Над книгой работали

Мила Касумова	Куратор обучения МОЙУ. Руководитель кафедры “Анатомия и физиология человека для преподавателей йоги” ***Автор текста***
Лина Красовская (Астра)	Преподаватель кафедры английского языка МОЙУ, дизайнер ***Верстка и дизайн***
Дмитрий Платонов	Студент 2 курса ***Дизайн***
Наталья Нечаева (Лила)	Студент группы Видья 2019, преподаватель подготовительной группы Шакти 2023, практикующий инструктор хатха и крия йоги ***Дизайн***
Плахотнюк Татьяна (Атишая)	Главный куратор группы Шакти 23, куратор экзаменов на английском ***Дизайн***
Таисия Антропова	Студентка 2 курса группы “Трана” ***Верстка и редактура***
Александра Барышникова (Брами)	Куратор-преподаватель МОЙУ, куратор группы Трана 2022 и Видья 2019, практикующий инструктор хатха йоги ***Верстка и редактура***
Юлия Сапонова (Деви)	Выпускница МОЙУ ***Фотограф***
Юрий Варуна	Куратор проекта “Литература Открытой Йоги” ***Подготовка к печати***

Введение

«Йога Сутры Патанджали» определяет йогу как метод прекращения деятельности сознания — «читта вритти ниродха» (Глава 1 Сутра 2), в результате чего Пуруша (Высшее Я) разотождествляется с Пракрити (материей) и пребывает в своей истинной форме (Кайвалья-абсолютное освобождение). Такова истинная цель йоги. Цель эта достигается с устранением Неведения (Авидьи), постепенно развивая различающее видение.

Способом реализации этой цели является практика (Абхьяса), которой придерживаются длительное время, регулярно, и с должным вниманием и бесстрастие (Вайрагья). (Глава 1 Сутра 14: «Но она (практика) становится прочно укорененной [только тогда, когда] ее придерживаются в течение длительного времени без перерыва и с [должным] вниманием».

Комментарий Вивекананды: «Устойчивых результатов можно добиться долгими непрерывными стараниями и великой любовью. Самообладание не приходит сразу, к нему нужно долго и настойчиво стремиться».

На самом начальном уровне в практику входит: подвижничество или самоконтроль, самодисциплина (это тапас — практика разжигающая жар); самообучение (это Свадхьяя — изучение священных текстов и своих проявлений); упование на Абсолюта (Ишвара Пранидхана). Это Крия-йога. Придерживаясь длительное время такой практики, омрачения сознания (то есть Клеши: неведение, эгоизм, влечение, враждебность, страх смерти-желание быть) будут слабеть, что повысит степень

самоконтроля над своими мыслями, эмоциями и поведением, что в свою очередь, будет способствовать качеству сосредоточения.

С философской точки зрения, ха-тха йогу, которая развилась чуть позже нельзя назвать Йогой, это лишь подготовительная ступень к «царственной йоге» —Раджа йоге, о которой трактует Сутры Патанджали

Таким образом, Крия-йога или поздняя Ха-тха йога подготовит тело и ум к более продвинутой практике — Аштанга-йоге (восьмизвенной системе йоги — вспомогательное средство для достижения различающего видения). В нее входит: Яма (моральные установки), Нияма (самоограничения), Асана (удобная поза для медитации), Пранаяма (дыхательные техники, подготавливающие к Пратьяхаре), Пратьяхара (контроль над органами чувств), Дхарана (развитие концентрации), Дхьяна (непрерывное сосредоточение), Самадхи (глубокое сосредоточение в котором развивается различающее видение).

Надо отметить, что «Йога Сутры Патанджали» под асанами понимает особое положение тела для осуществления медитации, асаны же из раздела ха-тха йоги физкультурного назначения имеют целью укрепить тело, сделать его более выносливым для того чтобы случилась медитация.

Самоконтроль и самодисциплина должны начинаться с тела (тапас), для этого используют Шаткармы (очистительные техники), тренировочные асаны и дыхательные упражнения. Ведь тогда очищенное, сильное и выносливое тело не будет отвлекать от длительного сидения в асане (позе для медитации), будет способствовать свободному контролю дыхания

(Пранаяме), а следовательно и вниманию (Дхарана, Дхьяна). На таком крепком фундаменте появится больше энергии и сил, чтобы хотя бы замечать мешающие мысли и эмоции, а впоследствии даже уметь им противодействовать. То есть, таким образом появляется больше возможностей совершенствовать моральные установки Ямы, которые важны для успокоения ума и достижения глубокого сосредоточения.

Будучи в нездоровом, слабом теле, импульсивность и омраченность сознания возрастает. Вивекананда: *«Наше тело есть судно, которое перенесет нас на другой берег океана жизни. Необходимо заботиться о нем. Нездоровые люди не могут быть Йогами».*

Яма — Великий Обет, Неограниченные кастой, местом, временем и обстоятельствами: Ненасилие (Ахимса), Правдивость (Сатья), отказ от воровства (Астея), Воздержание (Брахмачарья), отказ от присвоения лишнего (Апариграха). *«Из них ненасилие есть непричинение вреда всем живым существам каким бы то ни было способом и во все времена. Последующие [виды] самоконтроля и соблюдение [религиозных] предписаний имеют [своим] корнем это [ненасилие]. Поскольку их назначение состоит в совершенствовании [способности ненасилия], то они излагаются, чтобы научить ему. И практикуются они как дополнительные [средства] именно для того, чтобы придать ненасилию совершенную форму».*

Зная, что соблюдение Ямы будет сопряжено с трудностями, Патанджали дает метод, в случае возникновения ложных помыслов о насилии, воровстве, нечестности, невоздержанности и т.п.

Он заключается в культивировании в себе противоположных тенденций — это выбор другой реакции на стимул. Не следует использовать подавление.

Вьяса: «*Когда у этого брахмана возникают ложные помыслы о насилии и т.п., [например]: «Я убью того, кто чинит мне препятствия», «Я также солгу», «Я присвою его вещи», «Я соблазню его жену», «Я стану хозяином его собственности», – [помыслы], служащие препятствием, уводящие его, словно [он] в лихорадочном бреду, с правильного пути, пусть он культивирует противоположные [помыслы] : «Поджариваемый на раскаленных углях сансары, я прибегаю к защите практики йоги, даруя безопасность всем живым существам». Пусть он думает: «Оставив ложные помыслы, я, подобно собаке, вновь предаюсь им. Как собака к собственной блевотине, так и я вновь возвращаюсь к тому, от чего я избавился.»*

Если же это сложно сделать напрямую, то:

- Необходимо хотя бы осознать факт проявляющихся негативных тенденций. Что они есть и проявляются определенным образом.
- Необходимо проанализировать возможные плоды и следствия своих негативных мыслей и действий (таких, как причинение вреда и прочих противоположностей описанным выше принципам Ямы и Ниямы), которые могут проявляться чуть-чуть, заметно или очень выражено. Ведь эти ложные помыслы, будь то осуществленные самостоятельно, по нашему приказу или просто молчаливо нами одобренные, возникшие из-за

жадности, гнева или заблуждения, обязательно принесут в нашу жизнь страдание и отсутствие истинного знания о природе вещей. Об этом нельзя забывать и следует культивировать в себе противоположные мысли и действия.

- Необходимо проанализировать возможные плоды и следствия в результате следования этой рекомендации — такое поведение будет способствовать качественной практике и чистоте ума.
- Осознать свои истинные ценности. Если ваши ценности находятся в рамках получения опыта «выживай и размножайся» — (справедливость, счастье, признание, власть), то следовать этой рекомендации будет проблематично, потому что борьба за справедливость и за счастье обычно сопряжено с беспокойствами — сколь великим ни было счастье оно неминуемо ведет к страданию — счастье не может быть целью йогина. Если же ценностью является практика (искоренение неведения, желаний) и все что ей будет способствовать и в конечном итоге освобождение, то это Пратипакша Бхаванам (изменение одной мысли на другую).
- Задать вопрос: «Зачем я это делаю?», «Что мною руководит (жадность, гнев, страсть, тупость)?». Осознать в этот момент свою самоидентификацию.
- Оценивать свои поступки и реакции с точки зрения «смогли ли мы проявить свои истинные ценности и добродетели», а не «достигли ли мы какой-то выгодной цели (“выживай и размножайся”— справедливость, счастье, признание, власть)». Трусость, приведшая к

выгоде — это проигрыш. Но! Отсутствие выгоды, где мы проявили мужество и выдержку — это победа.

Итак, получается что Подготовительные практики ввиде Крия йоги, Ха-тха йоги будут создавать условия для возможности качественного соблюдения Аштанга йоги. Ямы и Ниямы являются необходимым условием для практики медитации. Так как утвердившись в них, возникает спокойствие Читты и минимизируются препятствия на пути в виде: болезни, апатии, сомнения, невнимательности, лени, невоздержанности, ложного восприятия, неспособности достижения определенных успехов в практике, равно как и потеря ранее приобретенного. А эти ментальные проблемы всегда сопровождаются:страданием, чувством отчаяния, дрожанием тела и нарушениями в дыхании..

В результате такого Успокоения Читты возникает Интроспекция сознания, что является благодатной почвой для осуществления медитации (дхаран, дхьяна, самадхи), которая практикуется в Асане (устойчивой и удобной позе для медитации).

Итак, чтобы воплотить цель йоги нужно создать фундамент — здоровое выносливое тело, развить волевые качества характера, терпение, способность к самонаблюдению и самодисциплине.

В этой методичке содержатся необходимые рекомендации для осуществления практики йоги, очищающей тело и ум.

Методические указания для самостоятельных занятий

Принципы построения корректной самостоятельной практики Хатха-йоги:

- **Настойчивость и бесстрастие (непривязанность к результатам) в практике.** Помните, что важно практиковать вдумчиво и методично, не спеша. По началу ваша практика может быть механистична, и вдумчивость появится только спустя какое-то время. Не паникуйте, не ждите сразу же результатов, всему свое время, если вы настойчиво и бесстрастно выполняете практику, результат обязательно придет.
- **Регулярность**. Если вы новичок, необходимо заниматься хотя бы 2-3 раза в неделю с тренером. Если вы занимаетесь в группе с тренером, то важно учиться практиковать самостоятельно параллельно.
- Важно в начале не пытаться делать свой максимум, дайте время организму, всем своим структурам адаптироваться путем последовательной, терпеливой, разумной практики, применяя все важные принципы ее построения.
- **Практика должна выполняться с должным вниманием, любовью.** Она должна так же привлекать как привлекает любой другой желанный объект. Если практика пока не вызывает такого желания, то возможно знание о ее пользе и регулярные непродолжительные занятия пробудят его. Важна регулярность и отсутствие спешки. Также важно понимать, что на этапе адаптации могут быть некомфортные и даже немного болезненные

состояния, в таком случае важно давать организму время на восстановление. Практика принесет результат если она нравится и выполняется с любовью. Не должно быть никакого принуждения и совершаться по доброй воле, иначе вы не сможете выполнять практику на протяжении длительного времени и не сможете быть открытыми к знанию.

Все эти важные составляющие практики рождаются сами собой, если практика грамотно выстроена исключительно для вас.

Ниже приведены рекомендуемые положения для грамотного построения практики.

- **Настройка на занятие.** Приступая к занятию выполните настройку. Для этого подойдут позы расслабления. Например: шавасана, ваджрасана, йога мудра. Здесь важно расслабиться и переключить свое внимание на тело и дыхание. За счет расслабленного положения тела активность мозга снижается, внимание потихоньку смещается из головы (блужданий ума) в тело, что является важной составляющей дальнейшей практики.
- **Разминка.** Возможно разминка в вашем случае поможет должным образом настроить тело на хороший уровень восприимчивости и чувствительности при дальнейшей работе в асанах. Она способствует: созданию нужной возбудимости нервной системы и двигательного аппарата, оптимальному кровообращению для качественного и безопасного выполнения асан, движения

в суставах стимулирует выработку синовиальной жидкости для уменьшения силы трения. В дальнейшем, в результате практики происходят структурные и функциональные изменения всего организма, в первую очередь нервной системы и разминка может не потребоваться. Длительность 10-20 мин.

- Примите во внимание, что ваше состояние меняется изо дня в день и с учетом вашего состояния будет меняться и практика. В один день вы активны, полны сил, тело радостно встречает каждое движение, импульс. В другой, еле двигается, инертно и не отзывчиво. Примите этот факт, и не переживайте, расслабьтесь, это вполне нормально. Просто будьте гибкими и приспосабливайтесь.

- Чем больше, чаще и интенсивнее практик подвергается стрессовому воздействию в жизни, тем более мощной должна быть практика, нейтрализующая и устраняющая зацикленное возбуждение в ЦНС, все последствия такого воздействия и нежелательные поведенческие программы.

- Вследствие определенных особенностей тела и ума, приобретенных в течении жизни в результате трудовой и повседневной деятельности, подразумевающей длительное пребывание тела в каком-то одном положении и совершение однообразных движений, а также в результате пережитых стрессов, определенные отделы опорно-двигательного аппарата подвергаются излишней активации, что вызывает гипертонус и истощение, а

другие вообще не используются и атрофируются. Поэтому возможно не все упражнения из списка будут доступны в полном объеме, с полной амплитудой движения и интенсивностью. Грамотно выстроенная практика должна компенсировать эти односторонние нагрузки.

- **Руководствуемся в своей практике 1 принципом йоги — ненасилия — непричинения вреда и боли своему телу.** Практика асан не должна вредить телу. Если, в силу ваших физиологических особенностей (болезней, травм и прочее) тела, вы не можете выполнять те или иные позы и их варианты, то вам не следует их выполнять или выполняйте более легкие варианты этих поз, но изучаете их в качестве ознакомления.

- Слушайте свое тело. Не допускайте разрушающей боли.

- Но! Не бойтесь выполнять асаны в которых ваше тело испытывает небольшой дискомфорт. Важно научиться отличать боль разрушающую от боли или дискомфорта вызванную расширением диапазона подвижности. Этот навык приобретается только с опытом по мере увеличения проприоцептивной чувствительности, которая с каждым разом будет более четко передавать информацию о состоянии ода (опорно-двигательного аппарата) в ЦНС и проанализировав которую, наш мозг сможет более точно контролировать произвольные движения, дозировать силу мышечных сокращений и степень растяжения при минимальной энергозатрате. А

пока этот навык приобретается, особенно важно соблюдать технику безопасности, не торопиться, осваивать новые позы и движения постепенно от простого к сложному.

- Если все-таки болит в результате полученной травмы, оставьте на какое-то время эту область в покое. Так как «быть, как все», «лучше всех» и работать через боль — практика некорректная. Уделите внимание другим зонам. Ведь всегда найдется, с чем нужно поработать. Только вы отвечаете за свое здоровье. Тренер лишь дает инструкцию, пользуетесь ей только вы

- **Руководствуемся 2 принципом йоги — эффективности**

- **Не форсируйте практику.** Не имеет смысл переходить к сложным и высокоамплитудным вариантам выполнения, если тело не проработало более простые варианты. Тело должно быть готово — само пускать в сложные варианты, но не мы насильно должны впихивать себя в ту или иную форму толь от ума.

- Не имеет смысла и более того, вредно приступать к практике тех или иных асан, если ваше тело по каким либо причинам (особенностям вашего физ тела, его состояния на данный момент) не может выполнять их.

- **Никогда не компенсируйте отсутствие 100% возможности одной зоны тела другой.** Например, не держите асану поясницей, если в ней должен работать

грудной отдел (уштрасана, бхуджангасана), или центр (чатуранга, вирабхадрасана в равновесии), не входите в падмасану за счет работы коленного сустава, если здесь должны работать ТБС (тазобедренные суставы).

- **Расслабляйте «ненужные» в данной асане мышцы**, которые не участвуют в поддержании позы, вплоть до мышц лица и конечностей.

- В фазе фиксации асан нужно сознательно расслаблять мышцы, которые не участвуют в удержании позы и которые растягиваются.

Помните про технику безопасности:

- Всегда сохраняйте пространство для движения в асанах, вытягивая позвоночник. Перед каждой скруткой, прогибом, наклоном позвоночника, необходимо вытянуть его.

- Берегите поясницу. Компрессий и чрезмерных прогибов в ней быть не должно. Учитесь прогибы делать разгибая самое основание позвоночника — это тазобедренные суставы, мягко вытягивая поясницу и разгибая грудной отдел, приводя лопатки ближе друг к другу и отводя плечи назад и вниз.

- Берегите шею, не заламывайте ее, оставляйте всегда пространство для движения.

- Коленная чашечка не должна подвергаться чрезмерной нагрузке. Коленный сустав будет испытывать разрушающую нагрузку, если угол между голенью и бедром будет острым. Колено и носок должны смотреть в одном направлении. Свобода в движении тазобедренного сустава залог безопасности колена!

- Берегите запястья. Распределяйте вес тела равномерно на всю ладонь, расправляя пальцы и приводя их в тонус.

- Не позволяйте "хвосту вилять собакой" — импульс усиления и движения должен идти от центра.

- **Руководствуйтесь принципом энергии**. Вход и выход в незнакомую для вас позу должен быть мягким, плавным. Освоение позы должно начинаться с самого простого варианта, в котором вы позволяете телу пребывать в том варианте позы, которое у него свободно получается, даете мягко привыкнуть к позе, познакомится с ней, научиться расслабляться в принятом положении. Здесь мы учимся принимать свое тело в том состоянии, в котором оно находится, позволять ему пребывать расслабленно в таких вариантах позы, в которых у тела свободно, естественно получается

- **Знайте свой предел.** Предел — это не ограничитель, а некий отправной пункт, от которого вы будете отталкиваться дальше. Телу и мозгу нужно время, чтобы адаптироваться к новым нагрузкам. У каждого своя предельная возможность на данный момент. С практикой

эта предельная возможность будет трансформироваться. Равняться на предел соседа — сомнительная вероятность успешной работы.

- **Руководствуйтесь принципом сознания**. Выполняется на базе метода энергии (когда тело разогрето, привыкло и научилось расслабляться в простом варианте позы). Мы стремимся к совершенству формы и ощущений в позе за счет преодоления себя, проверки предела своих возможностей, выхода из зоны комфорта. Но нужно быть готовыми к тому, что выходя из зоны комфорта, стремясь к совершенству, тело может испытывать некоторое сопротивление и напряжение на первых этапах, которое со временем практики уйдет.

- **Не совершайте физических подвигов** на коврике неосознанно (т.е. без знания своего предела и как безопасно выходить за рамки своего предела). Если боитесь, то не делайте, если делаете, то делайте правильно (соблюдая определенные рекомендации по принятию асаны, чтобы не навредить).

- **Руководствуйтесь принципом гармонии**. В грамотно построенной практике нет жесткой эксплуатации опорно-двигательного аппарата. Есть баланс в сочетании принципа энергии и сознания (расслабления и напряжения, гибкости и силы, динамики и статики). Развивайте себя гармонично, стремитесь к балансу силы и гибкости, напряжения и расслабления. Не уходите только в расслабленное вытяжение или силовое

напряжение. Разболтанность и гипермобильность суставов типичное состояние для практикующих только асаны на вытяжение в сочетании с белковым дефицитом в рационе питания. Такая практика может привести к дистрофическим изменениям ОДА.

- **Уделяйте особое внимание своим слабым зонам.** Если у вас есть асимметрия в теле, то со слабой стороной следует работать даже больше (допустим выполнять 1 подход на сильную сторону и 2 на слабую или фиксировать асану чуть дольше).

- **Сочетайте динамику и статику.** Используйте динамический режим выполнения асан в качестве разогрева и подготовки к статике.

- **Руководствуйтесь принципом радости**. Фоном практики всегда является вдохновение и радость от позволения себе и преодоления себя.

- **Обращайте внимание на свое дыхание.** В процессе практики, как самого входа и выхода в асану, так и во время фиксации. вытягивайте свое тело на вдохе, а входите в асану на выдохе, что уберет излишнее напряжение и сопротивление тела и ума.

- Вход, выход из асаны, а также переходы между асанами согласуйте с дыханием.

- В процессе фиксации асаны дышите спокойно, естественно, сначала удлиняя и смягчая выдохи (уджайи).

- Не тужьтесь выполняя усилие.
- Не задерживайте дыхание на усилии.
- Дышите только через нос при выполнении асан.
- Ритм и глубина дыхания не должны вызывать одышку.
- Удлинение дыхания способствует более глубокому расслаблению мышц.
- Наблюдение за дыханием в асанах способствует устранению излишнего нервного и мышечного напряжения.
- **Уберите «внутреннюю болтовню» из головы**. Выполнение асан подразумевает концентрацию внимания на теле. Вначале освоения внимание сконцентрировано на технике выполнения и правильном дыхании. После освоения техники, внимание поглощено общим фоном восприятия тела. Позвольте говорить своему телу. Слушайте его. Поглотите все свое внимание ощущениями тела, выполняйте асану не из головы, а из тела. При выполнении поз должна присутствовать расслабленная бдительность внимания.
- **Руководствуйтесь принципом масштабируемости (в рамках выполнения позы на данный момент, а также практики вообще).** Постепенное, терпеливое, последовательное освоение позы за несколько подходов.

- **Руководствуйтесь принципами компенсации**. Практика Хатха-йоги включает в себя широкий перечень воздействий на физическое тело. Эти воздействия в той или иной степени склоняют наш организм в физиологическом и анатомическом смысле в крайность. Потому для сбалансирования системы необходимо последующее компенсирующее воздействие.

Например:

Компенсация для мышц

После статического (изометрического) напряжения мышцы, компенсацией будет ее вытяжение, которое в зависимости от цели по длительности может варьироваться (т.е. если ваша задача снять избыточный тонус с мышцы, то растяжение может быть равным или превышать напряжение — по такому принципу работает метод ПИР — постизометрической релаксации), если же вы хотите укрепить ту или иную группу мышц, то после ее напряжения, фаза растяжения должна быть менее продолжительной. В случае если та или иная группа мышц туго поддается растяжению, то грамотным будет привести ее к расслаблению, воздействуя на нее косвенно:

- за счет работы с периферией, разогрев рядом прилегающие участки тела, например если ваша задача снять напряжение с мышц спины, шейного отдела, то это можно достигнуть работой с плечевым поясом, руками;

- или за счет напряжения мышц-антагонистов (например после ардха-навасаны, чтобы расслабить прямые мышц живота и подвздошно поясничную мышцу, выполняется двипада-питхасана (плечевой мост) с сокращением мышц-разгибателей спины и ягодичных мышц).

Замечание: Если вы выполняете блок асан, допустим из серии прогибов, то не обязательно после каждой асаны делать компенсацию, можно сделать ее после выполнения всего блока асан. После глубоких положений (скруток, наклонов, прогибов), важно сначала привести тело в нейтральное положение, а затем уже плавно делать компенсацию.

Компенсация для суставов

С целью осуществления всестороннего воздействия на сустав, его нервно-рецепторный аппарат и хрящевую ткань, после работы с суставом в каком либо одном направлении следует привести его в противоположное по направлению положение, предварительно вернув его в строго физиологическое положение (после сгибания – разгибание, после наружной ротации – внутренняя и т.д.) Например, после упавиштха-конасаны, где происходит отведение бедра в сочетании с наружной ротацией, компенсацией может быть гомукхасана с приведением бедра в сочетание с ротацией тбс внутрь), либо вирасана (внутренняя ротация). При работе с позвоночным столбом, чтобы оказать равномерное воздействие на все его составляющие - на все межпозвонковые диски, суставной, связочный и рецепторный аппарат, после разгибания

следует осуществить сгибание, и наоборот (например: сарвангасана – матсиасана).

Компенсация для вегетативной НС

Чтобы вернуть вегетативную систему к относительному равновесию, после симпатотонических техник (бхастрика, капалабхати, силовые, динамичные асаны) следует парасимпатическое воздействие (уддияна-бандха, уджайи с удлинённым выдохом, асаны на вытяжение, шавасана).

Компенсация для восстановления нормального газового состава крови: после гипервентиляционных техник со снижением уровня CO2 крови (бхастрика) следует кумбхака (задержка дыхания) и на ее фоне может быть выполнена активная мышечная работа, что более активно простимулирует выработку CO2: агнисара-дхаути-крийя, приседания на задержке дыхания и пранические крии, упражнение "раскачка".

