАН НА ПОЛУ

БАДДХА КОНАСАНА

Поза замкнутого угла

Исходное положение

1. Согните колени и соедините подошвы стоп вместе. Потяните обе стопы максимально вперед и положите колени на пол, разведя их наружу в разные стороны. Держите голову, шею и спину вертикально, плечи – назад и вниз.
2. Соединенными в замок пальцами держите стопы и лодыжки. При каждом выдохе прижимайте колени к полу.

Удерживание позы

1. Когда вдыхаете, позаботьтесь о том, чтобы живительное дыхание вошло в тело. Когда выдыхаете, наклонитесь в области таза и потяните вперед прямой позвоночник, как показано на рисунке.
2. Вдохните. Выдохните и наклоните прямой позвоночник над стопами (двигайтесь в пояснице). Удерживайте позу 30-60 секунд. Расслабьтесь.

Модификации

- Сядьте на край 2-3 сложенных одеял, чтобы позволить своему позвоночнику выпрямиться.
- Сядьте, прислонив спину к стене, чтобы развести колени.

Важные действия

- Прижмите стопы вместе
- Позвоночник вертикально
- Колени отведены вперед вдоль пола
- Нижние ребра втянуты
- Плечи отведены назад и вниз
- Грудная клетка раскрыта

Общие предупреждения

- Не подходит перенесшим операцию по замене тазобедренного сустава.
- Если у вас проблема с коленями, посоветуйтесь с вашим инструктором или врачом.

БАЗОВАЯ ВИРАСАНА

Базовая поза Героя

Исходное положение

Держа колени вместе на полу, сядьте на пятки. Вес равномерно распределен на каждую стопу. Плечевые суставы находятся прямо над тазобедренными суставами и отведены назад и вниз от ушей. Слегка поднимите тазовые кости, позволяя копчику опуститься.

Удерживание позы

1. Вдохните, когда слегка поднимаете таз. При выдохе копчик опускается, когда вы вытягиваете позвоночник вверх.
 2. Если эта позиция трудна для вас, удерживайте ее 20-30 секунд. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте ее от 2 до 5 минут.
- Завершение позы Выпрямите ноги и отдохните.

Модификации

Если вам дискомфортно, положите подушечку или сложенное одеяло между стопами и ягодицами.

Общие предупреждения

Проконсультируйтесь с доктором, если у вас проблемы с коленями, или найдите опытного инструктора.

ВИРАСАНА

Поза Героя

Исходное положение

Из Базовой Вирасаны поднимитесь на колени. Вдохните, когда разводите стопы на ширину таза. Выдохните и разверните мышцы икр наружу, когда садитесь между ними на пол. Держите стопы около таза. Плечи расслаблены, опущены от ушей вниз. Держите плечи прямо над тазобедренными суставами.

Удерживание позы Аналогично Базовой Вирасане.

Модификации

Аналогично Базовой Вирасане.

- Чтобы ослабить давление в колене: становясь на колени, скатайте маленький кусочек ткани в плотный шарик. Прижмите его под коленом, когда сгибаете ногу, чтобы опускаться вниз.
- Если лодыжки и передняя поверхность ног напряжены, садитесь на 2-3 сложенных одеяла, пальцы ног свисают с края одеял.

Важные действия

- Копчик опускается
- Вытягивайте заднюю поверхность шеи
- Плечи движутся назад и вниз
- Нижние ребра удерживать втянутыми
- Колени плотно прижаты друг к другу

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

ДАНДАСАНА

Основная поза

Исходное положение

Сядьте, ноги вытянуты перед собой. Уприте пятки в пол, когда оттягиваете на себя подушечки стоп (не важно, если пятки оторвутся от пола).

Держите туловище вертикально вытянутым и прямым.

Удерживание позы

1. Сделайте вдох, вытяните ноги и прижмите колени к полу. Проверьте точки опоры.
2. При каждом выдохе удерживайте копчик вниз, когда вытягиваете позвоночник вверх. Поработайте над ВАЖНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ. На начальном этапе удерживайте позу 15-30 секунд.

Модификации

- Сядьте, плотно прислонившись спиной к стене, так вы зафиксируете положение позвоночника.
- Практикуйте «Толкание о стену», чтобы освоить правильное движение и технику. Движения ног и спины те же, что и в данной позе.
- Если у вас сутулая спина, сядьте на одеяла или на маленькую подушечку, чтобы выпрямить позвоночник.

Важные действия

- Сядьте непосредственно на кости таза
- Поднимите позвоночник (грудной отдел) вверх
- Вытянитесь посредством вытягивания ног и пяток
- Вытяните заднюю поверхность шеи
- Плечи отведены назад и вниз

Общие предупреждения

Если подколенные сухожилия ригидные, садитесь на одеяло, чтобы поднять ягодицы и поддержать колени. В этом случае не прижимайте колени к полу.

ДЖАНУ СИРСАСАНА

Поза «Голова на колене»

Исходное положение

1. Из позы Дандасана сделайте вдох и согните левое колено, подтягивая левую стопу к области промежности. Отведите назад правый тазобедренный сустав, чтобы сидеть лицом к правой ноге.

2. Выдохните, вытяните правую ногу, растягиваясь через пятку. Одновременно напрягите и прижмите к полу правое колено. Вдохните. Выдохните и вытяните позвоночник вверх и вперед, чтобы переместить низ живота по направлению к центру правого бедра. Не сутультесь. Наклоняйте туловище вперед за счет втягивания поясницы внутрь тела.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте эту позу 20-60 секунд.

Завершение позы

Выдохните, вернитесь в позу Дандасана. Проанализируйте свое самочувствие, прежде чем повторять в другую сторону.