- **Не существует идеальных последовательностей асан.** В первую очередь последовательность должна быть логична. Но все будет зависеть от нескольких факторов: вашего уровня подготовки, физиологических особенностей, вашего состояния на данный момент. Полагайтесь исключительно на свои ощущения в построении последовательностей. Начинающим следует принять во внимание все перечисленные принципы.

- Каждую практику важно всегда завершать общим расслаблением — шавасаной, где в первую очередь важно отключить внутреннюю болтовню, ментальный шум. Тренируйтесь не блокировать этот шум, а наблюдать его, оставаясь незатронутым им. Станьте легким, устойчивым наблюдателем. Отвлечение на первых этапах — это нормально, просто расслабьтесь, и раз за разом возвращайте свое внимание на этот островок незатронутости.

Логика освоения асан
Начальный, подготовительный уровень

Нужно понимать, что именно тело является главным инструментом для практики и этот инструмент надо настроить должным образом, подвергнуть «первичной» обработке.

Основная цель: развить выносливость и адаптировать организм к неспецифической нагрузке путем:

- Налаживания связи между центральной нервной системой и опорно-двигательным аппаратом. Наладить контакт с телом, наладить его чувствительность, что поможет различать и отслеживать степени напряжения, растяжения и расслабления в теле.
- Определения сильных и слабых сторон тела и добиваться гармоничного развития всех сторон. Здесь важно развить слабые стороны (укороченные мышцы растянуть, вернуть нормотонус атрофированным мышцам, укрепить их, вернуть подвижность суставов во всех их направлениях) и не сильно эксплуатировать сильные. Выводя таким образом функционирование своего тела в баланс.
- Формирования отзывчивого сбалансированного мышечного корсета способного как к развитию необходимой силы, так и к вытяжению и расслаблению.
- Формирование плотной но эластичной соединительной ткани: фасциальных оболочек, сухожильно-связочных оболочек вокруг суставов и костей, т.е. тех структур которые поддерживают правильное положение тела — осанку в нормотонусе, не требуя при этом, излишних энергетических затрат на это.

- Развития координации дыхания и движения.
- В процессе выполнения учитесь дышать Уджайи, растягивать циклы дыхания через прикрытую голосовую щель, особенно выдохи. Не задерживайте дыхание, не тужьтесь выполняя силовые асаны.

Эти цели достигаются путем освоения разминки и базовых техник Хатха-йоги в различных режимах выполнения: статики и динамики.

Рекомендуемая тренировка утром

1. Уддияна бандха
2. Разминка
3. Асаны из серии наклонов стоя
4. Асаны из серии стоячих поз
5. Асаны из серии укрепления мышечного корсета.
6. асаны на разгибание
7. Асаны из серии скруток лежа
8. Асаны из серии наклонов сидя
9. Перевернутые асаны
10. Шавасана.

Пример:

1. Уддияна бандха, агнисара крия натощак 3 мин
2. Разминка стоя или сидя 5мин
3. Уттанасана 2 мин
4. Выпады непродолжительная фиксация 30 сек
5. Прасаритападотанасана 2 мин
6. Ардхачандрасна непродолжительная фиксация 30 сек
7. Паршваконасана непродолжительная фиксация 30 сек
8. Триконасана непродолжительная фиксация 30 сек

9. Собака мордой вниз\вверх-динамика 3-5 раз
10. Джатхара паривартанасана-динамика 3-5 раз в каждую сторону, статика-неск дыхат циклов.
11. Шалабхасана-динамика 10-15 раз, статика
12. Йога мудра 3 мин
13. Планки, динамика, статика
14. Йога мудра 2 мин
15. Навасаны динамика, статика
16. Вытяжение живота лежа на животе
17. Супта матсиендрасана статика 5 мин
18. Джану сиршасана 3 мин
19. Пашимотанасана 3 мин
20. Упавиштхаконасана 3 мин
21. Пурвотанасана 30 сек
22. Випарита карани мудра статика 3 мин
23. Халасана 3 мин
24. Шавасана 10-15 мин

Продвинутый уровень

Цель: углубление полученных навыков. Использование асан как инструмент по настройке своего сознания, внимания. Ежедневное поддержание своего тела в нормотонусе.

При регулярной практике одних и тех же упражнений в определенной последовательности с той же нагрузкой происходит психофизиологическая адаптация. Потому необходимо с определенной периодичностью варьировать нагрузку по объему и интенсивности, увеличивать время

фиксации, применять более углубленные варианты асан, способы выполнения и режимы.

- Использование асан с более интенсивным и высоко амплитудным вытяжением больших мышечных групп и суставов.
- Встраивание различных дыхательных техник в последовательность асан, а также выполнение пранаям .

Асаны данного уровня будут представлены во 2- й части методички.

Построение последовательностей

При построении последовательностей нужно руководствоваться следующими положениями:

1. не существует идеальных последовательностей асан.
2. последовательность зависит:
3. от цели практики.
4. от уровня подготовки
5. от физиологических особенностей,
6. от состояния на данный момент.
7. важно полагаться исключительно на свои ощущения в построении последовательностей.
8. начинающим следует принять во внимание все ниже перечисленные принципы:

- **последовательность должна быть логична;**
- **основываться на основных принципах практики Хатха-йоги;**

- **практика должна содержать элементы активации и расслабления;**
- **каждую практику важно всегда завершать общим расслаблением.**

В целом логика построения последовательностей основана на наиболее оптимальной проработке тела, что позволит к концу занятия добиться качественного расслабления тела и устранение избыточного ментального шума.

В начале занятия важно максимально мягко повысить чувствительность тела к предполагаемым нагрузкам в основном блоке разминкой (например суставной гимнастикой разного вида или простым комплексом асан) задействуя все суставы с минимальной амплитудой. Также разминка улучшит кровообращение, а это значит что будет энергия для работы и поспособствует выделению смазки в суставах, что особенно важно если в вашей практике предполагаются асаны с наращиванием амплитуды движения.

При повышении уровня тренированности разминкой может стать базовый комплекс асан, который ранее был основным и требовал подготовки.

После разминки нервно-мышечные соединения и опорно-двигательный аппарат как правило становятся более восприимчивым к нагрузкам, что позволит сделать практику более безопасной и продуктивной.

Далее рекомендуется приступить к асанам стоя, различным упорах на руках, задействую сначала крупные суставы и большие группы мышц плавно повышая

симпатический тонус нервной системы. Симпатотонические техники это отличный способ создать острый полезный стресс, который сожжет излишки глюкозы в крови, израсходует гормоны стресса, после чего организм естественно сможет перейти в режим восстановления и расслабления. Эти техники можно чередовать с парасимпатическими.

Затем плавно переходя к позам сидя, лежа на спине и животе постепенно понижаем тонус симпатической нс.

Ближе к концу занятия выполняются асаны с явно преобладающим тонус парасимпатической НС — асаны на пассивное вытяжение сидя, лежа на спине и перевернутые асаны.

В завершении занятия обязательно выполняется более глубокое расслабление лежа на спине — Шавасана, минимум 5 минут и более до 15-20 минут.

Расшифровка названия асан в йоге

Составление названия асан происходит за счет соединения отдельных слов в одно целое, пример *падма* (лотос) + *асана* (положение тела), *падмасана* (padma asana).

В составление названия асаны чаще используются название частей тела (лицо, руки, ноги), каких-либо предметов (палка, плуг, колесо), слов так или иначе обозначающих действие (скручивание, вытягивание) или описывающих определенные качества объекта (прямой, удобный), и название животных или мифологических персонажей (Кобра, Журавль, Гаруда, Арджуна, Аштавакра).

Особенностью санскрита является то, что одно слово может также иметь несколько различных значений.

А	Б
Адха - направленный вниз. **Аламба** - поддержка. **Ананта** - имя священного змея Шешу, бога змеиного мира. **Анга** - опора, тело, конечность. **Ангуштха** - большой палец ноги. **Анджана** - мифический персонаж. **Арджуна** - великий стрелок из лука. (герой «Махабхараты»). **Ардха** - полу, половина. **Асана** - поза, положение тела (согласно «Йога сутрам Патанджали», именно удобное(!) положение тела). **Ашта** - восемь.	**Баддха** - связанный. **Бака** - журавль. **Бала**- ребенок **Бандха** - замок, зажим. **Брахма** - имя бога-создателя в индийской мифологии. **Брахмачарья** - самодисциплина. **Бхадра** - благой, храбрый. **Бхека** - лягушка. **Бхуджа** - плечо. **Бхуджанг** - кобра.

Аштавакра - «скрученный в восьми местах», имя мудреца.	
В	**Г**
Ваджра - алмаз (молния). **Вакра** - кривой. **Васиштха** - имя мудреца. **Випарита** - перевернутый. **Вира** - герой, воин. **Врикша** - дерево. **Вричика** - скорпион.	**Гаруда** - мифический орел огромных размеров, царь птиц. **Го** - корова. **Гомукха** - голова коровы.
Д	**К**
Данда - посох, палка. **Дви** - два. **Джайя** - победитель. **Джану** - колено. **Джатхара** - живот. **Дурваса** - гневный мудрец. **Дханура** - боевой лук.	**Капота** - голубь. **Карани** - сделать. **Карна** - ухо. **Кона** - угол. **Краунча** - цапля. **Кришна** - одно из имен и форм бога в индийской мифологии. **Куккута** - петух. **Курма** - черепаха.

Й	**Л**
Йога - йога.	**Лола** - раскачивающийся.
М	**Н**
Макара - крокодил. **Марджари** - кошка. **Маричья (маричи)** - имя мудреца. **Матсиендра** - имя йогина получившего знания йоги от самого Шивы, его имя расшифровывается как «царь рыб». **Матсья** - рыба. **Маха** - великий, большой. **Маюра** - павлин. **Меру** - весы, раскачивание. **Мудра** - символ, жест, приглашение (положение рук и т.п.). **Мукха** - лицо.	**Нава** - лодка. **Ната** - танец, танцор. **Нидра** - йогический сон. **Нир** - без.
П	**С**
Пада - стопа, нога.	**Са** - вместе.

Падма - лотос. **Паривартана** - разворот, оборот. **Париврита** - скрученный. **Парипурна** - полная. **Паршва** - бок. **Пашимот (пашчимот)** - задняя поверхность тела. **Пида** - давление. **Пинча** - перо. **Прасарита** - растянутый, развернутый, расширенный, раскрытый, вытянутый. **Пурва (о)** - передняя сторона тела, запад.	**Салабха** - саранча. **Сама** - ровный, прямой. **Сарва** - целый, полностью. **Сарванга** - плечи. **Сирша** - главный, раджа. **Сукха** - удобный. **Супта** - лежащий, отдыхающий.
Р	**Т**
Раджа - владыка, повелитель, король.	**Тада** - гора. **Тана** - удлинять, вытягивать. **Титтибха** - светлячок. **Три - три**.

	Трикона - треугольная, треуогольник.
У	**Х**
Удияна - подьем и втягивание мышц живота. **Упавишта** - сидя, сидячий. **Урдхва** - направленный вверх. **Ут** - интенсивный. **Утката** - мощный, гневный, сильный, неустойчивый. **Уттхита** - вытянутый, удлиненный. **Уштра** - верблюд.	**Хала** - плуг. **Хамса** - полет. **Хануман** - имя мифического царя обезьяны. **Хаста** - рука, кисть.
Ч	**Ш**
Чакра - колесо. **Чандра** - луна. **Чатур** - четыре.	**Шава** - мертвец. **Шалабха** - саранча. **Швана** - собака. **Ширша** - голова. **Шиша (шишака)** - кролик, заяц.
Э	
Эка - один.	

Шаткармы

- Дхоути – очищение пищеварительного тракта
- Басти – метод промывания и тонизирования толстого кишечника
- Нети – методы очищения носовых ходов
- Тратака – практика созерцания, очищающая слезные каналы, укрепляющая мышцы глаз и оптические нервы
- Наули – массаж органов брюшной полости
- Капалабхати – техника очищения носовых каналов и стимуляции головного мозга

Дхоути – очищение пищеварительного тракта

Очищение желудочно-кишечного тракта. Антар дхоути (внутренняя)

- **Ватсара дхоути – выталкивание воздуха через анус**

1.15. Со ртом в форме вороньего клюва пей воздух очень медленно, двигай животом и затем заставь этот воздух выйти через задний проход.
1.16. Ватасару следует держать в тайне. Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает огонь пищеварения.

- **Варисара дхоути (шанкхпрокшалана) – прокачивание большого количества воды через кишечник**

1.17. Наполни горло водой и пей её медленно. Двигая воду в желудке, этим движением заставь её выйти из заднего прохода.

1.18. Варисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством её тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).
1.19. Из всех Дхаути Варисара наилучшая. Кто старательно выполняет её, тот очищает своё тело и достигает сияющего божественного тела (Дэва-деха).

- **Вахнисара (агнисара) дхоути – быстрое расширение и сжатие брюшной полости**

1.20. Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это – Агнисара Дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.
1.21. Эту Дхаути нужно сохранять в тайне – её трудно достичь даже богам. Но выполнением её достигается сияющее божественное тело.

- **Бахистрита дхоути – мытье прямой кишки в руках**

1.22. Выполнив Каки-мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва) – наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта Дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться.
1.23. Затем войди в воду до пупа и позволь прямой кишке выйти наружу. Мой её руками, пока она не станет чистой, затем втяни обратно в тело.
1.24. Это промывание должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единственной в своём роде Дхаути достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

1.25. Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая Бахишкрина невыполнима.

- **Данта дхоути (зубная)**

1.26. Мытьё корней зубов, корня языка, обеих отверстий глаз, лобных пазух и обоих ушей – пять видов Данта-дхаути. Данта-Мула-Дхаути

1.27. Чисти корни зубов порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена.

1.28. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий Йогу, на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта Дхаути упоминается всеми йогинами.

- **Джихва –чистка языка**

1.29. А теперь я расскажу тебе, как очищается язык. Вытягивание языка на всю длину предохраняет от болезней, старости и смерти.
1.30. Три пальца – указательный, средний и безымянный – правильным образом вставь в глотку и медленно три корень языка. Этим трением слизь постепенно удаляется.
1.31. Три язык свежим коровьим маслом и при этом всё время дои его. Затем вытягивай его железными щипцами всё больше и больше.
1.32. Делай это всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится.

- **Карна – чистка ушей**

1.33. Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада

- **Капалрандхра – очищение синусовых ходов**

Капала Рандха Дхаути
1.34. Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь.
1.35. Нади очищаются и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, в конце дня и после еды.

- **Хрид дхоути (сердечная)**

1.36. Хрид-дхаути – очищение сердца – имеет три вида: палкой, при помощи рвоты, при помощи куска ткани.

1.37. Введи банановый или тростниковый стебель в глотку, двигай его там медленно и так же медленно вытяни его наружу.

- **Данда дхоути – введение мягкого банановго ствола в желудок**

1.38. Так слизь, желчь и всякие другие жидкости будут удалены через рот. Этой “Дхаути с палкой” уверенно излечиваются все болезни сердца. (Такова Дантадхаути)

- **Вастра дхоути – глотание длинной тонкой веревки**

1.40. Медленно проглоти тонкий платок шириной в четыре

пальца и затем вытяни его наружу. Это – очищение платком.
1.41. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезёнки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днём.

- **Ваман дхоути – извержение содержимого желудка**

1.39. После еды знающий человек пьёт много воды и после того, как он некоторое время смотрит вверх (стоит на голове), выпускает воду с помощью рвоты. Постоянным упражнением в этом очищении устраняются слизь и желчь.

- **Мула шодхана (очищение прямой кишки)**

1.42. Пока ты не очистишь задний проход, Апана-вайю (газы) не могут выходить свободно. Поэтому нужна тщательная очистка.

1.43. Корнем (стеблем) куркумы или средним пальцем тщательно мой несколько раз задний проход.

1.44. Этим ты устранишь запор и несварение пищи. Это очищение даёт красоту, рост и разжигает пищеварительный огонь.

- **Ваман дхоути или куньджала (извержение содержимого желудка)**

Техника: данной практикой не стоит злоупотреблять. Она выполняется редко (не каждый день, а по мере необходимости).

1. Приготовить соленый раствор теплой воды примерно

1-2л на человека (Пропорции ~1 л воды/ 1чл соли).

2. Выпить раствор быстрыми маленькими глотками (натощак).
3. Сделать мягкий вариант агнисара дхоути
4. Склонившись над ванной или раковиной, вызвать рвотный рефлекс, надавив пальцами на корень языка.
5. Вывести содержимое желудка наружу. Надавите на корень языка столько раз, сколько потребуется, для того чтобы полностью вывести всю воду.

Эффекты:

1. Выведение избыточной слизи из дыхательных путей.
2. Стимуляция работы желудка, кишечника, секреции желудочного сока и ферментов поджелудочной железы (при недостаточной активности пищеварения).
3. Регуляция деятельности желчевыводящих путей, желчного пузыря, поджелудочной железы (дискинезия желчных протоков, гипофункция желчного пузыря).

Противопоказания:

1. острые и обострения хронических воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь);
2. цирроз печени;
3. опухоли пищеварительного тракта;
4. желчно-каменная болезнь;
5. склонность к гиперсекреции желудка.

- **Варисара Дхоути (Шанкхпрокшалана) – прокачивание большого количества воды через кишечник:**

Выпиваете стакан подсоленной воды и делаете цикл из 5 упражнений:

1. Стоим прямо, руки поднимаем вверх на вдохе, одновременно поднимаясь на носки, с выдохом опускаемся на пятки. Повторяем 8-10 раз.
2. Стоя ноги на ширине плеч, вытягиваем руки вверх, делаем наклоны туловища вправо-влево 8-12 раз.
3. Из этого же положения руки располагаем перед грудью и выполняем повороты туловища вправо-влево 8-12 раз.
4. Ложимся на живот, приподнимаем туловище, опираясь на руки (поза кобры), выполняем повороты туловища вправо-влево, стараясь увидеть свои пятки.
5. Сидя на коленях, ставите перед собой согнутую в колене правую ногу, поворачиваете туловище вправо, вжимаясь при этом животом в бедро согнутой правой ноги. Затем то же самое делаете в левую сторону, вжимаясь животом в левое бедро. Всего 8-12 раз. (При больных коленях можно выполнять это упражнение сидя на стуле и подтягивая к животу ногу, согнутую в колене).
6. Дополнительные упражнения (если вода проходит тяжело): халасана, випарита-карани мудра.

Противопоказания:

- сердечно-сосудистые заболевания (повышенное давление и прочее);
- язва желудка в стадии обострения и другие острые заболевания органов пищеварения (гастриты, колиты, дизентерии, поносы, панкреатиты, апендецит, и тд.);
- беременность на любом сроке;
- месячные;
- туберкулез и другие иммунологически заболевания;
- высокая температура.

Как питаться после практики?

- Разваренный рис с ложкой сливочного масла или гхи. Съесть тарелку риса не позже 1 часа после окончания процедуры.
- Через 3-4 часа можно пить — воду простую или минеральную без газа, или подкисленную лимоном, или травяные настои с ромашкой, мелиссой.
- Вечером съесть на выбор отваренный белый рис, овсянку на воде, отваренные овощи, со сливочным масло или гхи.
- На 2 день можно есть вареные овощи, каши на воде, кисломолочные продукты,
- на 3 день — орехи, вареную чечевицу с маслом. Далее переходите к собственной диете.

ШП, очищая кишечник, запускает процесс очищения всего организма. Не получая из ЖКТ пищи, организм начинает пожирать собственные больные и мертвые ткани, жировую ткань, в которой накапливаются токсины. Это может вызывать в

первый день процедуры состояние интоксикации, похожее на состояние при гриппе: жар, ломоту в теле, слабость, сонливость. Это нормально для людей, не практикующих регулярно очистительные процедуры.

Рекомендуется отдыхать, спать и пить много жидкости — морсы без сахара, травяные чаи, воду. К концу первых суток это состояние проходит.

Басти — йогическая клизма, нацеленная на очищение нижних отделов пищеварительного тракта.

В профилактических целях проводить 1-2 раза в год.

Два варианта выполнения:

- джала (водяная) басти – всасывание воды в толстую кишку через анус, а затем выталкивание содержимого кишечника
- стхала (сухая) басти – всасывание воздуха в толстую кишку и выталкивание содержимого кишечника.

Шлока 27. Увеличение желез и селезенки и все болезни, возникающие от избытка ветра, желчи и слизи, удаляются из тела посредством практики басти

Шлока 28. В результате практики джала басти улучшается аппетит, разогревается тело, разрушаются избыточные доши и очищаются дхату, чувства и ум.

Эффекты:

1. очищение прямой и сигмовидной кишок, толстого кишечника;
2. стимуляция деятельности кишечника (при запорах);

3. стимуляция венозной системы малого таза (при геморрое в стадии ремиссии, хроническом простатите, других хронических воспалительных заболеваниях органов малого таза);
4. успокаивающий эффект (при неврастении, бессоннице).

Противопоказания:

1. обострение геморроя;
2. острые воспалительные заболевания брюшной полости и органов малого таза;
3. злокачественные опухоли любой локализации;
4. беременность, месячные.

Техника выполнения Басти:

В отличие от клизмы, басти выполняется за счет создания низкого давления в брюшной полости посредством выполнения мадхьяма наули, что тренирует мышцы кишечника и препятствует застойным явлениям. А при выполнении клизмы вода вводится под давлением и стенки кишечника растягиваются, что может приводить к запорам и застою венозной крови.

1. Наполнить ванну водой, присесть на корточки (можно выполнять с тазом, поставив таз на стул).
2. Смазать задний проход маслом или кремом и ввести трубку диаметром 5-15 мм.
3. Выполнить мадхьяма наули.
4. Когда вода перестанет поступать в кишечник, закрыть отверстие трубки пальцем.
5. Восстановить дыхание и повторить п.3,4 несколько раз.

6. Когда кишечник достаточно наполнится водой извлечь трубку из заднего прохода.
7. Выполнить несколько агнисара дхаути или вама-дакшима наули.
8. Опорожнить кишечник.
9. Повторять процедуру до тех пор, пока вода не начнет выходить абсолютно чистой и прозрачной.

Нети. Техники очищения носа

- **Джала нети – промывание носа солёным раствором воды.**

Джала нети – промывание носа солёным раствором воды из миски, посредством втягивания или промывание из чайника. Вариант втягивания из миски является классическим и имел место изначально.

Техника Джала нети: *Шлока 30*. Нети прочищает череп и дарует ясновидение. Она также разрушает все болезни, которые проявляют себя выше горла.

1. Приготовить раствор, максимально близкий по концентрации к физиологическому, т.е похожим на кровь,слезу. ~1чл соли на литр теплой воды. Вода не должна быть излишне пресной или излишне соленой, что может привести к неприятным ощущениям, т.к. вода всегда стремится туда, где больше соли. Слишком пресная вода впитается в слизистую носа (т.к. в капиллярном русле течёт солёная кровь) – что приведёт к отёку и набуханию. Слишком солёный раствор вытянет воду из кровеносного русла – что приведёт к

пересыханию и раздражению слизистой носа.

2. Предварительно высморкаться.
3. Пролить (из чайника) или втянуть (из миски) воду одной ноздрей без излишних резких усилий.
4. Выводить воду через другую ноздрю (чайник) или глотку (миска), наклонив голову и дыша через рот.
5. Проделать п. 2,3 для другой ноздри.
6. Прочистить носовые пазухи упражнением капалабхати/бхастрика с открытым ртом, поворачивая голову.
7. После чего мягко и без резких движений, не создавая резких перепадов давления в носовой полости, высморкаться, избегая заброс содержимого носовой полости (смеси раствора и слизи) в полость уха, что может стать причиной неприятных ощущений, а также воспаления евстахиевой трубы и внутреннего уха.
8. После практики в течении 2-3 часов не выходить на улицу (если погода влажная и прохладная, морозная). Необходимо дать время на восстановление слизистой носа.

Эффекты, показания и противопоказания к Нети

Показания:

1. Очищение носовых ходов (гайморит, синусит)
2. Стимуляция кровеносной системы и нервных окончаний слизистой носа
3. Улучшение работы мозга (бессонница, предменструальный синдром)
4. Стимуляция умственного тонуса и памяти

Противопоказания к джала нети:

Противопоказанием к этой технике могут являться многочисленные пункции гайморовых пазух, что может вызвать воспалительный процесс при попадании соленой воды в пазухи.

- **Сутра Нети – очищение носа шнурком или резиновым катетером.** выполнять ежедневно. Для профилактики достаточно делать 1-2 раза в неделю.

Техника выполнения:

1. Высморкаться перед процедурой.
2. Закапать 2-3 капли растительного или топленого масла в нос.
3. Резиновый катетер или хлопчатобумажный шнур смазать растительным маслом или поместить в соляной раствор воды.
4. Поместить кончик шнура в ноздрю и мягко проталкивать до момента когда шнур не войдет в носоглотку.
5. Зацепить шнур пальцами и вывести конец шнура через рот.
6. Несколько раз потянуть шнур туда-обратно, стимулируя слизистую.
7. Проделать п.3-5 для другой ноздри или делать одновременно двумя шнурами.

Эффекты и показания:

1. Очищение и стимуляция слизистой носоглотки (хронический синусит, гайморит).
2. Улучшение капиллярного кровообращения и местного

иммунитета (головные боли сосудистого происхождения, мигрени).

3. Стимуляция нервных окончаний слизистой носа, которые связанны с центральной нервной системой, что улучшает деятельность головного мозга, умственный тонус, способность к концентрации и память. А также сутра нети способна влиять на процессы циркуляции ликвора (биологической жидкости, заполняющей желудочки мозга, а также окружающее головной и спинной мозг пространство).
4. Улучшение работы мозга (функциональные расстройства менструального цикла, нарушение сна).
5. Искривление носовой перегородки.

В отличие от джала-нети (которая обладает в первую очередь очищающими эффектами), Сутра нети в большей степени имеет стимулирующее воздействие, активно массируя слизистую, её сосуды и нервные окончания.

Противопоказания :опухоли и полипы носовых ходов, носовые кровотечения неизвестного происхождения.

Тратака. тренировка глаз посредством неподвижно фиксации глазных яблок в том или ином положении

от 5 до 20 минут ежедневно при отсутствии противопоказаний.

Выделяют 2 вида тратаки:

- бахиранга, или внешняя тратака
- антаранга, или внутренняя тратака.ясную и устойчивую визуализацию и концентрацию на объекте

В качестве внешнего объекта фиксации могут быть использованы межбровье, кончик носа, пламя свечи, река, восходящее солнце и т.д.

Техника выполнения

1. поставить свечу на уровень глаз
2. созерцать пламя свечи до:
3. обильного слезотечения, исключая моргание
4. легкого жжения в глазах с периодическим редким смаргиванием
5. закрыть глаза, наблюдая световое пятно, не допуская его перемещения и раздвоения
6. теплыми ладонями накрыть глазные яблоки, усиливая яркость светового пятна
7. созерцать световое пятно до его исчезновения
8. п.1-5 повторить 2-3 раза

Эффекты, показания и противопоказания к применению тратаки

Шлока 32. *Тратака искореняет все глазные болезни, утомление и лень; она закрывает пути для появления этих проблем. Она должна держаться в секрете подобно золотой шкатулке.*

1. Очищение носослезных каналов
2. Активация парасимпатической нервной системы (релаксация, успокоение)
3. Расслабление мышц глаз

Противопоказания к тратаке

- Глаукома
- Острые воспалительные заболевания глаз

Наули. Массаж внутренних органов посредством сокращения и изолирования прямых мышц живота

Предваряющими техниками к наули является удияна бандха (брюшной замок) и агнисара-крия (болтание животом на задержке при выдохе)

Выделяют 3 вида наули :

- Мадхьяма наули – выделение срединного джгута мышц живота
- вана наули – сокращение левой прямой мышцы живота (вращение слева направо)
- дакшина наули - сокращение правой прямой мышцы живота (вращение справа налево)

Пошаговая техника выполнения наули

Шлока 34. *Наули является главной практикой очищения в хатха-йоге. Она воспламеняет пищеварительный огонь, устраняя нарушения пищеварения, вялое пищеварение и все беспорядки в дошах, а также рождает счастье.*

Исходное положение для освоения: стоя с упором ладонями в бедра.живот расслаблен. Упражнение выполняется на задержке после выдоха.

1. выдох, задержка
2. на задержке перекрывая голосовую щель, расширяем грудную клетку, втягиваем живот
3. затем слегка округляя спину, давим ладонями на бедра и выделяем прямые мышцы живота
4. сокращение левой прямой мышцы живота- достигается путем надавливания левой ладони на бедро
5. сокращение правой прямой мышцы живота- достигается путем надавливания правой ладони на бедро
6. расслабление живота
7. плавный медленный вдох (для этого перед вдохом сделать короткий довыдох)

Эффекты, показания, противопоказания к применению наули

1. Улучшение венозного оттока (при варикозе)
2. Стимуляция толстого кишечника (при запорах атонического типа)
3. Укрепление дыхательной мускулатуры

4. Стимуляция периферического кровообращения
5. Включение парасимпатической нервной системы (успокоение, расслабление)
6. Снижение артериального давления
7. Улучшение кровообращения в органах малого таза
8. Стимуляция эндокринной системы (гипофункция поджелудочной железы и печени)
9. Стимуляция систем выделения
10. Желчегонный эффект (дискинезия желчных протоков, гипофункция желчного пузыря)

При отсутствии противопоказаний Наули можно выполнять ежедневно, натощак утром одинаковое количество раз в каждую сторону.

Противопоказания к наули

1. месячные
2. беременность
3. миома матки (кровоточащая или растущая)
4. острые инфекционные заболевания органов брюшной полости и малого таза
5. обострения хронических заболеваний пищеварения (гастриты, язвы)
6. тромбоэмболическая болезнь
7. злокачественные опухоли любой локализации

Капалабхати

Капал - «череп» или «лоб». «бхати» - «свет», «блеск, великолепие», «восприятие и знание».

Шлока 35. *Быстро выполняйте вдохи и выдохи подобно (кузнечным) мехам. Это называется капалабхати, и это разрушает все расстройства, вызванные слизью.*

Согласно «Гхеранд Самхите» существуют 3 вида капалабхати:

- ваткрама - ритмичные вдохи и выдохи с упором на выдох
- вьюткрама – втягивание воды ноздрями с выведением через рот
- шиткрама – втягивание воды ртом с выведением через нос.

Ваткрама

Техника выполнения

1. Легкий активный ритмичный выдох за счет резкого сокращения мышц живота, воздух выталкивается через нос
2. Пассивный вдох - сразу после выдоха живот расслабляется и воздух сам входит в тело, после чего сразу следует очередной активный выдох, и так далее.
3. Интервалы между выдохами должны быть одинаковы.
4. Повторять комфортное количество раз.
5. Начинать освоение рекомендуется с 10-15 раз. после чего нужно остановиться и сделать несколько растянутых вдохов-выдохов, используя технику уджайи, если она освоена.

6. Выполнять короткими циклами не более 1 минуты. Во время и после выполнения цикла капалабхати не должно быть головокружения, сердцебиения и других неприятных ощущений.
7. Желательно после цикла Капалабхати сделать небольшую задержку дыхания, чтобы восстановить баланс газов в крови (при капалабхати активно вымывается CO2, задержка дыхания восстанавливает уровень CO2)

Эффекты и показания к применению капалабхати

Важно выполнять капалабхати короткими циклами не более 1 минуты. Во время и после выполнения цикла капалабхати вы не должны испытывать головокружение, частого сердцебиение и другие неприятные ощущения. Желательно после цикла Капалабхати сделать небольшую задержку дыхания, чтобы восстановить баланс газов в крови (при капалабхати активно вымывается CO2, задержка дыхания восстанавливает уровень CO2)

1. активизация симпатической нервной системы (при гипотонии, утомляемости, ожирении)
2. массаж слизистых оболочек дыхательных путей, выведение слизи (при хронических бронхитах, бронхиальной астме, гайморитах, фронтитах, этмоидитах)
3. стимуляция кровообращения дыхательной системы и головного мозга (при головных болях, связанных с дисбалансом сосудистого русла, мигренях, умственной утомляемости, функциональных отклонениях гипоталамо-гипофизарной системы)

Выполнять капалабхати можно ежедневно при отсутствии противопоказаний.

Противопоказания к капалабхати

1. беременность
2. месячные
3. артериальная гипертония
4. серьезные заболевания головного мозга в т.ч. травмы
5. эпилепсия
6. острые воспалительные болезни органов, прилегающих к диафрагме, брюшной полости
7. тромбоэмболия

Что желательно включить в ежедневную практику?

1. Очищение и массаж языка. Для этого существуют и присутствуют в продаже специальные приспособления, а также есть и зубные щетки с приспособлением для чистки языка.
2. Вращение языка по поверхности зубов.
3. Капалабхати (ватакрама) и Нади Шодхана (попеременное дыхание). Капалабхати эффективно очищает верхние дыхательные пути и помогает взбодриться. Нади Шодхана - наоборот успокоится.
4. Джала-нети и сутра - нети - не стоит ей злоупотреблять особенно в холодное время года.
5. Агнисара крия и уддияна бандха, наули – массаж органов брюшной полости, улучшающие перистальтику кишечника. Желательно выполнять каждый день натощак утром.
6. Тратака- желательно выполнять перед сном от 5-10 мин.

Успокаивает разум. очищает от ненужных мыслей и воспоминаний накопленных за весь день.

7. Сырая овсянка с минеральной газированной или без газа водой натощак.

Мудры и бандхи

«Бандха» - замок, закрыть, замкнуть. Бандхи имеют определенное физиологическое воздействие на системы организма: нервную, Кровеносную, Эндокринную и прочие. Их например используют при выполнении пранаям, задержек дыхания, что в какой-то степени распределяет давление и снижают нагрузку с сердца, снижая частоту сердечных сокращений за счет воздействия на нервную систему. Тонизируют нервную систему, способствуют успокоению внимания и направлению его внутрь.

А также является инструментом по работе с тонким телом (чакры, каналы) перенаправлению пран.

Наиболее важные бандхи: уддияна бандха, джаландхара бандха, мула бандха.

Уддияна бандха-брюшной замок

Техника выполнения:

1. Разучивается натощак
2. И.п.стоя. упереться ладонями в бедра. Ноги согнуты в коленях
3. Сделать вдох и полный глубокий выдох
4. Задержать дыхание после выдоха
5. Расслабить мышцы живота. (Ошибкой будет выполнять за счет напряжения живота).
6. Втянуть живот, расширяя грудную клетку (будто мы делаем «ложный вдох» с перекрытой голосовой щелью)

7. Держать сколько будет комфортно и сколько хватит задержки
8. Чтобы отпустить замок, перед вдохом, следует сделать довыдох, чтобы открыть голосовую щель
9. Плавно вдохнуть
10. Если хочется сделать несколько естественных вдохов выдохов
11. Повторить от 5- 10 раз.

Противопоказания:

1. Обострение заболеваний жкт: язвы, гастриты и прочее
2. Менструация
3. Беременность
4. Гипертония.

Физиологический Эффект:

- массаж внутренних органов брюшной полости
- улучшает венозный отток за счет создания отрицательного давления в грудной полости
- улучшает процессы пищеварения

Упоминание в трактатах.

Ха-тха Йога Прадипика

Шлоки 55, 56. Уддияна бандха — замок втягивания живота

(55) Уддияна бандха так зовется йогами, потому что через ее практику прана (концентрируется в одной точке и) поднимается по сушумне

(56) Описываемая бандха называется поднимающей или летящей бандхой, поскольку с помощью этой практики великая птица (шакти) с легкостью поднимается вверх.

Шлока 57. Уддияна бандха — замок втягивания живота

Втягивание живота внутрь и поднятие пупка называется уддияна бандхой. Это лев, который побеждает слона, смерть.

Шлоки 58, 59. Польза уддияна бандхи

(58) Уддияна является легкой, если практикуется так, как говорит гуру. Даже старик может стать молодым, если выполняет ее регулярно.

(59) Области, расположенные выше и ниже пупка, должны втягиваться назад с усилием. Нет сомнения, что после шести месяцев практики смерть будет побеждена.

Шлока 60. Уддияна бандха ведет к мукти

Из всех бандх уддияна является наилучшей. Когда овладеешь ею в совершенстве, самопроизвольно возникает мукти, или освобождение.

Шива Самхита

4.48. Втягивай внутренности вокруг пупка. Это Уддияна-Бандха. Подобно льву, эта Уддияна-Бандха убивает слона смерти.

4.49. Йогин, делающий это по пять раз в день, очищает этим свой пупок и этим очищает Вайю тела.

4.50. Желудочный огонь разгорается, а йогин побеждает смерть.

4.51. Этим достигается Вираха-сиддхи.

4.52. Изучив это от Гуру, мудрый йогин настойчиво практикует эту бесценную мудру в спокойном месте.



Мула бандха - корневой замок

Сокращение мышц промежности или тазовой диафрагмы.

Техника освоения:

1. Научитья ощущать мышцы промежности: сфинктеры мочевого пузыря, анального сфинктера (ашвини мудра) и нижней части брюшного пресса.
2. Сокращение всего вместе является мула бандхой.
3. Для освоения следует научиться чувствовать каждую мышцу по отдельности а затем вместе.

Физиологичекий эффект:

- Улучшает кровообращение органов малого таза
- Тренирует мышцы промежности
- Стимуляция нервных окончаний в области таза

Шива Самхита

4.41. Крепко прижав анус пяткой, поднимай Апана-вайю. Мула-бандха побеждает старость и смерть

4.42. Если во время этой Мудры йогин соединяет Апана-вайю с Прана-вайю, тогда это будет йони-мудра.

4.43. А чего не совершит тот, кто овладел Йони-мудрой? Сидя в Падмасане, он покинет землю и сможет двигаться по воздуху.

4.44. Чтобы пересечь океан мира, практикуй эту Бандху в тайном месте.

Ха-тха Йога Прадипика

Шлоки 61–63. Мула бандха — замок втягивания промежности или шейки матки

(61) Прижатие промежности или влагалища пяткой и сжатие прямой кишки, так что апана вайю движется вверх, — это мула бандха.

(62) При сжатии промежности движущаяся вниз апана вайю принуждается идти вверх. Йоги называют это мула бандхой

(63) Плотно прижми пятку напротив прямой кишки и неоднократно сильно нажимай, чтобы поднималась жизненная энергия

Шлока 64. Мула бандха объединяет прану и апану, наду и бинду

Нет сомнения, что в результате практики мула бандхи объединяются прана и апана, а также нада и бинду, в результате чего достигается общее совершенство.

Шлока 65. Физические эффекты от применения мула бандхи

При постоянной практике мула бандхи прана и апана объединяются, мочеиспускание и стул уменьшаются, и даже старик становится молодым

Шлоки 66, 67. Объединение праны и апаны интенсифицирует выделение тепла в теле

(66) Апана движется вверх в область огня (манипура чакра, пупочный центр), затем пламя огня растет, раздуваемое апана вайю

(67) Затем, когда апана и огонь встречаются с праной, которая сама по себе горячая, тепло в теле еще более усиливается.

Джаландхара бандха - горловой замок

Автоматически выполняется во время Халасаны, Випариты Карани мудры, Сарвангасаны и многих других асан.

Техника выполнения:

1. Вытянуть шею
2. Сделать задержку на вдохе или выдохе (в зависимости от практики)
3. Прижать подбородок к передней поверхности шеи или к грудине

Техника безопасности:

- С осторожностью выполнять при гипер и гипотонии.
- При гиперфункции щитовидной железы

Физиологический эффект:

- Механическое влияние на сонные синусы в области шеи понижает давление
- Стимуляция щитовидной железы
- Препятствует стеканию «нектара».

Упоминание в трактатах.

Хатха-йога Прадипика.

Шлоки 70, 71. Джаландхара бандха — горловой замок

(70) Сжатие горла, достигаемое за счет приближения подбородка к груди, есть бандха, называемая джаландхарой. Она уничтожает старость и смерть.○
(71) Это джаландхара бандха, которая задерживает в горле поток нектара. Она разрушает все болезни горла.

Шлока 72. При выполнении джаландхара бандхи нектар не падает в пищеварительный огонь

При выполнении джаландхары путем сжатия горла нектар не падает в пищеварительный огонь и прана не возбуждается.

Шива Самхита

4.38. Прижми подбородок к груди. Огонь в области пупа пьет нектар, выделяемый тысячелепестковым лотосом. Джаландхара-мудра препятствует этому.

4.39. Тогда йогин может пить нектар сам и наслаждается бессмертием в трех мирах.

4.40. Эту Бандху нужно практиковать ежедневно.

Маха бандха - сочетание 3-х замков: уддияна бандха, джаландхара бандха, мула бандха.

Агнисара крия -ритмичное движение брюшной стенки на задержки дыхания после выдоха.

Техника выполнения:

1. Сделать уддияна бандху
2. Не делая вдоха, сохраняя задержку дыхания, ритмично втягивать и выпячивать живот.

Набхо мудра -удержание кончика языка на верхнем небе. Рекомендуется при выполнении всех практик и повседневной жизни.

Эффект:

Способствует успокоению разума и концентрации внимания.

Гхеранда Самхита

«Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык кверху и задерживать дыхание. Это Набхо-мудра, отгоняющая болезни от йогина»

Шамбхави мудра

Шамбхави мудра - сосредоточение внутреннего взора в области межбровья. Выполняется с открытыми или закрытыми глазами.

Гхеранда Самхита

3.64. Смотря на место между бровями, созерцай само своё существование. Это Самбхави-мудра, содержащаяся тайно во всех тантрах.

3.65. Веды, Шастры и Пураны подобны легко доступным женщинам, в то время как эту Мудру следует оберегать (в тайне), как даму из уважаемой семьи.

3.66. Тот, кто знает эту мудру, подобен Адинатха («господин мира»), как сам Нарайана. Он – как Брахма-создатель.

3.67. Истинно сказал Махешвара: кто изучил Самбхави, тот – (тождественен) Брахману и ничему другому… 7.7. Самбхави-мудрой достигается познание своего «Я»…».

Хатха-Йога Прадипика

3.118. Сосредоточив мысль и настойчиво практикуя Самбхави-Мудру и другие Мудры, достигается Самадхи… 4.37. Самбхави и Кхечари-разные вещи, но обе дают блаженство, когда ум поглощается в Чит-Сукха Рупа Атмана, (в чистом сознании, подлинной природе Атмана), которое - пустота». **

Список обязательных базовых асан к изучению для преподавателя

Важное пояснение!

Здесь приведен список базовых* асан, которые предполагается ,что будущий преподаватель в том или ином объеме пропустит через себя в различных вариантах исполнения, исходя из своих физических возможностей, применяя главные принципы йоги.

*базовые асаны - значит, без освоения(практики) этих асан не имеет смысл переходить к сложным асанам.

Данный список не является шаблоном преподавания этих поз!!!

Все позы осваиваются от простого варианта к более сложным вариантам, постепенно и последовательно, применяя важные и главные принципы йоги.

Йога сутры Патанджали Глава 2.

Сутра 46-48

(46) Асана есть неподвижная и удобная [поза].

(47) При прекращении усилия [или] сосредоточении на бесконечно

(48) Благодаря ей прекращается воздействие парных противоположностей.

Согласно тексту ЙСП, Асана это поза для медитации удобная устойчивая в которой нет напряжения. Но чтобы асана обладала такими качествами необходимо тело натренировать. Для этого есть тренировочные асаны которые широко представлены в текстах Ха-тха йога Прадипика и Гхеранда Самхита.

Для удобства все тренировочные позы можно разбить на несколько групп:

ПОЗЫ СТОЯ

ПОЗЫ СИДЯ. НАКЛОНЫ И СКРУТКИ

ПРОГИБЫ

ПОЗЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА

ПОЗЫ С ОПОРОЙ НА РУКИ

БАЛАНСЫ НА РУКАХ

ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ

ШАВАСАНА

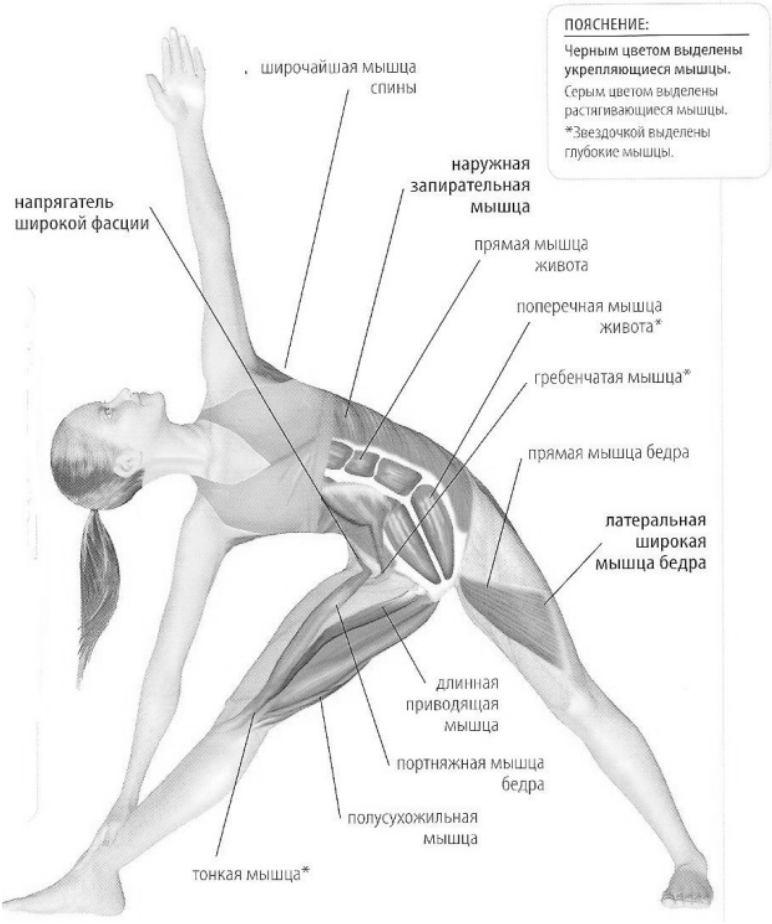
Внимание! Описание упражнений ориентировано на более или менее здорового человека, знакомого с техникой безопасности. Начинать изучать асаны лучше с инструктором. Неумелая самостоятельная практика может оказаться бесполезной и даже разрушительной для организма.

ПОЗЫ СТОЯ

«УТТХИТА ТРИКОНАСАНА»

Вытянутый треугольник.