Модификации

- Используйте пояс или полотенце, повязав его вокруг вытянутой ноги так, чтобы спина могла оставаться прямой, когда вы работаете подколенными сухожилиями.
- Если подколенные мышцы ригидные, попробуйте практиковать асану сидя на одеяле, которое приподнимает ягодицы и поддерживает колени. В этом случае не прижимайте колено к полу.

Общие предупреждения

При ишиасе спина должна оставаться прямой.

Важные действия

- Подбородок вниз
- Двигайтесь от поясницы
- Вытягивайте переднюю половину туловища и позвоночник
- Вытягивайте заднюю поверхность шеи
- Грудная клетка остается открытой
- Сядьте ровно на костях таза
- Вытягивайтесь через пятки

УПАВИСТАКОНАСАНА

Наклон вперед с разведенными ногами

Исходное положение

1. Из Дандасаны сделайте выдох и разведите ноги в стороны. Оттяните назад мышцы ягодиц. Вытяните заднюю поверхность ног, растягиваясь наружу через пятки. Колени и пальцы ног направлены в потолок – не позволяйте ногам сходиться или расходиться. Прижмите кончики пальцев рук к полу позади себя, втяните поясницу и поднимите ее вверх. Работайте с прямым позвоночником.
2. Вдохните и напрягите ноги, вытягиваясь через пятки. Сделайте выдох и вытяните туловище вперед, перемещая поясницу и живот по направлению к полу (между ногами). Повторите № 2, работая над тем, чтобы держать позвоночник прямо, когда вытягиваетесь вперед.

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте позвоночник вверх по направлению к голове и вперед. На начальном этапе удерживайте эту асану 20–60 секунд.

Завершение позы

Выдохните. Поднимитесь с прямым позвоночником, поворачиваясь от тазобедренного сустава. Вновь примите позу Дандасана и проанализируйте свои ощущения.

Общие предупреждения

Не подходит для тех, кто перенес операцию на тазобедренном суставе или страдает ишиасом.

СУПТА ВИРАСАНА

Поза Героя лежа

Исходное положение

1. Из Вирасаны ложитесь назад на локти и кисти. Сделайте вдох и подтяните копчик под себя, удерживая поясницу в нейтральном положении. Выдохните, вытяните позвоночник, когда осторожно уменьшаете давление на локти.
2. После того как вы достигли комфортного состояния, выдохните и расслабленно полежите на спине с вытянутыми над головой руками.

Удерживание позы

При каждом выдохе вытягивайте копчик по направлению к коленям, для того чтобы поясница двигалась по направлению к полу. Дышите и удерживайте асану.

Завершение позы

Держа позвоночник в нейтральном положении, поднимитесь на локтях.

Используйте руки для опоры, когда возвращаетесь в Вирасану.

Модификации

Используйте валик под спину и голову, пока не будет хорошей растяжки передней поверхности бедер и вы не сможете лечь на пол. Чтобы уменьшить давление в колене, скатайте маленький кусочек ткани в твердый шарик и зажмите его под коленом, когда будете сгибать ногу и садиться.

Общие предупреждения

Те, у кого есть проблемы с коленями, должны посоветоваться с доктором и опытным инструктором йоги.

Важные действия

- Колени вместе
- Вытягивайте верхний отдел позвоночника
- Вытягивайте шею
- Поясница в нейтральном положении

НАВАСАНА

Поза Лодки

Исходное положение

1. Из позы Дандасана (см. стр. 181) согните колени. Держите кисти под коленями. Отклоняйтесь назад с прямой спиной, до прямого положения рук. Удерживайте прямую линию от макушки головы до копчика. Балансируя на костях таза, поднимайте ноги, пока голени не будут параллельны полу.

2. Выпрямите ноги вверх, удерживая на весу. Держите руки и кисти параллельно полу. Напрягайте мышцы живота, для того чтобы уменьшить напряжение в пояснице.

Удерживание позы

Вдохните и держите равновесие. Выдохните и вытяните позвоночник вверх. Вытягивайтесь через ноги. Используйте ВАЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. На начальном этапе удерживайте позицию 10–30 секунд.

Завершение позы

Согните колени. Вновь примите позу Дандасана.

Важные действия

- Ноги и позвоночник прямые
- Используйте мышцы живота
- Держите шею вытянутой
- Держите позвоночник прямым и вытянутым
- Напрягайтесь через пятки
- Удерживайте равновесие с помощью ягодиц

Модификации

Добивайтесь равновесия с помощью кистей, удерживая ноги.

Общие предупреждения

Не следует практиковать эту позу при наличии какой-либо травмы сгибающей мышцы бедра или серьезных проблем с межпозвоночными дисками.

САВАСАНА

Поза Труп (поза расслабления) Поза

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голени подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону.

Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Модификации

Пожалуйста, практикуйте Савасану тем способом, который наиболее вам подходит (три варианта выполнения показаны на рисунках).

Вот несколько предложений для более комфортной практики:

- Положите маленькое свернутое валиком полотенце под шею для поддержки.
- Закройте глаза куском материи или наглазниками.
- Положите маленькое полотенце под кисти, чтобы держать запястья прямыми и комфортно.
- Поддерживайте лодыжку свернутым валиком полотенцем (примерно 7,5 см толщиной).
- Укройтесь для тепла или комфорта.

Важные действия

- Плечи отведены вниз и под себя
- Шея вытянута и расслаблена
- Лицо параллельно полу
- Поясница в нейтральном положении

Общие предупреждения

При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет

Йога и секреты долголетия. Гита Суини filosoff.org
магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!