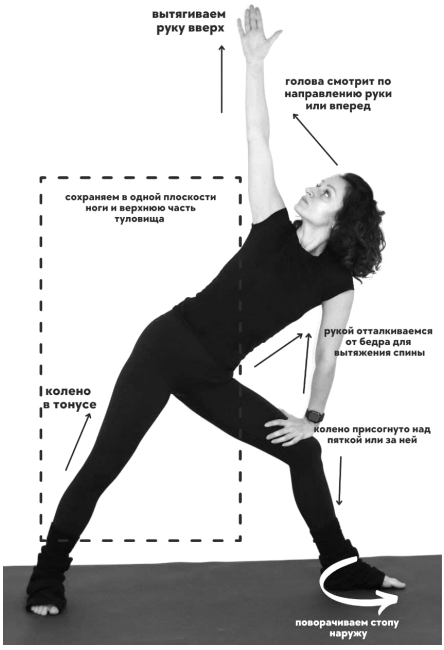
«Уттхита» - вытянутый, «Три» - три, «Кона» - угол.[1]



[1] Здесь и далее по тексту анатомические картинки взяты из книги М. Каминофф, М.Эйми “ Анатомия йоги.Новейшая редакция”

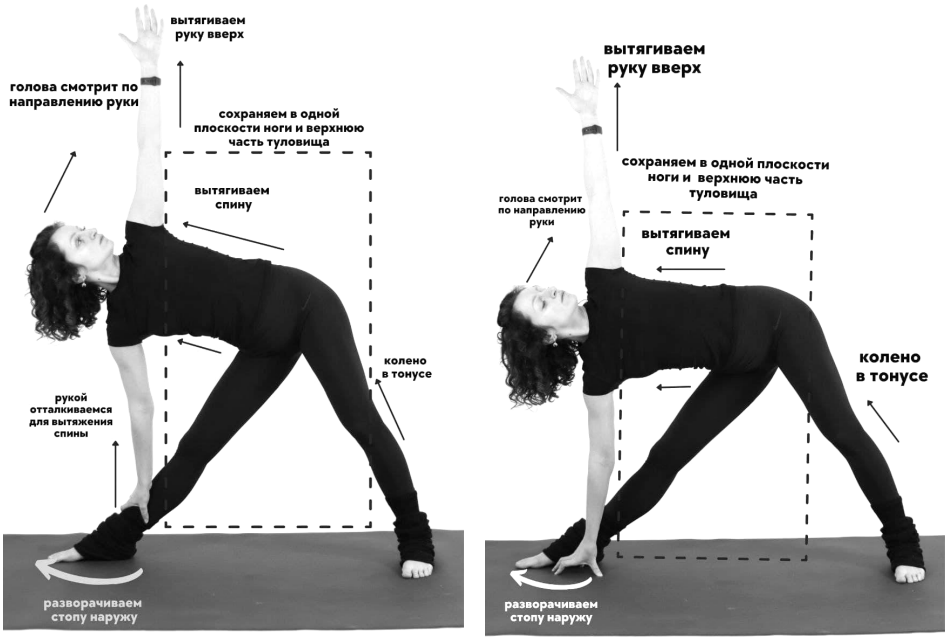
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:





Расставляем ноги шире плеч, поднимаем руки в стороны
Поворачиваем левую стопу наружу, правую стопу слегка внутрь
Наклоняем туловище влево.
Левую руку располагаем на левой ноге выше колена или ниже.
Вытягиваем правую руку вверх.
Голова смотрит по направлению правой руки вверх или вперёд

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

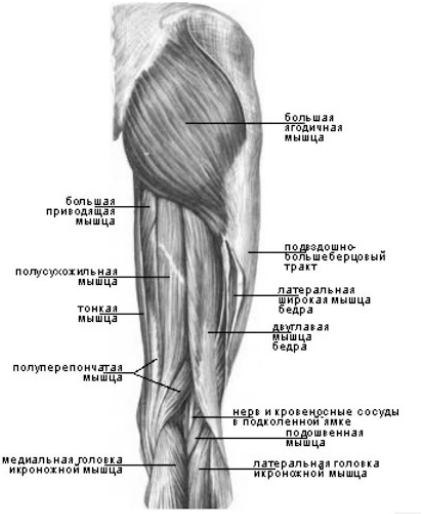


Ноги в тонусе

Следим, чтобы ноги, таз, верхняя часть туловища были в одной плоскости, не заваливаемся верхней частью туловища ни вперед, ни назад (для этого просто не надо наклоняться слишком низко).
Отталкиваемся левой рукой от бедра. Вытягивая позвоночник
Дышим ровно и спокойно.
Выходим из позы и отдыхаем.
Поворачиваем правую стопу наружу, а левую – внутрь и повторяем упражнение в другую сторону.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

быть осторожными при низком кровяное давление, плохом кровообращение, травме шеи.







ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

1. Ощутимая боль в средней части колена стоящей впереди ноги может возникнуть из-за того, что тонкая и полусухожильная мышцы сильно растягиваются в этой позе и передают напряжение суставной капсуле.

2. Очень важно, чтобы задняя группа мышц бедра стоящей впереди ноги находилась в активном состоянии. Так можно избежать чрезмерного напряжения в колене, которое возникает, когда вес тела приходится на эту ногу. Боль в колене (или любом другом суставе) — это важный сигнал, который подсказывает, что надо немедленно изменить позу.

3. Боль в задней части колена или бедра может возникать из-за напряжения в верхней части подвздошно-большеберцового тракта (напрягателей широкой фасции бедра, средней или большой ягодичных мышцах, которые активно работают и растягиваются). Если напряжение возникает в большой или средней ягодичных мышцах, а нога не отведена в достаточной степени, то позвоночник изгибается в сторону. Напряжение в верхней части подвздошно-большеберцового тракта может, кроме того, стать причиной чрезмерной нагрузки на заднюю часть голеностопного сустава.

Чем точнее положение таза и тазобедренных суставов, тем лучше вращается позвоночник. Например, если закрепощена гребенчатая мышца на стоящей впереди ноге, то это может вызвать опускание одной половины таза, а позвоночник при этом поворачивается в противоположную сторону, чтобы освободить грудь. Ограничения в любой структуре нижней половины тела вызывают аналогичные компенсирующие изменения в других участках.

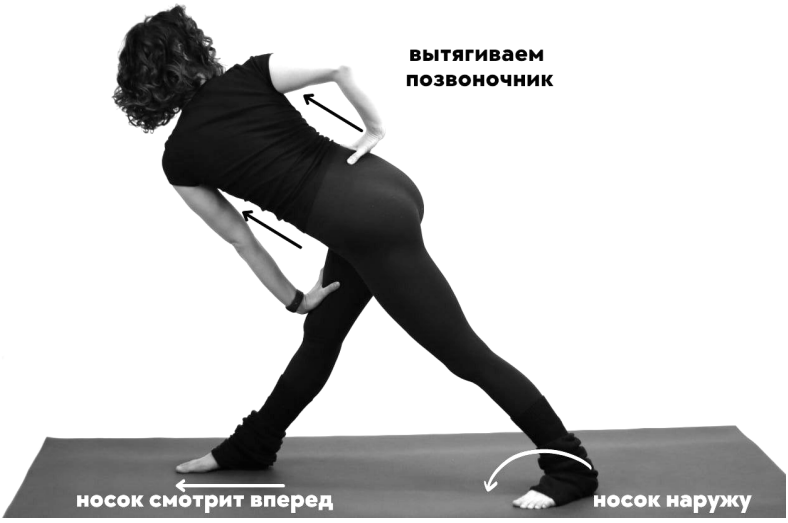
«ПАРИВРИТА ТРИКОНАСАНА»

<u>Перевернутый треугольник</u>

«Паривритта» - повернутый, развернутый.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ



И.п. тадасана
Шагаем левой ногой назад
Правый носок смотрит вперед, левый слегка наружу
Стопы на параллельных линиях плотно прижаты к коврику
Поднимаем руки в стороны.
Опускаем левую руку к правой ноге (на нее) или рядом со стопой.
Правая рука расположена на талии или вытянута вверх.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:

Стопы плотно прижимаем к коврику

Бедро передней ноги толкаем назад

Бедро задней ноги толкаем вперед (чтобы выровнять таз)

Вытягиваем позвоночник и расправляем плечи и грудь

Шея и голова на одной линии с позвоночником. Взгляд устремлен вверх или в сторону



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:

! Если тело не готово выполнить этот вариант, вы его не делаете

Левую руку располагаем у наружного или внутреннего ребра правой стопы.

Таз фиксируем параллельно полу, толкая переднее бедро больше назад, а заднее бедро вперед, таким образом скручиваемся в верхнем отделе поясничного отдела позвоночника.

Повторяем с другой стороны.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Травмы спины и позвоночника, низкое кровяное давление, мигрень, диарея, головная боль, бессонница.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Слабость мышц, отводящих и вращающих ногу в тазобедренном суставе, затрудняет контроль за их действием.

«УТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА»

Вытянутый треугольник с наклоном.

«Паршва» - сторона, бок, «Кона» - угол.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



Расставляем ноги шире плеч
Поворачиваем правую стопу внутрь слегка
Левую стопу наружу
Сгибаем левое колено, колено смотрит в сторону носка
Колено над пяткой или чуть позади(угол бедра 90 или больше градусов)
Наклоняем корпус влево
Правая нога в тонусе
Стопа плотно прижата к полу

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

УСИЛИЕ: отталкиваемся левой рукой от бедра и вытягиваем позвоночник от крестца до макушки
Взгляд устремлен вверх или вперед.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:



Опускаем левую ладонь на пол с внутренней стороны от левой стопы.

Таз опускаем ниже.

Правая рука вытянута вдоль линии тела над головой

грудь и плечи расправлены и расположены в одной плоскости с ногами (не заваливайтесь вперед)

Левое колено примерно под прямым углом.

Правая нога остается в тонусе. Стопы плотно прижаты к коврику

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:



Левую руку заводим под бедро и ладони соединяем за спиной, сохраняя все тело в одной плоскости (верхняя часть туловища не заваливается к полу).

То же самое на другую сторону.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ и МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Заболевания внутренних органов в стадии обострения.

При травмах шеи не следует поворачивать голову вверх

«ПАРИВРИТА ПАРШВАКОНАСАНА»

Перевернутый треугольник с наклоном



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:





Расставляем ноги шире плеч. Стопы на параллельных линиях.

Разворачиваемся влево.

Сгибаем левое колено.

Левое колено примерно под прямым углом.

Правое колено опускаем на пол. Носок правой стопы упирается в пол или вытянут.

С прямой спиной разворачиваем верхнюю часть туловища влево.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Правую ладонь располагаем на полу с внутренней стороны левой стопы. И с прямой спиной, отталкиваясь от пола рукой вытягиваемся и слегка разворачиваемся влево.

УСИЛИЕ:

Левое переднее бедро толкаем назад, а заднее правое бедро вперед-выравниваем таз.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:



Правый локоть заводим за левое бедро (строго сохраняя вытянутый позвоночник!).Отталкиваемся от левого бедра правым локтем или плечом.

Ладони соединяем перед грудью.

Правую ногу, если комфортно выпрямляем от пола.

левое переднее бедро толкаем назад . а заднее правое бедро вперед-выравниваем таз.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:



Располагаем правую ладонь с внешней стороны левой стопы на полу

(!) Отталкиваемся от левого бедра правым плечом, строго сохраняя вытянутый позвоночник

Или правую руку заводим под бедро.

Ладони соединяем за спиной.

Левое переднее бедро толкаем назад, а заднее правое бедро вперед-выравниваем таз.

То же самое на другую сторону



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Заболевания внутренних органов на стадии обострения, тугоподвижная поясница, невроз кишечника, паховая грыжа.

«ВИРАБХАДРАСАНА I»

Вирабхадра» - имя одного из героев индийского эпоса.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



И.п. Тадасана. Ладони на талии, если нет дискомфорта в пояснице руки вытягиваем вверх.

Отводим правую ногу назад на параллельную линию с левой ногой

Ладони обращены друг к другу

Сгибаем левую ногу примерно на 90 градусов(*это безопасное положение для коленного сустава- колено над или позади пятки (!).*

Правая стопа выходит на носок, пятка смотрит вверх, нога в тонусе - колено подтянуто

Вес тела распределяем равномерно на обе стопы.

Взгляд устремлен перед собой.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Если таз сильно уходит в наклон, что провоцирует сильный прогиб и напряжение в пояснице, чтобы снять это напряжение лобковую кость чуть подаем на себя нижние ребра внутрь.

1. Поставить ноги ближе друг к другу в продольном направлении, но шире в поперечном, что облегчит выполнение асаны, снимая излишнее напряжение в области таза. Удерживать равновесие будет легче, благодаря увеличению площади опоры и амплитуды вращения тазобедренных суставов.
2. Также можем опустить заднюю ногу коленом на коврик.





3. Простым вариантом также будет вытянуть спину и руки в одну линию с задней ногой.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Расставить ноги шире друг от друга,при этом сохраняя угол переднего бедра прямым

Задняя нога в тонусе.

Таз опустить ниже к полу *(здесь таз может уйти сильнее в наклон вперед, что может создать напряжение в пояснице, чтобы снять это напряжение лобковую кость чуть подаем на себя)*



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Высокое кровяное давление, нарушения в работе сердца. Тем, кто страдает радикулитом, следует очень осторожно и медленно входить в позу и выходить из неё.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Чрезмерное напряжение мышцы спины и невозможность достаточно разогнуть тазобедренный сустав может очень увеличить изгиб поясничного отдела позвоночника. Проблемы равновесия.

«ВИРАБХАДРАСАНА II»



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Расставляем ноги шире плеч.

Руки вытягиваем в стороны.

Поворачиваем правую ногу наружу, а левую слегка внутрь.

Сгибаем правую ногу примерно под прямым углом.

Левая нога прямая в тонусе

Расправляем плечи (назад и вниз) и грудную клетку.

Смотрим по направлению правой руки.

Правое колено над или позади пятки, угол острый не делаем (безопасное положение для колен.сустава), распределяем вес тела равномерно на обе стопы.

Расслабляем лицо и дышим естественно.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Правое колено и бедро (согнутой ноги) мы уводим в сторону наружу. Левая нога прямая стопой плотно прижата к полу.

Вытягиваем позвоночник, убираем поясничный прогиб (лобковую кость подаем чуть на себя), грудную клетку расправляем. плечи назад и вниз.

При этом верхняя часть туловища не заваливается ни влево ни вправо, верхняя часть туловища вытянута вертикально по центру.

Повторяем упражнение с другой стороны.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Высокое кровяное давление, нарушения в работе сердца. Тем, кто страдает радикулитом или прострелами, следует очень осторожно и медленно входить в позу и выходить из неё.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Тугоподвижность в тазобедренных суставах не позволяет отвести бедра наружу. Здесь важно чтобы стопа плотно стояла на полу, иначе на голеностопный сустав будет приходиться чрезмерная нагрузка. Если нет достаточной мышечной силы в ногах, нагрузка при глубоком выпаде ляжет на суставы и другие соединительные ткани.

«ВИРАБХАДРАСАНА III»



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



И.п. тадасана.

Руки располагаем на талии.

Взгляд устремляем в одну точку.

Переносим вес тела на левую ногу (опорная нога прямая или слегка согнута).
Правую ногу поднимаем от пола.
Постепенно наклоняем туловище вперед.
Туловище, голова, правая нога вытянуты вдоль одной линии, колено направлено в пол (правую ногу стараемся держать прямой, вытянутой, носок на себя или от себя).
Убираем лишнее напряжение, дышим свободно.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:
Руки вытягиваем вперед
Правая нога, туловище, голова и руки вытянуты вдоль одной линии параллельно полу.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:
Таз стараемся направить в пол (таз "закрыт"), колен направлено в пол, на опорную ногу не заваливаемся.

ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

согнув левую ногу, опускаем правую ногу и выпрямляем корпус. Повторяем движения с другой стороны.

Если в нижней части спины возникли болезненные ощущения, упираемся поднятой ногой о стену сзади.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Повышенное кровяное давление, проблемы сердца. При проблемах с поясницей нужно аккуратно входить в асану и выходить из асаны.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Слабость мышц спины и брюшной полости чрезмерное напряжение задней группы мышц бедра, особенно в средней части; закрепощение или ослабление мышц, отводящих и вращающих ногу в тазобедренном суставе будет препятствовать “закрытию таза”.

«АРДХА ЧАНДРАСАНА»
Поза полумесяца

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



И.п. Триконасана вправо.
Согнуть правую ногу.
Правую руку пальцами в пол расположить чуть дальше от стопы.
Перенести неспешно вес тела на правую ногу.
Правая ладонь оказывается под правым плечом
Таз разворачиваем влево.
Левую руку располагаем на талию или бедро левое
Стремясь вытянуть все тело в одну плоскость разворачиваем плечи влево.
Левую ногу также сохраняем водной плоскости с телом всем,

держим ее в тонусе, носок на себя.
На правую руку не заваливаемся а отталкиваемся отпола для вытяжения
Взгляд устремлен в сторону или вниз.
повторяем аналогично на другую сторону

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:
Опорную ногу выпрямляем колено подтягиваем
Левую руку вытягиваем вверх
Голову и взгляд устремляем вверх вслед за рукой
Постоянно стремимся вытягиваться.



«ПАРИВРИТТА АРДХА ЧАНДРАСАНА»
поза перевернутого полумесяца

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. паривритта триконасана с правой ногой и левой рукой впереди.
Согнуть правую ногу в колене.
Левая ладонь пальцами в пол чуть впереди стопы правой (на руку не опираемся / помогает сохранять равновесие).
Переносим вес тела на правую ногу.
Левую ногу поднимаем вверх, разворачивая бедро внутрь.
Колено и носок левой (поднятой) ноги смотрит вниз, а носок тянем на себя. Разворачиваем плечи больше вправо.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Если плечи вышли в вертикаль с полом правую руку вытягиваем вертикально над левой.

Чтобы стабилизировать тело, держите в тонусе обе ноги и опорную и поднятую.

Вытягиваем позвоночник на вдохе и углубляйте скрутку на выдохе в первую очередь движением в плечах.

Стараемся равномерно вытягивать бока.

Чем сильнее будет вытяжение позвоночника и задней ноги, тем стабильнее поза.

Выход из асаны: сгибайте опорную ногу в колене и вернитесь в паривритта триконасану.

Выполните асану на другую сторону аналогично.



«УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА»

Utthita (уттхИта) — расширенный, вытянутый, hasta (хАста) — рука, кисть, pada (пАда) — стопа, anaghusta (анагхУштха) — большой палец.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



И.п. Тадасана

Согнуть левую ногу в колене и поднять колено на уровень груди.

Захватить большой палец левой стопы.

Равномерно распределяйте вес по подошве стопы.

Вытянуть позвоночник, расправив плечи, живот в тонусе, ягодицы в тонусе.

УСИЛИЕ:

Сохраняя позвоночник вытянутым, пробуем разогнуть слегка ногу в колене.

Выравниваем таз, толкая левое бедро назад и левую ягодицу к правой пятке.

Опорная нога в тонусе, колено подтянуто за счет тонуса мышц бедра.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:
Разгибаем левую ногу в колене, сохраняя позвоночник вытянутым (не горбимся).
Убираем захват за ногу и держим ногу на весу.
Выполните асану на другую ногу.



«УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА II»
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



И.п. Тадасана

Согнуть левую ногу в колене и поднять колено на уровень груди. Вытянуть позвоночник и захватить большой палец левой стопы либо обхватить ладонью пятку.

Отвести согнутую левую ногу влево.

УСИЛИЕ:

Опорная нога в тонусе, колено подтянуто за счет тонуса мышц бедра.

Вытягиваем позвоночник - расправляем плечи и тянемся за макушкой вверх.

Вращайте бедро отведенной в сторону ноги наружу, направляя колено и носок в потолок.

Ягодицу направляйте к полу, чтобы выровнять таз.



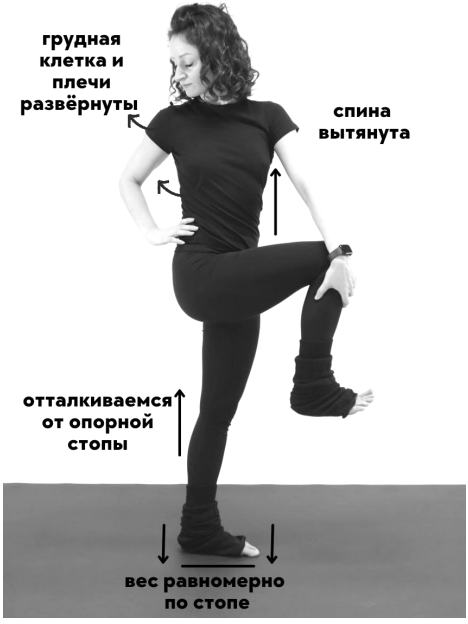
УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:
Сохраняя позвоночник вытянутым и опорную ногу в тонусе, пробуем разогнуть слегка или полностью ногу в колене.
При этом в сторону разворачивается только бедро.
Не допускаем разворота всего тела вслед за ногой.



«УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА III»

со скруткой

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



И.п.Тадасана.

Согнуть левую ногу.

Правую руку расположить снаружи на левое бедро.

Вытянуть спину от крестца и повернуть корпус влево (плечи и грудная клетка в первую очередь).

УСИЛИЕ:

Свести лопатки ближе друг к другу, что поможет повернуть плечевой пояс в сторону, противоположную направлению вращения нижней части тела.

Опорная нога в тонусе.
Оттолкнуться от опорной стопы, вытягивая позвоночник вслед за макушкой вверх.
Вес тела распределен равномерно по подошве стопы.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:
Захватить внешний край левой стопы правой рукой и разогнуть ногу, сохраняя вытянутую спину.
Выполнить асану на другую ногу.



«ВРИКШАСАНА»
Поза дерева.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. Тадасана. Взгляд устремляем перед собой

Ладони на талии, вытягиваемся вслед за макушкой вверх Расправляем плечи.

Согнуть правую ногу в колене.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Размещаем стопу на внутренней стороне левой ноги выше или ниже колена. Ищем устойчивое положение.

Дышим ровно, удерживая позу в течение нескольких секунд, со временем увеличивая продолжительность выдержки.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:



Левая опорная нога в тонусе, прижимаем правую стопу к внутренней стороне левого бедра, поместив пятку возле промежности и направив пальцы вниз.

Отводим правое бедро в сторону.

Со вдохом вытягиваем руки вверх и вслед за руками вытягиваем вверх.Дышим ровно, удерживая позу сколько комфортно.

Сильнее давите стопой на бедро, тогда балансировать будет легче. Также помогает удерживать равновесие концентрация внимания на трех точках стопы, образующих опору.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2: Врикшасана в наклоне



Сохраняя одну плоскость (не заваливаемся вперед), отклоняемся влево и продолжаем вытягиваться.
Фиксируем несколько дыханий и повторяем вправо

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Травмы ног, боли в суставах, повышенное давление

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

При заболеваниях среднего уха и нарушениях работы вестибулярного аппарата подобные упражнения, связанные с удержанием равновесия, рекомендуется проводить около стены, чтобы при необходимости обеспечить себе дополнительную поддержку.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- слабость икроножных мышц
- не развитый вестибулярный аппарат

«УТКАТАСАНА»
Поза стула

«Утката» - сильный, яростный.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. Тадасана.

Ладони располагаем на талии

На выдохе согнуть ноги в коленях.

вес тела уводим больше на пятки

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Присесть так низко, как приятно.

Спину держим прямо. Вытягиваем позвоночник от крестца до макушки.

Живот в тонусе - лобковую кость подаем на себя.

Остаемся в позе несколько дыханий.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Вытягиваем руки вверх, живот в тонусе - не прогибаемся в пояснице - подавайте лобковую кость на себя.

Приседаем до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Вес тела уводим больше на пятки.

Остаемся в позе несколько дыханий.

С очередным вдохом выпрямляем ноги, опускаем руки, расслабляемся в Тадасане или Уттанасане.



ВНИМАНИЕ: Не отклоняйтесь вперед на носки.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2: поднимаемся на носки.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
Головные боли, низкое давление, бессонница.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:
Закрепощенность мышц спины; слабость **четырехглавой мышцы бедра**, слабость мышц живота, разведение коленей; чрезмерный прогиб в поясничном отделе позвоночника (чтобы избежать этого, задействовать мышцы живота); чрезмерное сгибание ног в **тазобедренных суставах. Индивидуальная особенность устройства плечевого сустава может быть ограничением в поднятии руки вверх.**

«ГАРУДАСАНА»
Поза орла

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



И.п. Тадасана.

Слегка сгибаем в колене опорную левую ногу.

Правой согнутой ногой обвиваем левую ногу так, чтобы бедро правой ноги было поверх левой, а правая стопа была заведена за левую голень.

Спину вытягиваем.



Переплетаем руки.

Сгибаем руки в локтях.

Левый локоть располагаем на передней поверхности правого плеча у локтя.

Соединяем ладони.

Фиксируем несколько секунд-свободно дышим удлиняя дыхание - уджайи.

Затем отдыхаем и повторяем в другую сторону.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Делаем Гарудасуну отдельно на руки и отдельно на ноги.

Обвиваем ноги в районе голеностопа.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

С вытянутой спиной приседаем ниже.

Касаемся локтем колена.



ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

тугие и негибкие голеностопные,плечевые сустав, запястья
слабость приводящих мышц ног и рук.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Травмы коленных, плечевых и лучезапястных суставов.

«РУДРАСАНА (СТАМБХАСАНА)»

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Ноги шире таза. Носки наружу.

Сгибаем ноги в коленях слегка, колени направлены в сторону носков.

Колени над пятками.

Угол между голенью и бедром примерно прямой или больше.

Вес равномерно распределен между стопами.

Голени держим перпендикулярны полу.

Ладони соединяем перед грудью.



УСИЛИЕ:

Направляйте седалищные кости вниз.

Усилием мышц ног направляем седалищные бедра больше наружу.

Вытягивайте спину от крестца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Травмы тазобедренных суставов, травмы поясничного отдела позвоночника.

«ПАРИВРИТА СТАМБХАСАНА (РУДРАСАНА)»

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п Рудрасана.

Упритесь ладонями в бедра пальцами вниз.

Вес равномерно между стопами.

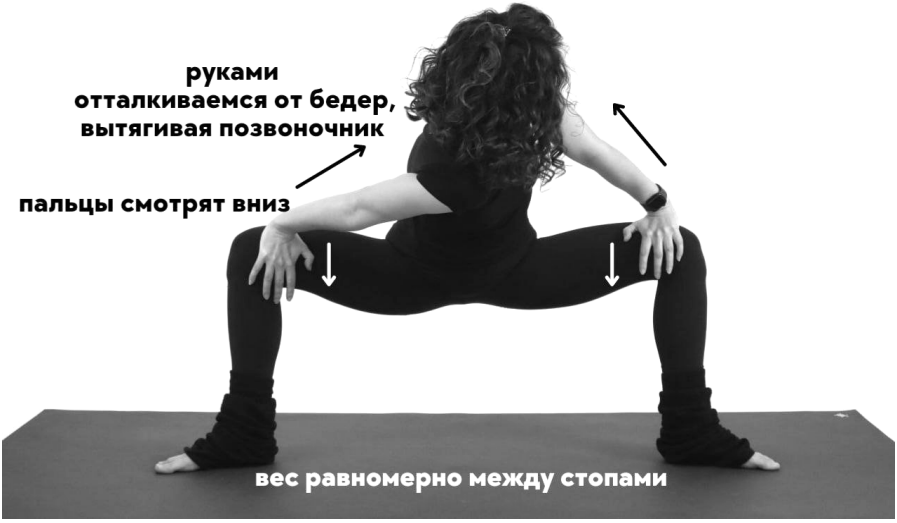
Со вдохом отталкиваясь руками от бедер, вытянуть спину от крестца до макушки.

С выдохом продолжая вытягивать спину, подайте плече к центру.

На вдохе смена.

Несколько раз в динамике делаем.

Затем фиксируем немного.



УСИЛИЕ:

Выводим вытянутую спину в горизонтальное положение и продолжаем скручиваться.



НАКЛОНЫ СИДЯ И СТОЯ

- Корректный безопасный наклон выполняется за счет наклона таза вперед на оси тазобедренных суставов. Движение таза в наклон первично.

- Чтобы расслабить и вытянуть заднюю поверхность бедра, необходимо укрепить переднюю и сделать тбс более подвижными.

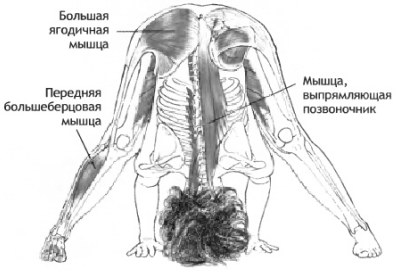
- Не дотягивайте себя руками!

- В наклонах стоя больше переносите вес тела на переднюю часть стопы.

- После наклонов выполняйте компенсаторные асаны: мягкие вытяжения позвоночника назад и скручивания.

«ПРАСАРИТА ПАДАТАНАСАНА»

«Прасарита» - расширенный, «Пада» - стопа.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:



Расставляем ноги шире плеч.
Носки ног смотрят слегка внутрь.
Наклоняемся вперед.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Руками упираемся в ноги (ноги допускается слегка согнуть в коленях) выше колена.

Расслабляемся.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:

Со вдохом вытягиваем позвоночник от крестца до макушки

И потихоньку проворачиваем таз в наклон вперед чуть сильнее за счет работы ног и ягодичных мышц.

Вес тела больше переносим на носки ног.

Затем располагаем руки ниже на ногах или на коврике, ладони можно расположить под плечами, можно сделать локтевой замок.

Расслабляемся, верхняя часть туловища свободно свисает.


ногами и ягодицами
проворачиваем таз в наклон
позвоночник вытянут
от кресла до
макушки
ноги
в тонусе
носки смотрят внутрь, вес тела на носки,
"расталкиваем" стопами коврик в стороны


проворачиваем таз в наклон
сильными ногами и ягодицами
вытягиваем
позвоночник
ноги в тонусе
носки развёрнуты во внутрь, "расталкиваем" стопами коврик в стороны

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:

(допустим если таз наклонился достаточно глубоко вперед и позвоночник удается вытянуть полностью с прямыми ногами):

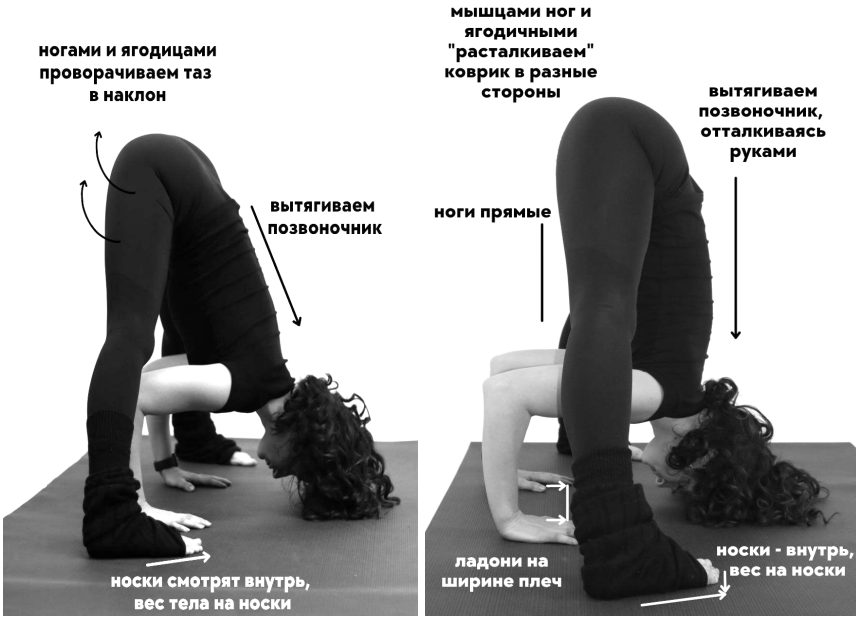
Продолжая проворачивать таз в наклон (ногами будто раздвигаем коврик в разные стороны, таким образом включаем в работу мышцы ног и ягодичные мышцы), сохраняя спину вытянутой.

Постепенно пробуем макушку опустить на пол. Ноги прямые.

Располагаем ладони на коврике на ширине плеч позади ног.

Вес тела переносим на носки ног.

С выдохом, отталкиваясь от коврика сильнее, вытягиваем позвоночник от копчик до макушки.



ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Сначала приподнимаем голову, и затем медленно приподнимаемся вверх.

Или округляем спину, плавно приподнимаемся, руки свободно свисают, никаких резких движений.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

При проблемах с нижними отделами позвоночника, не делать полного наклона вперед. Сгибать ноги в коленях.

«УТТАНАСАНА»

Наклон из положения стоя.

«Ут» - интенсивность, «Тан» - натягивать.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п.: стоя (стопы вместе или примерно на ширине таза).

Со вдохом через стороны поднимаем руки вверх - вытягиваемся.

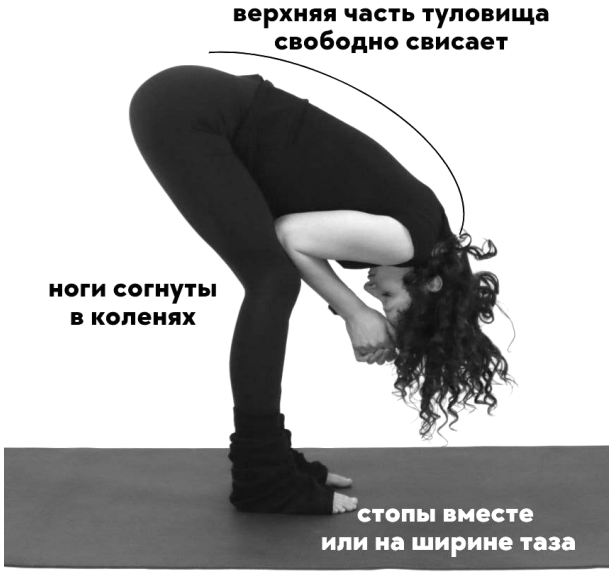
С выдохом наклоняемся аккуратно вперед.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Упираемся ладонями в бедра, ноги слегка согнуты в коленях, Несколько дыханий остаемся - расслабляемся.

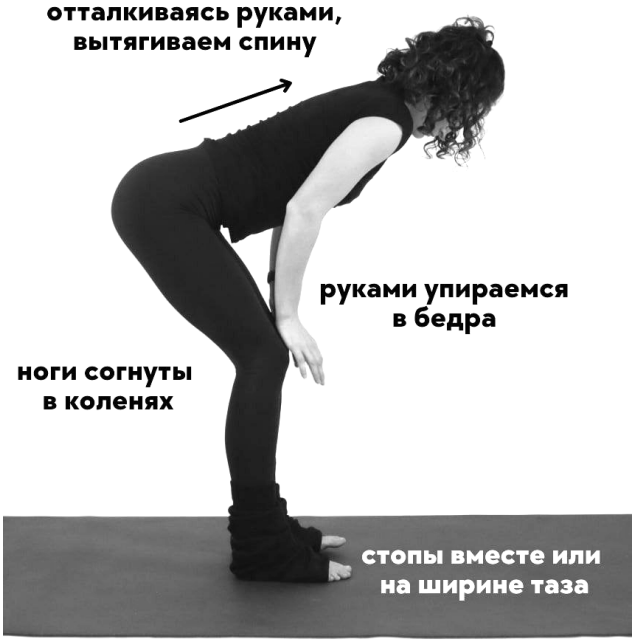
Опускаемся ниже, вытягивая позвоночник, упираемся локтями в согнутые в коленях ноги.

Либо вытягиваем руки перед собой, ноги согнуты (если спина слишком округляется при наклоне) или прямые.
Верхняя часть туловища свободно свисает.
Спина, шея, голова расслаблены, руки располагаем как удобно: упираемся ладонями в бедра и вытягиваем позвоночник или руки на полу, можно локтевой замок.



УСИЛИЕ:

Со вдохом отталкиваясь руками от бедер растягиваем живот вдоль бедер - наклоняем таз чуть сильнее и вытягиваем весь позвоночник от крестца.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:

Вытягивая спину, растягиваем живот вдоль бедер пробуем поочередно разгибать ноги чуть сильнее, сохраняя вытяжение спины

Вес тела переносим больше вперед на носки ног (вытягивается задняя поверхность ног).

Можно расположить стопы ближе друг к другу или вместе.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:

(допустим если наклон достаточно глубокий с прямыми ногами)

Обхватываем ноги сзади руками, и продолжая вытягивать позвоночник, уходим руками ниже по ногам.



ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Сгибаем ноги в коленях, постепенно приподнимаемся медленно, плавно:

Вариант 1. Сначала поднимаем голову, смотрим вверх и затем следует все тело.

Вариант 2. Округляя спину приподнимаемся, голова поднимается в последнюю очередь.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

При заболевании позвоночника (грыжа) выполнять с согнутыми коленями, травмы поясницы и коленей, высокое и низкое давление, нарушения мозгового кровоснабжения, ишиас, беременность.

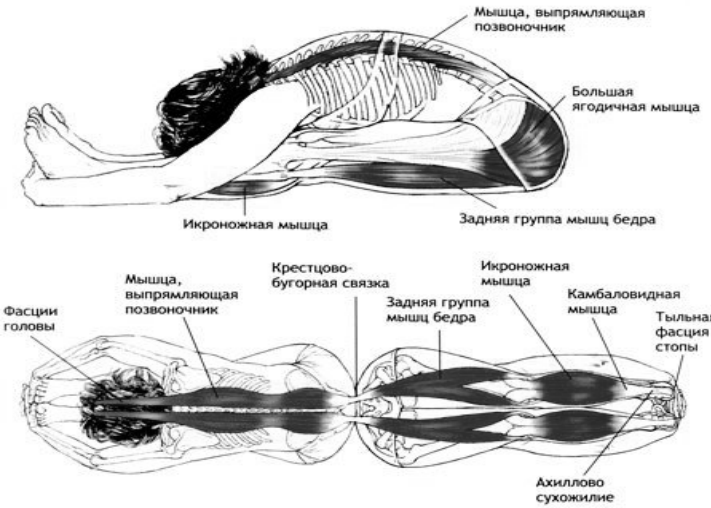
При переразгибе коленного сустава следует в наклоне сохранять колени слегка согнутыми.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Закрепощенность задней группы мыщц бедра, мышц спины, ягодичных мышц, закрепощенность или особенное устройство тазобедренных суставов не позволит наклонить таз достаточно вперед

«ПАШИМОТАНАСАНА»

«Пашчима» - западный, «Уттана» - интенсивное вытяжение.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Садимся на седалищные бугры, вытягиваем перед собой ноги.

На вдохе поднимаем руки вверх.

Потянулись вверх, вытянули позвоночник.

На выдохе наклоняемся вперед к согнутым ногам.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:

Ноги согнуты.

Руки располагаем на коленях или ниже.

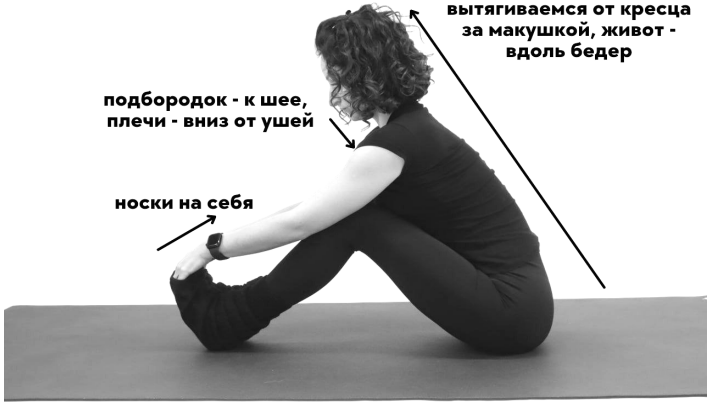
Наклоняемся вперед - расслабляемся.

По мере расслабления делаем усилие: со вдохом отталкиваемся от ног руками, носки подаем на себя.

Вытягиваемся от крестца, наклоняя таз вперед будто бы живот растягиваем вдоль бедер.

Плечи уводим от ушей, подбородок слегка к шее подаем-вытягиваемся вслед за макушкой.





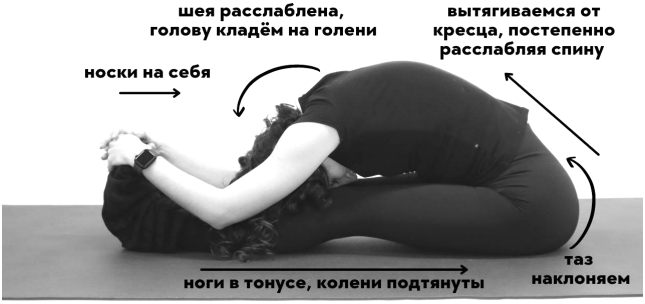
УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Со вдохом продолжая вытягивать спину и наклонять таз, пробуем слегка разгибать ноги поочередно или вместе.

Носки ног тянем на себя.

Руками беремся за лодыжки или стопы.

Затем отпускаем усилие и расслабляемся. Опускаем голову на голени.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Выполнять с согнутыми ногами в коленях без глубокого наклона при: смещении позвоночных дисков, хронического артрита и пояснично-крестцового радикулита, астме, беременности, острых болях в позвоночнике.

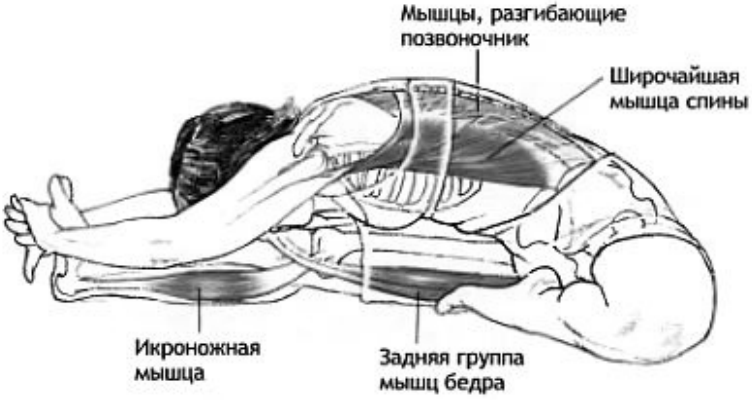
ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

В случае излишнего напряжения задней группы мышц бедра и **больших ягодичных мышц** наклонить таз вперед будет трудно за счет сгибания в тазобедренных суставах. И тогда чтобы наклонить туловище вперед большая нагрузка придется на мышцы, сгибающих тазобедренные суставы (**большую поясничную**, **подвздошную и прямую мышцы бедра), а также мышцы живота**. Чтобы этого избежать лучше согнуть ноги в коленях и можно подложить что-то под седалищные кости, что поможет наклонить таз используя силу тяжести.

закрепощенность или особенное устройство тазобедренных суставов не позволит наклонить таз достаточно вперед.

«ДЖАНУ СИРШАСАНА»

«Джану» - колено, «Ширша» - голова.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Из положения сидя сгибаем левую ногу в колене.

Стопу прижимаем к внутренней поверхности правого бедра.

Со вдохом вытягиваемся вслед за руками вверх.

С выдохом, наклоняемся вперед.

По мере расслабления делаем усилие:



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:

Обеими руками захватываем правую ногу (нога может быть согнутая или прямая).

Остаемся расслабленно в наклоне.

Дышим свободно. Глаза закрыты



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:

Вытягивая позвоночник, животом тянемся к бедру,
Носок вытянутой ноги тянем на себя,
Плечи держим параллельно полу.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 3:

Можно стопу левой ноги расположить на правом бедре (в полулотос).

Со вдохом вытягиваем спину.

На выдохе наклоняемся к правой ноге и животом тянемся к бедру.

Нога прямая, носок правой стопы тянем на себя.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

При травмах коленей не сгибайте ногу полностью, подкладывайте под нее сложенное одеяло или блок.

При заболеваниях позвоночника (грыжи, остеохондроз) выполнять не глубокий наклон к слегка согнутой ноге.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Ограниченная мобильность в **крестцово-подвздошном суставе и нерастянутость мышц спины и задней группы мыщц бедра будут препятствовать наклону таза к вытянутой ноге. В таком случае большая нагрузка может прийтись** на весь позвоночник и коленный сустав (мениск)**.** Если нога будет согнута в колене, то сустав и спина будет обезопашены.

Нагрузка на позвоночник, крестцово-подвздошный сустав, а также на тазобедренный и коленный суставы должна распределяться равномерно.

«УПАВИШТХА КОНАСАНА»

Наклон сидя с широко расставленными стопами.

«Упавиштха» - сидящий, «Кона» - угол.

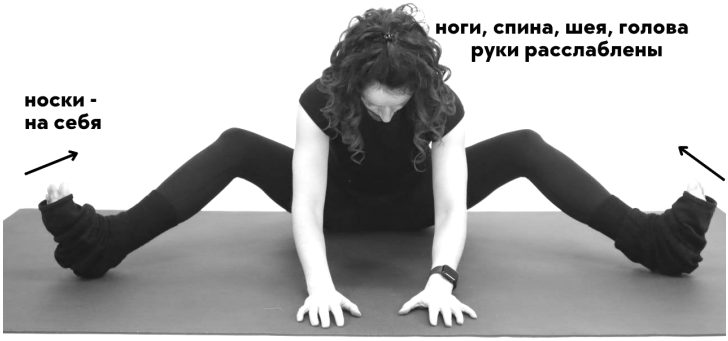
«Угол в положении сидя».



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

И.п. сидя (на седалищных костях), расставить ноги как шире.
Ноги слегка согнуты (если таз трудно наклонить вперед).
Носки ног направлены вверх.
Руки располагаем перед собой на полу или на ногах выше или ниже колена.
Несколько дыханий фиксируем расслабленно.
Ноги, спина, шея, голова, руки расслаблены.



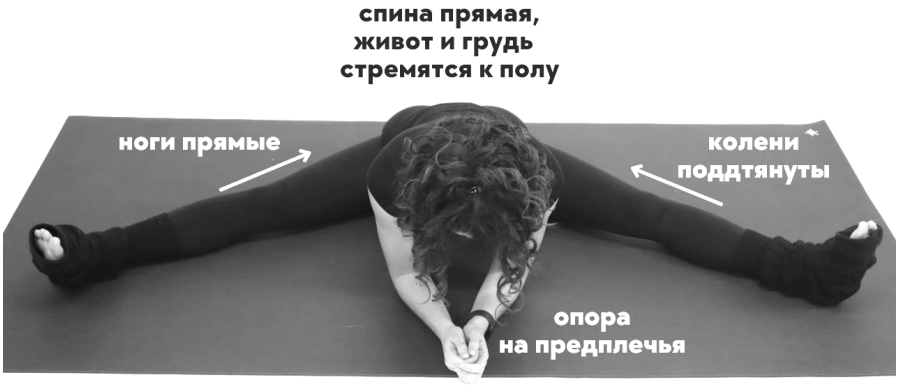
По мере расслабления выполняется усилие:
Взяться за большие пальцы стоп одноименными руками или за колени.
Со вдохом вытянуть спину от крестца и до макушки.
Наклонить таз чуть ниже к полу.
Сделать несколько ровных дыхательных циклов.


макушкой
тянемся вверх
руки -
перед собой
позаоночник
вытянут
носки - на себя
сидим на седалищных костях


вытягиваемся от
кресца до макушки
беремся за большие
пальцы стоп
носки -
на себя

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ: с прямыми ногами

С очередным выдохом вытянуть спину и наклониться вперед с прямой спиной, коснувшись пола лбом, носом, а затем подбородком.
Со вдохом вытянув спину еще дальше вперед, положить грудь на пол. Живот и грудь стремятся к полу.
Вытянуть руки и взяться за подошвы стоп.
Дышать ровно. Наклон осуществляется не за счет изгиба в пояснице, а «проворота» в **тазобедренных суставах.**



наклон вперед с прямой спиной за счёт проворота в тазобедренных суставах



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

При травмах поясницы и грыжах выполнять упражнение сидя на сложенном одеяле, держать спину прямо.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Если чрезмерно закрепощены мышцы заднего бедра, рекомендуется слегка сгибать ноги в коленях (подкладывая под них что-нибудь).

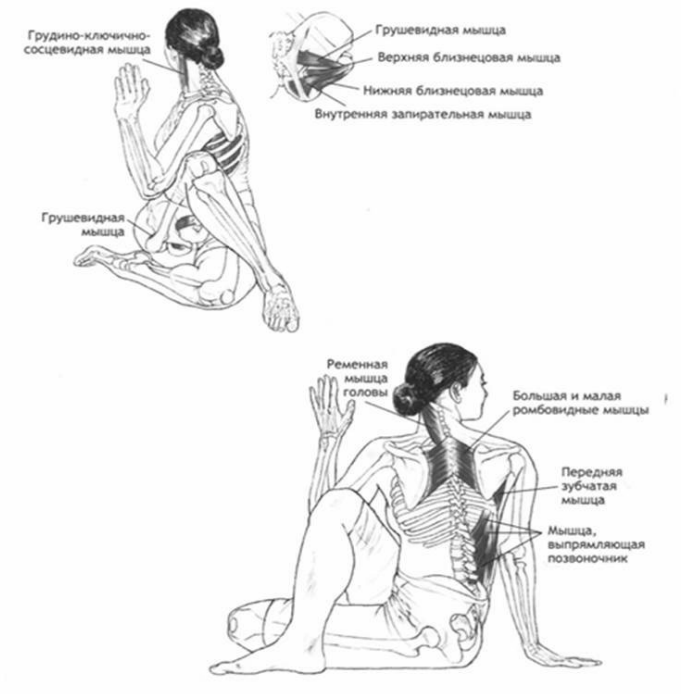
СКРУТКИ

- Скрутки выполняются на фоне вытянутого позвоночника
- Скрутки происходят в области нижних ребер.
- На вдохе вытягивайтесь, на выдохе аккуратно углубляйте скрутку, сохраняя вытяжение.
- Выполняйте компенсаторное положение после - симметричная асана.

«АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА»

«ардха» - половина, «матсья» - рыба, «индра» - повелитель

Половина позы повелителя рыб. Скрутка сидя.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Из положения сидя с вытянутыми перед собой ногами.

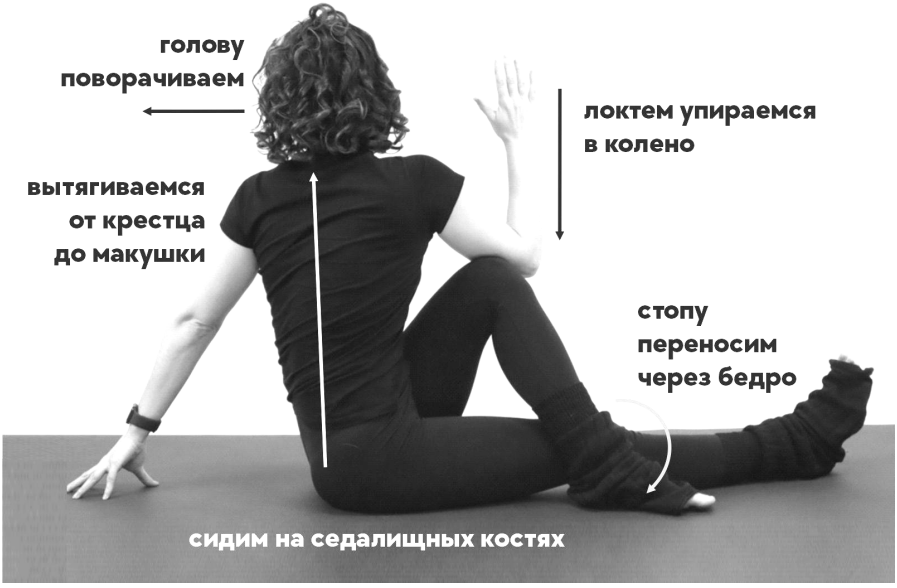
Сгибаем правую ногу.

Переносим ее через левое бедро.

Опускаем правую стопу на пол.

Разворачиваем корпус вправо.

Упираемся правой ладонью в пол за спиной.



ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Принимаем эту позу без использования рук, чтобы максимально обезопасить позвоночник. Руки подключаются уже на последней стадии асаны, помогая вытянуть позвоночник. Чрезмерная активность рук на начальной стадии может создать излишнюю нагрузку на нижние позвонки грудного отдела.

Левая ладонь на правом колене или ладонью отталкиваемся от правого бедра. Расслабляемся

УСИЛИЕ:

Скрутка с прямой спиной (со вдохом вытягиваем спину от копчика до макушки), на выдохе скручиваемся сильнее. Голову поворачиваем вправо. На начальном этапе без рук , за счет мышц спины.

Выполняем в другую сторону.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

(допустим, если таз не заваливается в сторону и прижат вплотную к коврику, спина прямая):

Сгибаем левую ногу, стопа у правого бедра.

Правую согнутую ногу переносим через левое бедро и стопу опускаем на пол.

Разворачиваем корпус вправо.

Упираемся правой ладонью в пол за спиной.

Вытягиваем спину вверх. Важно при усилии в скрутке спину сохранять прямой.

И с выдохом, продолжая вытягиваться вверх отталкиваясь левым плечом от правого бедра, скручиваемся сильнее.

Можно соединить руки под правой ногой, голову поворачиваем вправо, спина прямая.





МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

При заболеваниях позвоночника (поясничная грыжа, остеохондроз) выполнять скрутки сидя не рекомендуется.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

В движении скручивания участвует все туловище (позвоночник,/ тазобедренные суставы,/ плечевой пояс и т.д.) включаются в работу как наружные, так и внутренние слои мышц с обеих сторон. Добиться свободного вращения позвоночника можно только при сохранении его нейтрального положения.

«СУПТА МАТСИЕНДРАСАНА I»

«супта» - лежа «матсиендрасана» - повелитель рыб

Скрутка лежа с одной вытянутой прямо ногой, второй - согнутой

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. лежа на спине.

Сгибаем левую ногу в колене.

Левое колено опускаем вправо.

Таз смещаем на одну линию с плечевыми суставами.

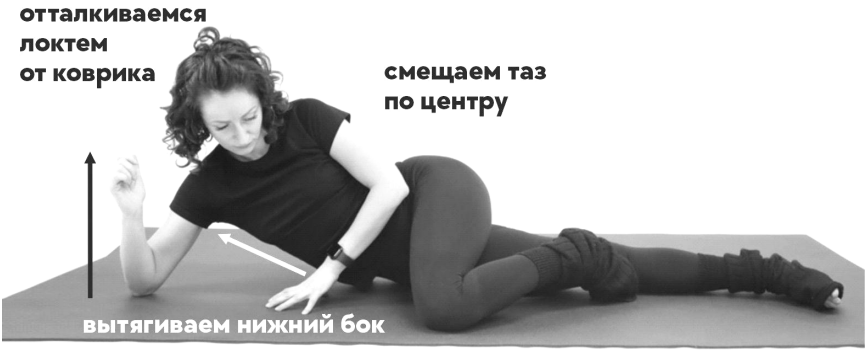
Правым локтем отталкиваемся от пола и растягиваем позвоночник (нижний бок).

После этого укладываем спину.

Правую ладонь располагаем на левом бедре.

Левую руку вытягиваем вправо по диагонали вверх или просто в сторону.

Голову поворачиваем налево. Расслабляемся полностью.



УСИЛИЕ:
На вдохе вслед за левой рукой вытягиваем позвоночник и стремимся левую лопатку прижать ближе к полу- таким образом делаем скрутку чуть глубже. несколько дыханий фиксируем.

ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:
убираем усилие, возвращаемся в исходное положение
повторяем упражнение в другую сторону.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ: плечи и левое колено прижаты к полу.



«СУПТА МАТСИЕНДРАСАНА II»

Скрутка лежа с двумя согнутыми ногами, стопы вместе



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Исходное положение лежа на спине.
Сгибаем обе ноги в коленях. стопы вместе
Не поднимая лопатки, опускаем ноги вправо.
Голову поворачиваем налево, расслабляемся.



УСИЛИЕ:

Вытягиваем позвоночник.

Сохраняя лопатки прижатыми к полу, располагаем левую ногу ровно над правой ногой. колено нижней ноги не выходит за колено верхней ноги.



ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

в обратном порядке в исходное положение,
повторяем упражнение в другую сторону.

«СУПТА МАТСИЕНДРАСАНА III»

Скрутка лежа с двумя согнутыми ногами, стопы шире плеч.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Исходное положение лежа на спине.

Вытягиваем руки в стороны на одной линии с плечами

Сгибаем обе ноги в коленях.

Стопы чуть шире плеч

Стремясь не поднимать плеч и рук от пола, опускаем ноги влево.

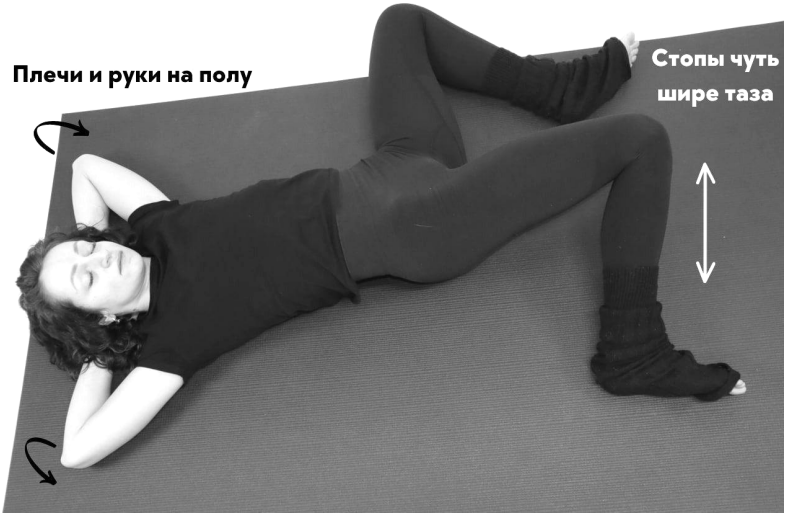
Голову вправо

Расслабляемся полностью.

ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

В обратном порядке в исходное положение.

Повторяем упражнение в другую сторону.





Резюме по супте матсиендрасане в целом:

1. Асана помогает избавиться от излишков жира и формирует талию. За счет давления на внутренние органы она стимулирует работу печени, поджелудочной железы и селезенки, укрепляет кишечник и излечивает от гастрита. Регулярная практика позы позволяет поддерживать здоровье всех органов брюшной полости. Кроме того, она избавляет от растяжения и ущемления в области поясницы, таза и шейного отдела позвоночника.

2. Преимущества и польза:

Растягивает позвоночник, стимулирует и тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, помогает при запорах и газообразовании, растягивает мышцы плечевого и грудного отдела, бедер. Снимает скованность и боль в спине, бедрах, пояснице. Помогает при стрессе и беспокойстве. Убирает жировые отложения в области талии.

«ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАНАСАНА»

Поза поворота живота.

«Джатхара» -желудок, живот.

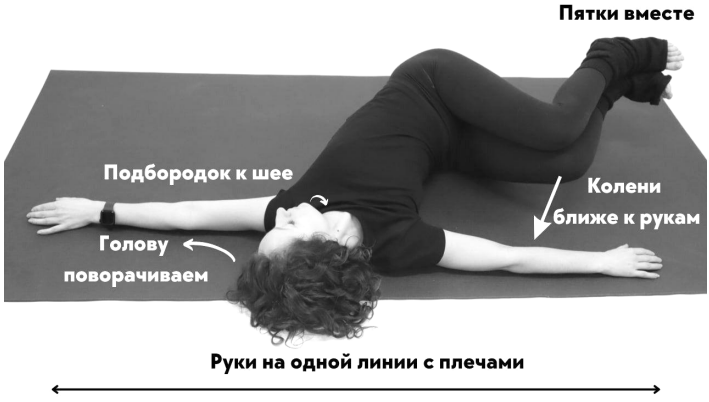
«Паривартана» - поворачивать, крутить.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. лежа на спине, вытянув руки в стороны ладонями вниз
С выдохом вытянуть ноги вверх.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Согните колени, с выдохом опустить ноги (колени) ближе к ладони, но не уводите ноги ниже уровня таза, со вдохом смена. Голова направлена в противоположную от ног сторону.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 1:

Выпрямить колени, потянуть носки на себя,

Чуть приподнять крестец, прижав к полу поясницу. Сделать два вдоха и выдоха.

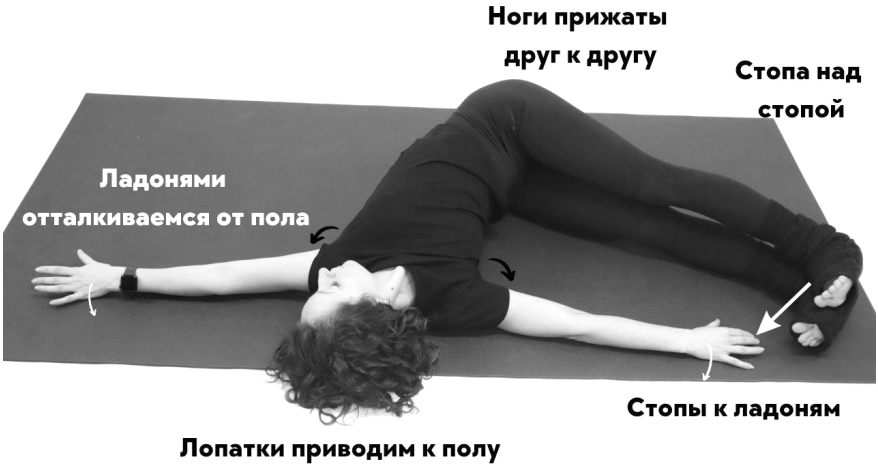
Голова направлена в противоположную от ног сторону.

С выдохом медленно опустить согнутые/прямые ноги в сторону ладони, но не касаться стопами пола.

Лопатки прижаты к полу.

Пятки держите вместе.

Сделать один два дыхательных цикла (со временем, увеличивая их количество и продолжительность), поднять ноги и повторить упражнение в другую сторону.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ 2:

Держать ноги жестко, опускать стопы ближе к ладони, держа ноги на весу, максимально удлинять дыхание, увеличивать количество повторов, лопатки остаются в контакте с полом.

Держите ноги в тонусе.

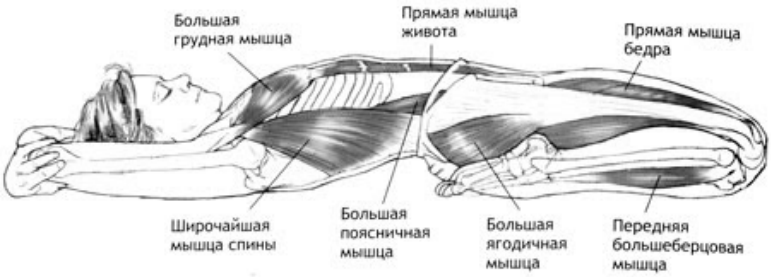
Держа ноги в исходном положении,старайтесь расслабляться.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Заболевания внутренних органов в стадии обострения.

«ВИРАСАНА И СУПТА ВИРАСАНА»
Поза отдыха героя.

«супта» - лежа, «вира» - герой
поза отдыха героя (сидя и лежа)



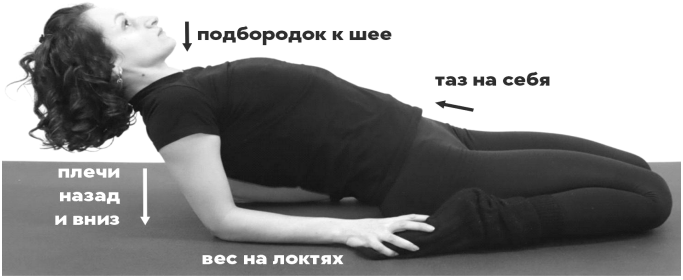


ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:
Сядьте в Вирасану.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:
Садимся на стопы. Если нет достаточной гибкости в голеностопных и коленных суставах, то упираемся ладонями перед собой в коврик и не спеша опускаем таз ниже к пяткам, делая несколько подходов.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:
Если первый вариант дается легко, получается в нем расслабляться, то выполняем следующий вариант: садимся между стоп.
Бедра держим вместе.
Колени направлены вперед.
Носки направлены назад.
На выдохе отклоняемся назад опираясь на ладони или на локти.





По мере расслабления уходим ниже к полу.
Сначала опустите на пол макушку.
Постепенно опускайте на коврик затылок и спину.



Заведите руки над головой и как следует вытяните плечевой пояс Чтобы убрать излишнее напряжение в пояснице вытягиваем ее: подаем лобковую кость немного на себя, а затем уже расслабляемся.

Остаемся в позе сколько комфортно.
Растягивайте вдохи и выдохи.



Поскольку колени в этой позе подвергаются ротации необходимо мышцы голеней и стоп держать в легком тонусе и чтобы не допустить поворота стоп наружу и не создать излишней нагрузки на **коленные суставы.**

ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Опустите руки вдоль корпуса, прижмите локти к полу и на выдохе вернитесь в положение сидя.
Ноги разгибаем по одной не спеша без рывков.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Выполнять позу очень осторожно при травмах лодыжек и коленей.

При проблемах с сердцем и головных болях выполнять Вирасану, лежа спиной на подушке.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- закрепощена **широчайшая мышца спины,**
- закрепощенные **мышцы, разгибающие тазобедренные суставы** (основными разгибателями тазобедренного сустава являются: **двуглавая мышца бедра, полусухожильная и полуперепончатая большая ягодичная мышца**),
- закрепощенный **голеностопный сустав.**

ПРОГИБЫ

Пояснение: прогибы в статике лучше всего выполнять на разогретое тело, т.е. имеет смысл перед статикой делать динамичные движения.

Для выполнения корректного прогиба рекомендуется предварительно:

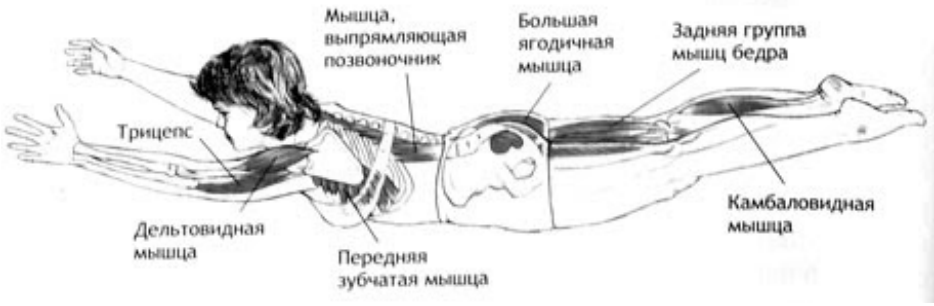
- укрепить мышцы корпуса (кора) - спина, живот, бедра, ягодицы – шалабхасана
- асаны стоя, чтобы укрепить ноги
- проработать плечевой пояс - сделать его более мобильным

Соблюдайте следующие рекомендации:

- исключайте компрессию в поясничном отделе, чему способствует уддияна бандха и вытяжение позвоночника.
- если встречаете компрессию, останавливайтесь
- прогибы выполняются за счет одновременного включения в работу всех отделов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного)
- не зажимайте плечи и шею
- сводите лопатки ближе друг к другу
- обязательно выполняйте компенсаторные положения после, чтобы вернуть позвоночник в нейтральное положение и мягко вытягивайте и скручивайте, выполните легкие перекаты по спине.

«ШАЛАБХАСАНА»
Поза саранчи / кузнечика

«Шалабха» - саранча.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Из положения лежа на животе

Руки вдоль тела /ладони соединяем в замок за спиной/ руки вытянуты вперед.

Ноги вместе.

Поднимаем голову, грудь и ноги настолько высоко, насколько возможно.

Шею и голову фиксируем на одной линии с позвоночником (не заламываем шею) - подаем подбородок немного к шее.

Тянем корпус вперед, ноги и руки назад/вперед.



Поднимаем по одной ноге вверх, затем обе ноги вверх.





УСИЛИЕ:

Держим прямые ноги вместе, максимально растягивая тело.
Смотрите прямо перед собой, дышите ровно.
Расслабляемся и опускаем грудь, голову и ноги.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

серьезные травмы спины, повышенная температура, беременность, менструация.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

В этой позе порой нелегко бывает поднять руки при разогнутом позвоночнике. Если для разгибания позвоночника используется **широчайшая мышца спины** (а не более глубокие мышцы), то это препятствует движениям рук.

«БХУДЖАНГАСАНА»

«Бхуджанга» - кобра.

Поза напоминает кобру, поднявшую свою голову вверх.

Подготовка к бхуджангасане (после шалабхасаны).



Важное пояснение!

Данная поза является сложной и для безопасного выполнения требует вовлечения всех отделов позвоночного столба (шейный, грудной и поясничный), если у вас плохо развит какой либо отдел, не раскрыта грудная клетка и плечи, то данную позу выполняют в облегченном варианте или делают подготовительные упражнения, например – шалабхасана.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Из положения лежа на животе.

Ноги на полу вместе.

Ладони под плечами.

За счет мышц спины аккуратно поднимаем голову, грудь от пола, сводим лопатки ближе друг к другу, плечи опускаем вниз.



Согнутые руки в локтях располагаем дальше или ближе от туловища.

Голова смотрит вперед (не запрокидываем назад). Лицо расслаблено.





УСИЛИЕ:

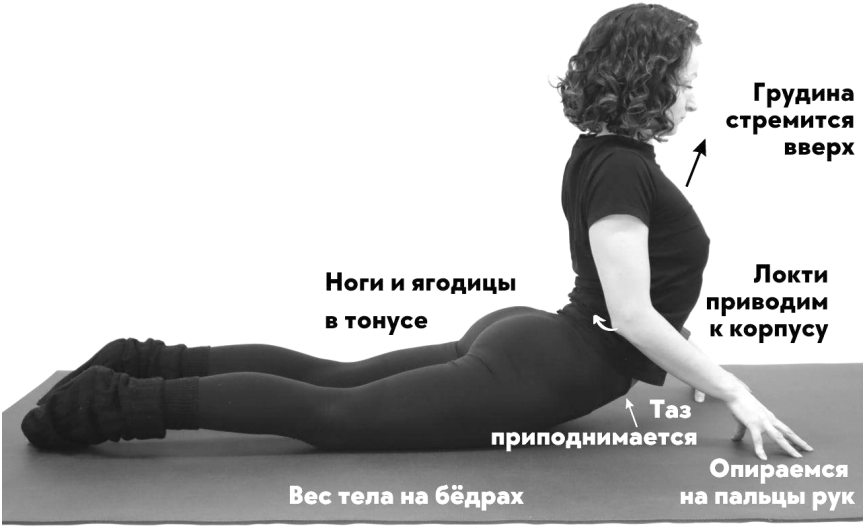
На вдохе ладонями или предплечьями отталкиваемся от пола, будто пытаемся протащить себя вперед.

Одновременно с этим проворачиваем плечи назад и вниз, сводя лопатки ближе друг к другу.

Вытягиваем позвоночник от копчика до макушки.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Осуществляя прежнее движение *(на вдохе ладонями или предплечьями отталкиваемся от пола, будто пытаемся протащить себя вперед, одновременно с этим проворачиваем плечи назад и вниз, сводя лопатки ближе друг к другу, вытягиваем позвоночник от копчика до макушки)*, слегка разгибаем руки.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Предупреждение! углубленный вариант выполняется если все отделы позвоночника - грудной шейный и поясничный включены в работу, хорошо раскрыта грудная клетка и плечевой пояс, нет никаких заболеваний позвоночника.

Ущемление и смещение позвоночных дисков, позвоночная грыжа, гиперлордозы, острые стадии радикулитов, прострелы, менструация, беременность, заболевания внутренних органов брюшной полости в острой стадии.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

ВНИМАНИЕ! Усиленный прогиб выполняется за счет мышц спины, раскрытия грудной клетки, сведения лопаток, а не за счет выпрямления рук!!! а также за счет разгибания в тазобедренных суставах. В случае если тазобедренные суставы и грудной отдел и плечевой пояс недостаточно разгибаются, большая нагрузка придется на поясницу.

«ДХАНУРАСАНА»
Поза лука.

«Дхану» - боевой лук.



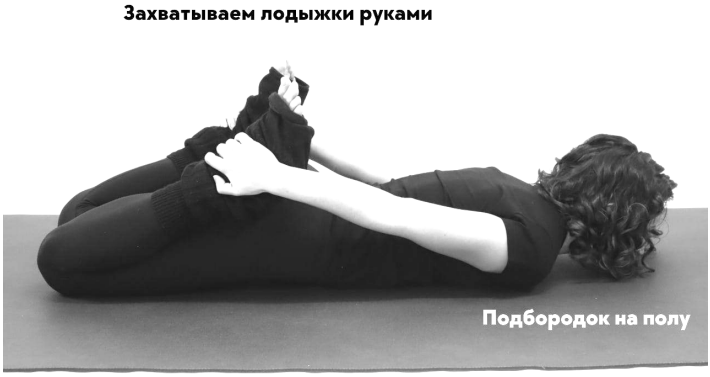
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Ложимся на живот.

Сгибаем ноги в коленях.

Захватываем лодыжки ладонями.

Остаемся в этом положении некоторое время.





Да

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Разгибаемся, поднимая голову, грудь, согнутые ноги с захватом или без захвата лодыжек ладонями.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:





Прогибаемся, поднимая голову грудь, руки, ноги вверх насколько приятно.

Ноги сводим ближе друг к другу, примерно на ширине таза. живот в легком тонусе-не надуваем живот.

Лбом тянемся к коврику, вытягиваем шею, носки ног тянем по направлению к коврику.

Углубить позу можно за счет разгибания позвоночника или коленных и тазобедренных суставах. Степень разгибания тазобедренного и коленного суставов зависит от активности задней группа мышц бедра и **четырехглавой мышцы**.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Гиперфункция щитовидной железы, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, грыжа, искривление позвоночника. Людям, предрасположенным к грыжам и гипертонии выполнять очень осторожно.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Ввиду того что ноги подтягиваются руками за голеностопные суставы, возникает опасность повреждения коленей. Поэтому очень важно правильно распределить нагрузку на суставы ног.

«ПАРШВА ДХАНУРАСАНА»



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Из Дханурасаны.
С выдохом перекатываемся на правый бок, вытягиваем ноги и грудную клетку.
На вдохе возвращаемся в Дханурасану.
С выдохом перекат на левый бок.
Выполняем позу в обе стороны равное количество времени в зависимости от своих возможностей.
Дышим в нормальном ритме.
На вдохе вернитесь в Дханурасану, опускаем ноги и расслабляемся

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ:

Грыжа, туберкулез кишечника, гиперфункция щитовидной железы, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, искривление позвоночника. Людям, предрасположенным к грыжам и гипертонии выполнять очень осторожно

«АРДХА ДХАНУРАСАНА» / «ЧАКРАСАНА»
Полумостик.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.п. лежа на спине.

Сгибаем ноги в коленях.

Стопы располагаем чуть дальше таза на ширине таза.

Руки вдоль туловища.



ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Поднимаем таз вверх, без прогиба в пояснице.

Делаем движения синхронно с дыханием-на вдохе таз вверх, на выдохе вниз.

Затем остаемся в верхнем положении некоторое время.

Расслабляемся.

УСИЛИЕ:

Разгибаем позвоночник чуть сильнее отталкиваясь ногами от коврика (в грудном отделе: грудью накатываемся на подбородок).



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Руки вдоль туловища или захватываем лодыжки ладонями /ладони соединяем под спиной в замок.

Усилием ног и сведением лопаток разгибаемся глубже

Тянемся грудью к подбородку.

Ноги остаются на ширине таза.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

гиперфункция щитовидной железы, спазмы коронарных сосудов, язва желудка; частичная потеря слуха или расширение капилляров глаз; травмы шеи;недавние переломы или хирургические операции в области живота, повышенное давление.

«УРДХВА ДХАНУРАСАНА» / «ЧАКРАСАНА»

Мостик.



Имеет смысл выполнения этой позы если достаточно проработана ардха чакрасана.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Из положения лежа на спине.

Сгибаем ноги в коленях.

Стопы на ширине таза.

Ладони на полу возле плеч, пальцы обращены к стопам.

Локти обращены к потолку.

делаем два-три вдоха и выдоха.



ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Выдох, поднимаем спину, таз.

Макушку опускаем на пол.

Поднимаем голову от пола. Делаем один - два вдоха и выдоха.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Отталкиваясь ногами от пола, выпрямляем руки и ноги на сколько будет возможно.

Раскрываем грудную клетку, толкая вес тела на руки.

Одновременно направляйте лобковую кость к пупку что позволит вытянуть поясницу. живот держите в легком тонусе.

Сводите ноги вместе и вращайте бедра внутрь, не сжимайте ягодицы. Тем самым вы раскрепощаете область крестца и нижнюю часть позвоночника, а также создаете стабильную опору для корректного вытяжения позвоночника.




Грудиной тянемся по направлению от стоп
Разгибаемся сильнее в ТБС
Сводим лопатки
Выпрямляем ноги в коленях
Вес тела больше переносим на руки


Вес тела больше переносим на руки
Ноги прямые
Ставим стопы ближе к друг другу
Толкаемся стопами от пола

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

гипертония, гиперфункцией щитовидной железы, спазмы коронарных сосудов, язва желудка, расширение капилляров глаз, перелом костей или хирургические операции в области живота. Травмы позвоночника, синдром запястного канала, проблемы с сердцем, высокое или низкое кровяное давление.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Эту асану не следует практиковать до тех пор, пока не будут освоены в совершенстве описанные выше асаны с прогибом назад. В этом положении важно стабилизировать наиболее подвижную и уязвимую часть позвоночника в этом положении - поясницу. С этой целью выбирайте доступный для вас вариант освоения асаны.

Закрепощенность плечевых и тазобедренных суставов создает повышенную нагрузку на поясницу.

«УШТРАСАНА»
поза верблюда





На

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Встаем на колени, колени на ширине таза.



ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Ладони /кулаки упираются в крестец.

Толкаем слегка таз вперед - бедра в тонусе.

Расправляя грудную клетку и проворачивая плечи назад и вниз аккуратно прогибаемся назад, вытягивая позвоночник (ощущение вытяжения позвоночника). Голова и шея продолжают линию позвоночника. Время фиксации как приятно до 1 минуты.выполнять за любое кол-во подходов, затем постепенно увеличивать время удержание до 5-10 минут

Не отклоняем бедра назад, держим вертикально полу

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ: ВНИМАНИЕ!





(только если все отделы позвоночника - грудной, шейный, поясничный одновременно включены в работу, раскрыта грудная клетка и подвижен плечевой пояс! Но если прогиб идет только за счет поясницы, этот вариант не допустим): руки опускаем на пятки, сохраняя бедра вертикально полу и раскрытую грудную клетку.

Вытягивайте шею и опускайте голову назад.
Смотрите назад.
Продолжайте поднимать и раскрывать грудную клетку.
Выход из позы плавный.




Голову отклоняем назад
Тянемся подбородком вверх
Плечи назад и вниз
Таз подаём на себя
Носки вытянуты


Разворачиваем плечо
Рукой толкаем таз вперёд
Бёдра перпендикулярны полу
Отталкиваемся рукой от стопы


Грудина параллельна полу
Разворачиваем плечи
Ягодицы и бёдра
в тонусе
Пальцы рук
отталкиваются от пяток


Голову отклоняем назад
Грудиной тянемся вверх
Максимально
разгибаемся в ТБС
Ладонями
отталкиваемся
от стоп

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
Нарушение мозгового кровообращения, гиперфункция щитовидной железы, гипертония.

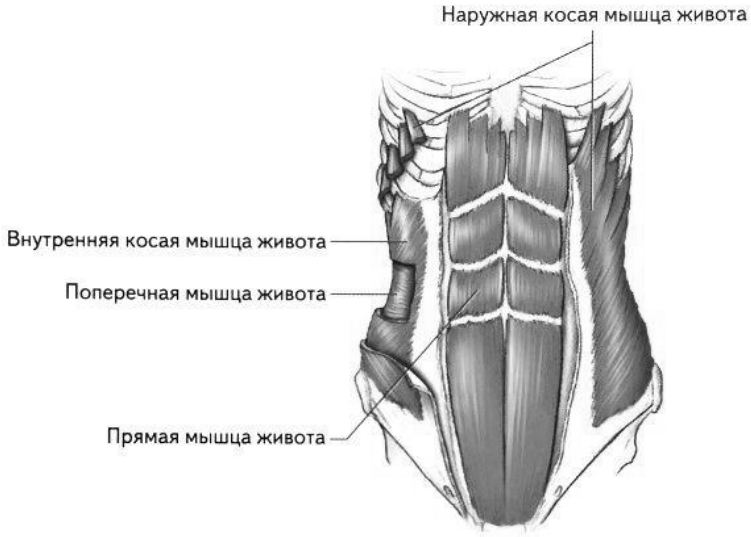
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:
Людям, предрасположенным к грыжам и гипертонии выполнять очень осторожно.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:
закрепощенные мышцы, разгибающие тазобедренные суставы,
закрепощенный голеностопный сустав.
закрепощенный грудной отдел, плечевые суставы.

ПОЗЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА

«ПАРИПУРНА НАВАСАНА» / «АРДХА НАВАСАНА»
Поза лодки.

«Парипурна» - полный, «Нава» - лодка.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

ПАРИПУРНА НАВАСАНА:

И.п. сидя с согнутыми ногами. Садимся на седалищные кости. Не заваливаемся на крестец.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Упираемся пальцами рук в пол рядом с тазом.

Поднимаем голени параллельны полу.

Обхватываем ноги под коленями, вытягиваем спину, живот вытягиваем вдоль бедер.


Мышцы живота
в тонусе
Стопы вместе
Мышцы промежности
в тонусе
Руками
отталкиваемся
от пола
Сидим на
седалищных костях


Подбородок
подаём к шее
Плечи назад и вниз
Руками притягиваем
бёдра к себе
Не отклоняемся
на крестец


Носки на себя
Голени параллельны полу
Спина прямая
Животом тянемся к бёдрам


Носок на себя
Вытянутая нога в тонусе
Выпрямляем по одной ноге



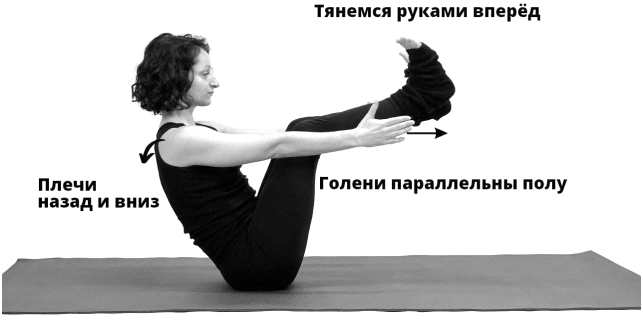
УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

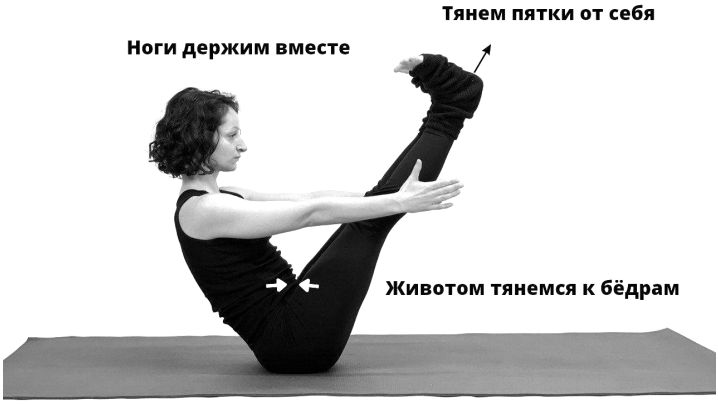
Вытягиваем обе руки вперед, держа их параллельно полу.

Спину максимально выпрямляем от крестца.

Смотрим прямо перед собой, шея вытянута.

Дышим спокойно естественно.




Тянем пятки от себя
Ноги держим вместе
Животом тянемся к бёдрам


Тянем пятки от себя
Верхняя часть спины скругляется
Локти не разводим
Балансируем на седалищных костях

«АРДХА НАВАСАНА»

Из положения лежа на спине: руки на полу вдоль туловища.
Со вдохом одновременно поднимаем согнутые ноги в коленях, руки голову и плечи.
Поясница вплотную прижата к полу (безопасное положение для поясницы), соблюдение этого нюанса включает в работу нужные группы мышц-мышцы живота.
Выпрямляем ноги, опуская их ниже к полу, сохраняя поясницу прижатую к полу.

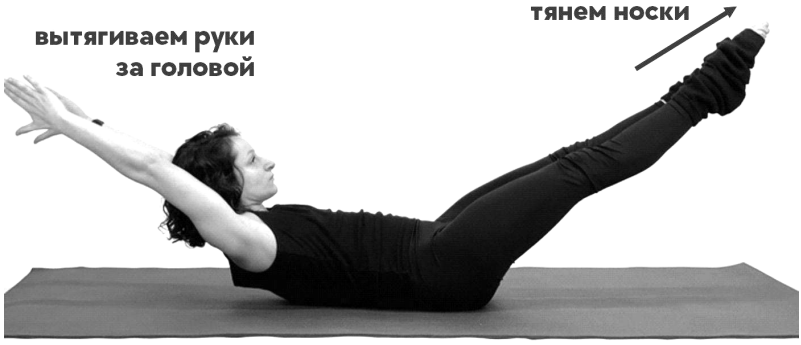



вытянутая
нога
в тонусе
выпрямляем
ноги по
одной
подбородок
подаем к шее
руки в тонусе
стопа прижата к полу


носки
на себя
держим
ноги
вместе
ноги высоко
от пола
мышцы промежности
в тонусе



поясница не поднимается
от пола



поясница не поднимается
от пола

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Менструация, беременность, грыжа пищеводного отверстия, острые боли в области поясницы, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Слабость **поясничной мышцы**, слабость **прямой мышцы живота,** закрепощенность **задней группы мышц бедер** не позволит выпрямить полностью ноги и сохранить спину вытянутой. В этом случае нужно согнуть ноги в коленях для того, чтобы сохранить нейтральное положение позвоночника.

ПОЗЫ С УПОРОМ РУКАМИ

- Используя руки для опоры, надо признать тот факт, что их строение для этого плохо приспособлено. на сегодняшний день образ жизни людей таков, что руки используются для работы на компьютере и гаджетах и максимум пакет понести. Данный аспект необходимо учитывать, готовясь к выполнению упражнений из этой главы.Именно поэтому упражнения с упором руками относятся к категории средних и сложных.

- Пока не укреплена нижняя часть тела - ноги, ягодицы, не укреплен пресс, желательно не переносить вес своего тела на руки.

- Разогревайте суставы лучезапястные динамическими упражнениями.

- Опираясь на ладони, расправляйте все суставы ладони равномерно и распределяйте нагрузку по всей ладони.

- Держите весь плечевой пояс в тонусе (включайте в работу мышцы плеч и спины), не висните на суставах плеч.

«ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА» / «ДАНДАСАНА»

«Чатур» - четыре, «анга» - часть, «данда» - посох.
Поза посоха на 4-х опорах.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дандасана (Планка)




Плечи назад и вниз
Подбородок к шее
Выпрямляем по одной ноге
Пальцы рук расправлены


Мышцы живота в тонусе
Отталкиваемся носками от пола
Отталкиваемся от пола и ладонью и пальцами

Толкаем область между лопатками вверх



Подбородок к шее



Отталкиваемся предплечьями от пола



ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Из положения лежа на животе: располагаем ладони под локтями, носками упираемся в пол. Сгибаем ноги в коленях.

Поднимаем таз и низ живота от пола-подаем лобковую кость к пупку-живот вводим в тонус. Вытягиваем поясницу.

С выдохом поднимаем грудь и плечи от пола, удерживая живот в тонусе.

Плечи прижаты к туловищу, разгибаем примерно до прямого угла. Шея вытянута.

Лопатки направляем вниз к тазу.

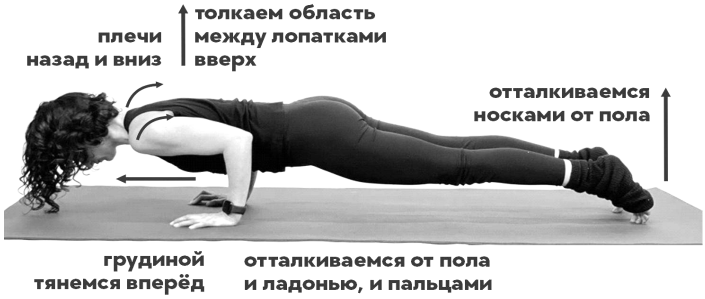
Удерживаем сколько будет возможно, дышим свободно.


подаём вес
тела вперёд
спина и бедра
на одной прямой линии
пальцы рук
расправлены
предплечья
перпендикулярны полу
колени
на ширине таза


подбородок
к шее
локти ближе
к корпусу
таз на себя
вес тела распределен
равномерно по всей ладони

УСИЛИЕ:

Пробуем разогнуть ноги в коленях.
Живот в тонусе-поясница вытянута.
Плечи разгибаем до прямого угла.
Шею вытягиваем-подбородок к шее.
Пробуем удерживать асану чуть дольше.





ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Беременность, обострения хронических заболеваний, кистевой туннельный синдром.

«ЧАТУС-ПАДА-ПИТХАМ»

«Чатус» - четыре. «Пада» - нога. «Питхам» - стул, кресло, скамья.

Поза четырехногого стола.





Асана укрепляет запястья и лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов и раскрывает грудную клетку. избавляет от усталости после практики интенсивных наклонов вперед.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Сесть на пол, ноги согнуты в коленях вместе/ или на ширине таза.

Ладони на полу рядом с тазом, пальцы направлены в сторону ног/или в сторону таза.

Кисти на ширине плечевых суставов.

На выдохе поднять таз вверх, подавая лобковую кость к пупку

Расправляем плечи и грудь, отталкиваясь ладонями от пола.

Вытянуть шею - важно сохранять легкий тонус,шея назад расслабленно не запрокидывается.





ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ И ПРИМЕЧАНИЯ:

Чрезмерное напряжение в грудной полости не позволяет лопаткам занять нужное положение, а это приводит либо к перенапряжению плечевого сустава, либо к сгибанию позвоночника, затрудняющему дыхание.

Маломобильные плечевые суставы и лопатки не позволят полноценно разогнуться в грудном отделе.

«ПУРВОТТАНАСАНА»

"пурва"— восток; "уттана" — вытянутый;"асана" — поза.
Поза обратного наклонного упора



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Выпрямить ноги, стопы прижаты к полу или на пятках, носки ног на себя тянем.

Пальцы ног стремятся к полу.

Ноги и корпус в одной линии.

Расправляем плечи и грудь, отталкиваясь ладонями от пола.

Сохранять позу в течение 30 секунд и более, дыхание свободное.

На выдохе принять исходное положение.



ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

В этой позе часто чрезмерно разгибается поясничный отдел позвоночника и в недостаточной степени — тазобедренные суставы. Если задняя группа мышц бедра недостаточно сильна для выполнения пурвоттасаны, то хорошим подготовительным упражнением может стать чатус-пада-питхам.

В случае если такая постановка пальцев рук в сторону таза вызывает неприятные ощущения в локтях, направьте пальцы рук назад.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Травмы плеч и запястий.

«ВАСИШТХААСАНА»

«Васиштха» - божественный мудрец. «Асана» - положение тела.

Поза имени мудреца Васиштхи.





ВНИМАНИЕ! Перед тем, как переходить к выполнению Васиштхасаны, добейтесь уверенности в Позе Планки, полностью выпрямляя руки и удерживая асану продолжительное время.

Перед выполнением асаны хорошо разомните запястья.

При неправильном распределении нагрузки на ладонь (например, вы хорошо прижимаете внешнюю часть ладони, но при этом центр ладони и костяшки под другими пальцами не прижаты), высок риск повредить хрупкие связки запястья.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Из Адхо Мукха Шванасаны или планки, переносим вес корпуса на одну из сторон.

Опускаем нижнее колено на пол.

Стопа, колено расположены на одной линии с правым запястьем.

Выровняйте корпус. Таз не заваливаем назад.

Направьте верхнюю руку вверх и потянитесь ею к потолку.

Расправьте грудную клетку и задержитесь в позе на 15-30 секунд.

Затем выполните позу в другую сторону.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Из Позы планки полностью развернитесь в сторону и балансируйте на опорной стопе и руке. Ноги плотно прижаты друг к другу.

Расположите стопу верхней ноги на другой ноге, а ладонь опустите на бедро.

Вытяните тело в одной плоскости и балансируйте.

С выдохом согните левую ногу в колене, слегка наклонитесь вперед и захватите большой палец верхней ноги рукой. Вытяните руку и ногу вертикально.

Балансируйте в этом положении, не расслабляя руки и ноги в течение 20-30 секунд.

Дышите глубоко. Вернитесь в позу планки.

Повторите упражнение на другую сторону.




Грудная клетка раскрыта
Мышцы живота в тонусе
Отталкиваемся стопой от бедра
Таз толкаем вверх на одну линию с ногами и корпусом


Рукой захватываем стопу
Бедро разворачивается наружу
Таз на себя
Опорная рука перпендикулярна полу

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Основным требованием, которое предъявляется в данной асане, является не гибкость, а умение удерживать позвоночник и ноги, а также руки на одной линии, противодействуя силе тяжести.

Сила тяжести самыми разными способами старается нарушить эту позу — за счет вращения позвоночника, отклонения таза или плеч.

«АДХО МУКХА ШВАНАСАНА»

Поза собаки мордой вниз.

«Адхо» - направленный вниз. «Мукха» - лицо. «Швана» - собака. «Асана» - положение тела.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Встать на четвереньки: ладони на ширине плеч пальцами вперед, пальцы рук расправлены.

Колени и стопы на ширине плеч, бедра и руки перпендикулярны полу.

С выдохом, отталкиваясь руками от пола, поднять таз назад и вверх.

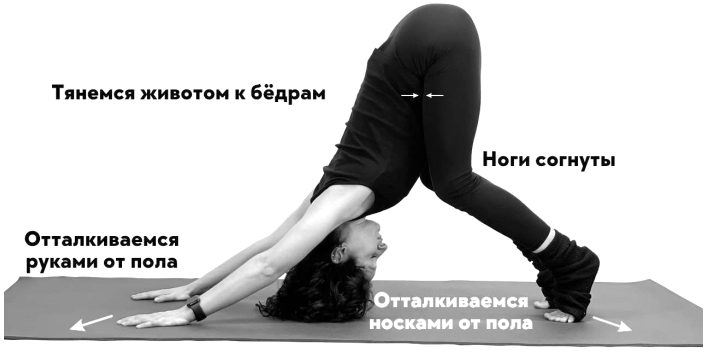
Вытянуть руки, шею, спину в одну линию.

Выпрямить колени, прижать пятки к полу.

Оставаться в позе некоторое приятное время, после чего можно расслабиться в позе ребенка.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Следует оставлять пятки приподнятыми, а колени – согнутыми, вытягивать спину от крестца. Поочередно разгибать ноги.





УСИЛИЕ:

Грудная клетка и живот тянется к бедрам. разогнуть ноги полность. Стопы на полу. Вытягивать спину, отталкиваясь ладонями и стопами от пола.



«УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА»

Поза собаки мордой вверх.

«Урдхва» - направленный вверх. «Мукха» - лицо. «Швана» - собака. «Асана» - положение тела.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Вариант 1: и.п. лежа на животе лицом вниз.

Выпрямите ноги, поставьте ладони под плечами.

Отталкиваясь ладонями от пола, на вдохе поднимите голову и корпус вверх, прогнитесь в спине и отведите плечи назад и вниз. ноги, ягодицы, живот в тонусе

Вариант 2: и.п. адхо мукха шванасана

Опускаем таз вниз.

Прогибаемся в спине и отводим плечи назад и вниз от ушей, отталкиваясь от пола ладонями.

Лопатки ближе друг к другу.

Ягодицы и ноги в тонусе.

Задержитесь в положении на несколько дыханий.

Медленно вернитесь в исходное положение.





ВНИМАНИЕ:

Не поднимайте плечи к ушам!

Не сгибайте руки локтях!

Держите ноги и живот в тонусе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Травмы спины, запястный туннельный синдром (пережимание нерва, не позволяющее опираться на ладони), головная боль, беременность, менструация.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

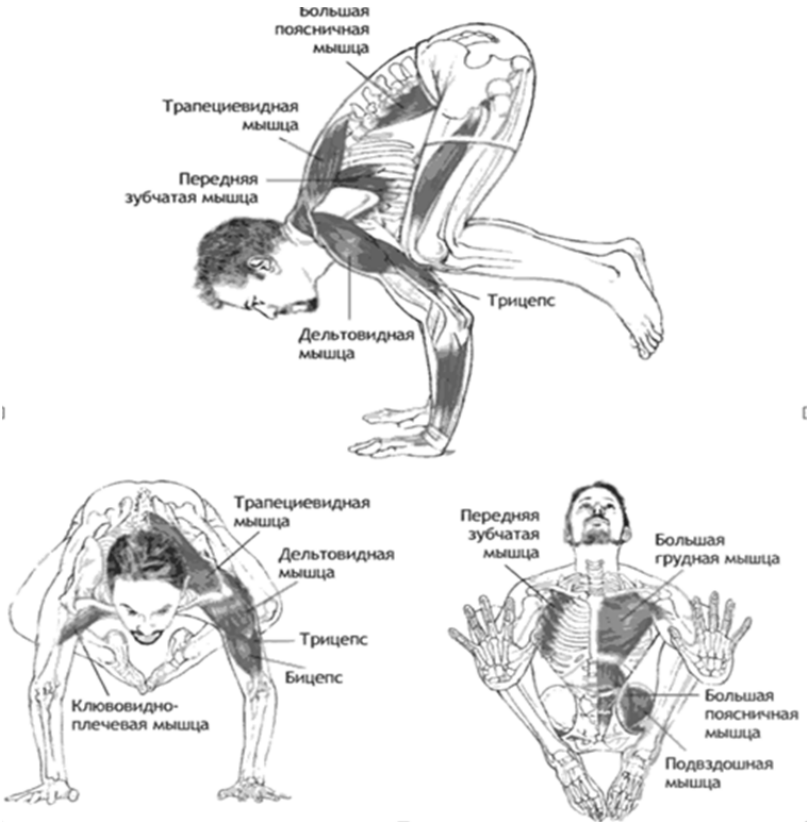
тугоподвижные тазобедренные, плечевые суставы. разгибание позвоночника по всей его длине осуществляется за счет разгибания тбс, отведения лопаток и разгибания грудного отдела, помимо поясничного.

БАЛАНСЫ НА РУКАХ

Если эти позы не получаются у мужчин, то им, как правило, не хватает гибкости. У женщин обратная картина - им может не хватать силы.

Для выполнения балансов на руках необходимо:
- небольшая сила рук, развить которую легче всего обычными отжиманиями от пола, а также поза планки (дандасана),
- хорошо растянутые запястья,
- немного гибкости, развить которую помогут позы стоя, описанные выше,
- хорошо развитое чувство равновесия, развивается тренировкой равновесия.

«БАКАСАНА»
Поза журавля.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Садимся на корточки.

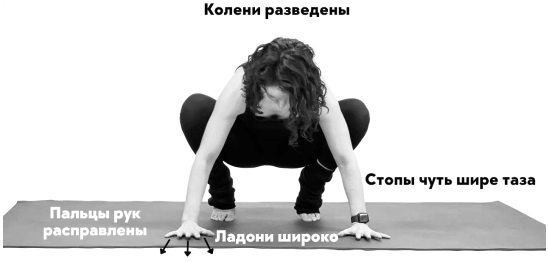
Немного разводим колени и стопы в стороны.

Ладони располагаем на полу перед собой примерно на ширину плеч.

Сгибаем руки в локтях.

Упираемся коленями или голенями в плечи.

Подаем вес тела вперед.





ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Переносим вес тела на ладони, поднимая по одной ноге от пола.





УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

На выдохе наклоняем тело вперед и поднимаем обе ноги от пола. Руки выпрямляем, вес тела перенося на кисти.





ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Общей чертой для всех «птичьих» асан (поза орла, павлина) является сгибание грудного отдела позвоночника, разведение лопаток и разгибание шейного отдела. Другими словами, необходимо расправить «крылья» и вытянуть «клюв».

ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ

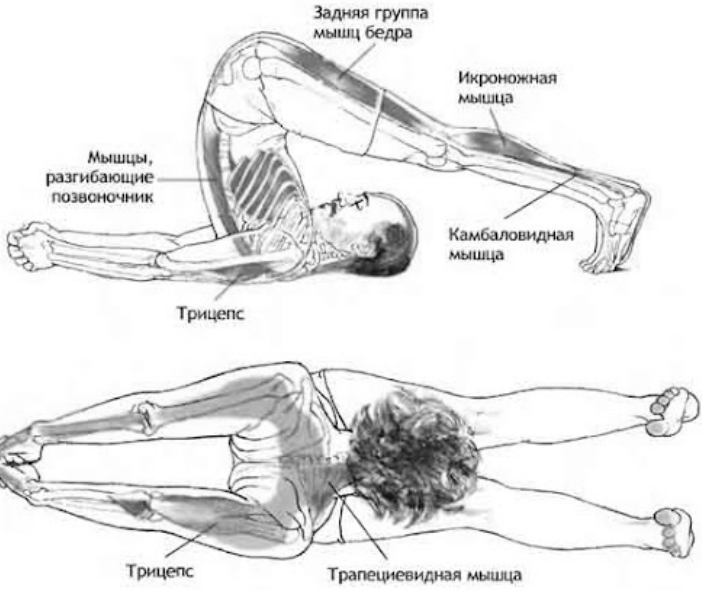
Перевернутые позы можно выполнять как в конце занятия, так и в начале практики.

«ХАЛАСАНА»

Поза плуга.

«Хала» - плуг. Эта поза напоминает плуг.

Она является частью Сарвангасаны и ее продолжением.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1-й способ:

Из положения, лежа на спине, согнуть ноги в коленях, прижать бедра к животу.

Выполнить несколько перекатов вперед-назад, развести ноги и захватить большие пальцы ног.

Затем вытянуть ноги вверх, слегка разгибая в коленях, напрягая мышцы живота, потянуть ноги на себя и увести их за голову.

Если не получается опустить стопы на пол, то держим их на весу, а также можно поставить их на небольшое возвышение или прижать к стене.




Мышцы живота
в тонусе
Подбородок к шее
Ноги согнуты
Не переносим вес тела на шею


Руки между бёдер
Скругляем спину
Захватываем руками стопы
Колени над полом


Опускаем носки ближе к полу
Вес тела на плечах и лопатках
Ноги вместе


Поднимаем бёдра
выше от пола
Отталкиваемся носками
от ладоней

2-ой способ:

Из Сарвангасаны опустить ноги за голову, увести руки назад, за спину.

Переплести пальцы рук, замок вывернуть и опустить ладони на пол.

Спину стараться максимально выпрямить

Вес тела уводить в плечи и лопатки.

Шею вытягивать, но не нагружать.



ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Прижать бедра к животу, ноги согнуты в коленях
захватываем ноги руками.
Включая в работу мышцы живота, раскатываем позвонок за позвонком спину по коврику, опускаем таз и ноги.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

таз вывести вертикально над головой, не заваливаясь на шею.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Высокое артериальное давление, атеросклероз, травма шейных позвонков, смещение межпозвонковых дисков, боли в шее или плечевом корпусе, отит, синусит, офтальмия, сильные головные боли, менструация, расстройство желудка, заболевания щитовидной железы, печени и селезенки, беременность.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Поскольку в этой позе позвоночник, особенно его шейный отдел, сгибается весьма интенсивно, вес тела важно держать больше ближе к лопаткам. намного важнее обеспечить правильное положение лопаток по отношению к шейному и грудному отделам позвоночника, чем коснуться ногами пола. В этом случае лучше подложить что-нибудь под ноги, чтобы обезопасить шею.

«САЛАМБА САРВАНГАСАНА» / «НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА»

Стойка на плечах с поддержкой и без поддержки. «Сарва» - весь, целый полностью. «Анга» - часть. «Сарвангасана» - поза для всех частей тела.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Лечь на спину, вытянув ноги вверх.

Согнуть ноги в коленях, прижать бедра к грудной клетке.

Выполнить перекаты на спине вперед-назад.

1-й способ из Халасаны: Выполняем Халасану.

Ладони располагаем на спине, локти упираются в пол позади спины.

Поднимаем по одной ноге вверх.

Держим корпус в тонусе. Ноги вместе.

Корректируем положение рук. Сводим лопатки ближе друг к другу.



ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Опустить ноги по одной за голову обратно в Халасану.

Прижать бедра к животу. Ноги согнуты в коленях.

Захватываем ноги руками.

Включая в работу мышцы живота, раскатываем позвонок за позвонком спину по коврику, опускаем таз и ноги.

2-й способ из положения лежа на спине:

Поднимаем от пола таз и спину за счет мышц живота, руками поддерживая спину сзади.

Стараться переносить вес тела на плечи, локти.

Максимально разгружать шею.

ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

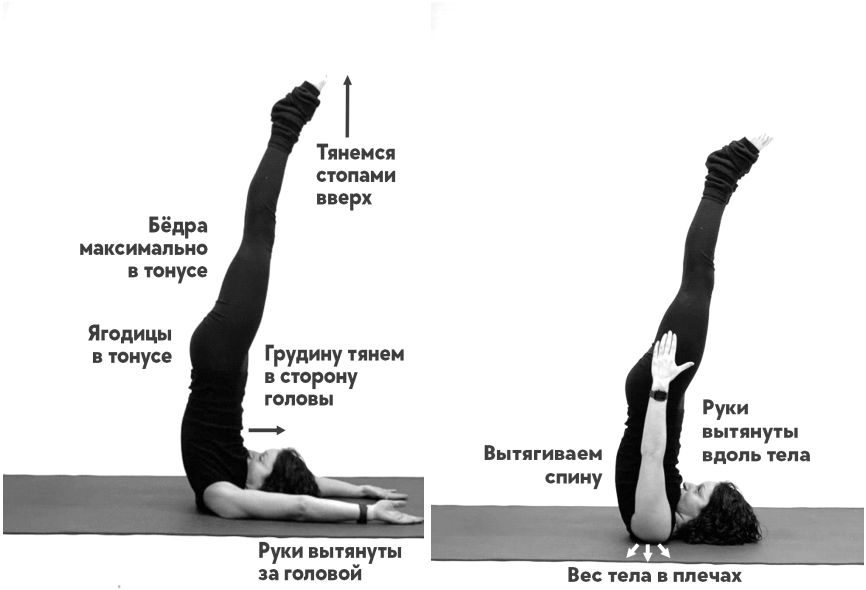
Сгибаем ноги в коленях, включая в работу мышцы живота,
поддерживая таз, спину руками,
аккуратно опускаем спину, таз ноги на коврик.

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ: НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА

Выполняем пункты 1-8.

Руки располагаем позади спины или за голову или вдоль туловища вверх.

Стараемся вытянуть примерно в одну линию спину и ноги.



ОБЛЕГЧЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Опираемся ногами о стену, не поднимая таз.

Опираясь стопами о стену, поднимаем таз от пола на столько на сколько комфортно.

Помогаем себе руками, поддерживая спину.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Высокое артериальное давление, артериосклероз, травма шейных позвонков, смещение межпозвонковых дисков, боли в шее или плечевом корпусе, отит, синусит, офтальмия, сильные головные боли, менструация, расстройство желудка, заболевания щитовидной железы, печени и селезенки.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

При беременности асана противопоказана тем, кто ее никогда не делал.

Тем, кто практиковал асану больше года, можно продолжить выполнять и во время беременности.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ: САЛАМБА САРВАНГАСАНА

Для того чтобы эта стойка выполнялась действительно на плечах, мышцы, которые сводят и поднимают лопатки, должны быть достаточно крепкими, чтобы удерживать вес тела. Если силы не хватает и плечи разводятся в стороны, то на верхнюю часть грудного отдела позвоночника и шею приходится чрезмерная нагрузка.

НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА

В этой позе лопатки сведены и приподняты. Поскольку руки не поддерживают тело, то мышцам, перемещающим лопатки относительно грудной клетки, приходится выполнять сложные и достаточно противоречивые движения. Если лопатки не сводить, то весь вес тела придется на позвоночник, а если их

не поднять, то будет сложно вытянуть руки в направлении коленей.

Верхняя часть большой поясничной мышцы и мышцы верхнего отдела живота в этой позе получают большую нагрузку, поскольку им приходится удерживать согнутое положение грудного отдела позвоночника. Кроме того, чтобы удерживать равновесие, немного сгибается поясничный отдел. Одновременно мышцам, сгибающим позвоночник, приходится действовать эксцентрически, чтобы тело не опустилось на спину.

В этом балансе сил между мышцами, сгибающими позвоночник, и мышцами, выпрямляющими его, порой могут возникать неощутимые поначалу нарушения, так как руки в данной позе не участвуют в поддержке тела. Когда дисбаланс становится уже заметным, приходится прилагать большие мышечные усилия по восстановлению равновесия.

«ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА»

Перевёрнутая психическая позиция.
«Випарита» - перевёрнутый. «Карани» - сделать.
«Мудра» - замок, психическая позиция.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1-й способ выход из халасаны.

Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях, прижать бедра к животу.

Выполнить несколько перекатов вперед-назад.

Развести ноги и захватить большие пальцы ног.

Затем вытянуть ноги вверх, слегка разгибая в коленях.

Потянув ноги на себя, увести их за голову в халасану (за счет мыщц живота).

Если не получается опустить стопы на пол, то можно поставить их на небольшое возвышение или прижать к стене,

Затем упираемся локтями в пол за спиной и ладонями в спину, поднимаем по одной ноге вверх.



2-й способ:

Сгибаем ноги в коленях.

Затем вытягиваем их вверх.

Поднимаем таз от пола за счет мыщц живота и слегка помогая себе руками, упираясь локтями в пол за спиной.

Таз подпираем ладонями. Большие пальцы направлены в центр, а остальные наружу.

Или упираемся в подвздошные кости.

Подбородок не прижат к груди.

Находим наиболее приятное положение для тела.



УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Отводим ноги дальше от головы, перпендикулярно полу.
Таз параллельно полу. Стопы вместе.



ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Выход из позы плавный, не допускаем бесконтрольного "плюхания" на пол.

Прижимая колени к груди и включая в работу мышцы живота, опускаем спину, таз.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Увеличенная щитовидная железа, серьезные заболевания сердца, повышенное артериальное давление, хронический гайморит, отит, инфекционные заболевания глаз, глаукома, травмы шеи, менструация.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

В стойке на плечах мышцы, выпрямляющие позвоночник, работают более активно, чем в випарита карани. Чем ниже расположен таз, тем большую роль играют мышцы живота по сравнению с мышцами спины.

В випарита карани мышцы живота выполняют большую работу. Если степень их растягивания не контролируется, то весь вес таза придется на руки.

Умение входить в эту позу и выходить из нее поможет в выполнении других упражнений, требующих эксцентрического контроля мышц живота, например при выходе в позу перевернутого лука из стойки на голове или руках.

Индивидуальные различия в пропорциях тела и распределении веса между верхней и нижней частями туловища оказывают большое влияние на выполнение данного упражнения. женщинам оно обычно дается труднее, так как у них нижняя часть тела тяжелее, чем у мужчин, а позвоночник отличается большей гибкостью, в связи с чем на их мышцы живота приходится очень высокая нагрузка.

«АРДХА ШИРШАСАНА»

Полустойка на голове. Поза дельфина,
"Ардха"-пол,«ширша» - голова

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Разместите предплечья на середине коврика.
Расстояние между локтями не шире, чем между плечами.
Переплетите пальцы рук.
Опустите ребра ладоней на пол.
При входе в позу, а также при балансировании пальцы должны быть плотно переплетены.
Опустите темя на пол и коснитесь затылком ладоней.
Убедитесь, что прижимаете к коврику именно темя, а не затылок или лоб.
Поднимаем колени от пола и подводим ноги ближе к голове.
На начальном этапе достаточно удерживать это положение.

ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Постепенно опускаемся вниз, следуя вышеуказанным инструкциям в обратном порядке.
Сгибаем ноги в коленях и медленно опускаемся на пол.
Желательно на некоторое время остаться в позе ребенка.

Спина перпендикулярна полу



«САЛАМБА ШИРШАСАНА»

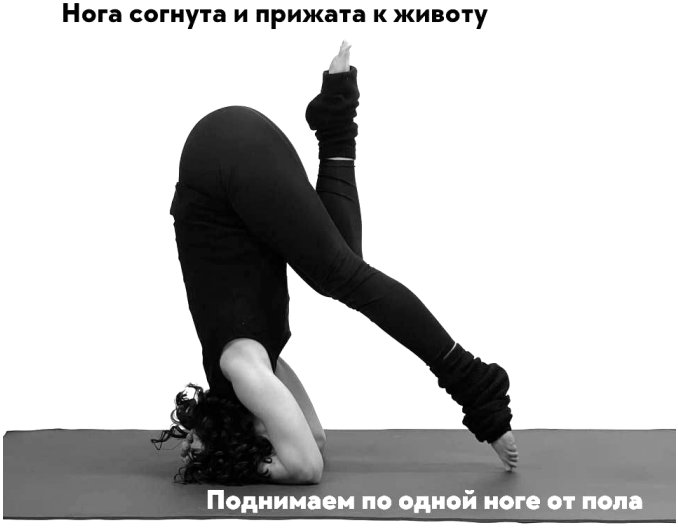
«Саламба» - опора, «ширша» - голова.

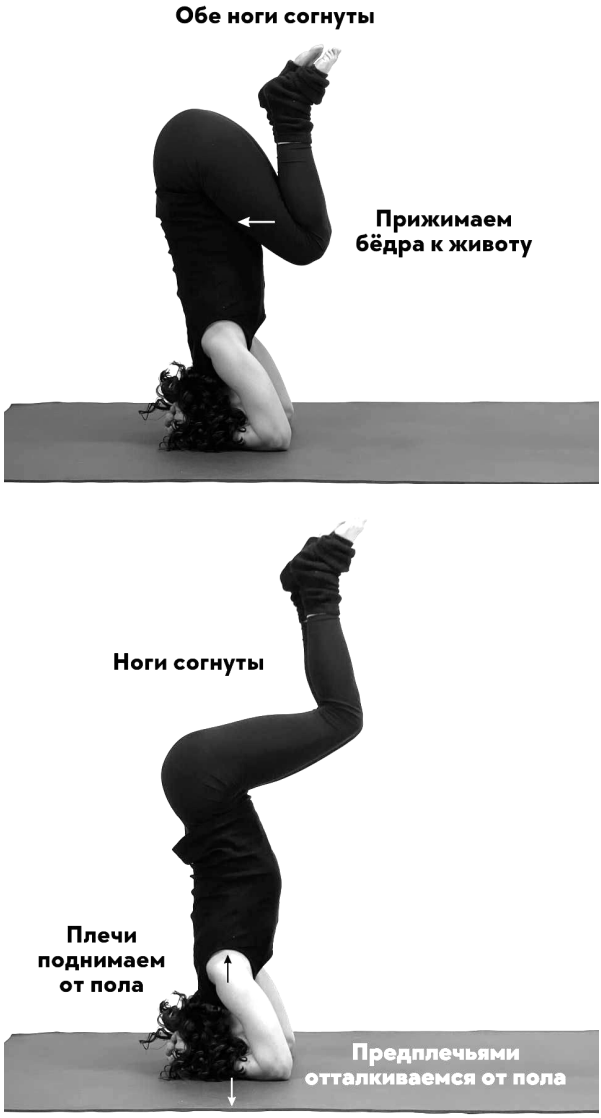
Стойка на голове



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

И.П. – ардха ширшасана.
Подводим ноги ближе к голове, перенося вес тела постепенно на плечи и голову.
На выдохе сгибаем по одной ноге. Не выпрямляем ноги.
Если достаточно крепкая шея, хорошо выполняется наклон вперед в Пашчимоттанасане и удерживается полный вариант Навасаны, то можно согнуть ноги в коленях, и приблизив бедра к животу, поднять вверх.
Сначала рекомендуется выполнять это положение около стены.
Затем обе стопы поднимаем от пола одновременно.
Освоившись в этой позиции, можно выпрямить ноги в коленях и выполнить полный вариант Саламба Ширшасаны.




Обе ноги согнуты
Прижимаем
бёдра к животу
Ноги согнуты
Плечи
поднимаем
от пола
Предплечьями
отталкиваемся от пола


Носки тянем вверх
Ноги в тонусе
Вращаем бёдра внутрь
Таз на себя
Толкаем
нижние рёбра
к спине

УГЛУБЛЕННЫЙ ВАРИАНТ:

Следуем инструкциям для новичков, данным выше.

С выдохом поднимаем пальцы ног от пола, слегка продвинув таз назад.

Одновременно поднимаем обе ноги, следя за тем, чтобы они были натянуты как струны

С выдохом поднимите ноги выше — так, чтобы они были параллельны полу. Это поза Урдхва Дандасана.

С выдохом поднимите ноги выше и приведите их в вертикальное положение.



ВЫХОД ИЗ ПОЗЫ:

Постепенно опускаемся вниз, следуя вышеуказанным инструкциям в обратном порядке.

Опускаем стопы на пол, сгибаем ноги в коленях.

Безопасно для начала освоить Сарвангасану и только затем приступать к Ширшасане.

Если освоены позы стоя, а также вариации Сарвангасаны и Халасаны, то овладение Ширшасаной произойдет без особых усилий.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Не рекомендуется выполнять если не освоена позы стоя, а также вариации Сарвангасаны и Халасаны, не укреплен пресс и мышцы спины.Пониженное и повышенное артериальное давление, головные боли, менструация, травмы шеи и позвоночника.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

Если задействованы глубокие мышцы шеи, то мышцы челюсти и голосовые связки находятся в расслабленном состоянии.У многих людей наблюдается искривление позвоночника, которое ярче всего проявляется в данной позе.Иногда в этой позе бывает трудно полностью выпрямить ноги. Если мышцы живота недостаточно сильны, то происходит сгибание тазобедренных суставов, чтобы перенести нагрузку на мышцы спины.

«ШАВАСАНА»

«Поза трупа» - поза расслабления.

«Шава» - труп. «Асана» - поза.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Лечь на спину, развести ноги немного в стороны,

Поясницу прижимаем к полу, убираем излишний поясничный прогиб.

Уложить спину позвонок за позвонком на пол.

Грудная клетка и плечи не сдавлены, раскрыты.

Руки развернуты ладонями вверх.

Глаза мягко прикрыты. Зрачки неподвижны.

Шея и голова на одной линии с позвоночным столбом.

Мышцы лица растекаются.

Корень языка расслаблен.

Расслабить все тело от пальцев ног до макушки.

После того, как тело расслаблено, отпускаем тонкое напряжение (мысли и эмоции). Если вы хорошо расслабили тело, то дополнительно это делать не придется.

Затем наблюдаем дыхание, игнорируя посторонние мысли.

Любое отвлечение внимания стараемся заметить и вернуть обратно внимание на дыхание.

ЭФФЕКТ:

Полное расслабление тела необходимо, чтобы получить нужный эффект от практики асан. Шавасана должна быть заключительной в любом комплексе асан. Во время выполнения поз хатха йоги мышцы то нагружаются, то вытягиваются, оказывается тонизирующие воздействие на разные внутренние органы. Иногда, особенно на начальном этапе практики,

возникает усталость после выполнения комплекса асан. Поэтому тело необходимо полностью расслабить. Шавасана — это глубокое расслабление тела и ума.



Последовательность поз для начинающих:

Шавасана — расслабление

1.Ложимся на спину
2.Со вдохом забрасываем руки за голову.
3.На задержке потягиваемся— носки ног тянем на себя, от себя.
4.С выдохом располагаем руки свободно по сторонам от туловища.
5.Разворачиваем их ладонями вверх.
6.Плечи грудь раскрыты.
7.Шея голова на одной линии с позвоночным столбом.
8.Сильный поясничный прогиб убираем.
9.Глаза мягко прикрыли.
10.Делаем полный глубокий вдох и с выдохом отпускаем напряжение.
11.Мышцы лица растекаются.
12.С каждым последующим выдохом уходим в более глубокое расслабление.

Колени прижаты к груди - покачивание по спине влево-вправо

1.С очередным вдохом забрасываем руки за голову, потягиваемся
2.С выдохом сгибаем ноги в коленях
3.Прижимаем к груди
4.Покачиваемся влево-вправо.

Скрутки с согнутыми коленями-динамика

1.Пальцы рук переплетаем, захватываем ладонями рук затылок
2.Тянем подбородок к груди

3.Лопатки остаются на полу
4.С выдохом голову поворачиваем в одну сторону-колени в противоположную
5.Со вдохом по центру.
В своем ритме выполняем такие движения.

Супта матсиендрасана - статика
1.Вытягиваем правую ногу на пол, левая остается согнутой.
2.Разводим руки в стороны.
3.Опускаем левое колено вправо к полу.
4.Голову поворачиваем влево.
5.Расслабляемся. Отпускаем контроль. закрываем глаза.
6.Делаем небольшое усилие, левое колено и левую лопатку тянем ближе к полу.если приятно. Ощущаем радость от преодоления себя.
7.Выходим из позы и отдыхаем некоторое время.
8. Выполняем позу в своем ритме. То в одну сторону то в другую.

Ардха-чакрасана-динамика/статика
1.Сгибаем ноги в коленях.
2.Ступни на полу примерно на ширине таза.
3.Руки вдоль туловища на полу.
4.Можно соединить ладони в замок под спиной или захватить лодыжки ладонями.
5.Поднимаем таз вверх со вдохом, насколько приятно, С выдохом опускаем. В своем ритме делаем движения(15 раз)
6. В верхнем положении зафиксировали таз. Остаемся в этом положении некоторое время.

7. Делаем небольшое усилие, если приятно. Ощущаем радость от преодоления себя.
8. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время.
Продолжаем выполнять позу в своем ритме

Супта-бадхаконасана
1.Ноги согнуты в коленях.
2.Колени разводим в стороны.
3.Руки за голову вытягиваем или вдоль туловища.
4.Глаза прикрыты.расслабление

Перекаты по спине вперед-назад с согнут коленями
1.Сводим колени вместе. Прижимаем колени к груди.
2.Перекатываемся по спине вперед назад.

Какасана (короткая фиксация)
1.Располагаемся на стопы из переката или обычным способом.
2.Стопы чуть шире бедер.
3.Присядьте, не отрывая пяток от пола.
4.Разводим колени в стороны, ставим ладони на коврик с внутренней стороны стоп.
5.Упираемся руками, локтями в бедра с внутренней стороны.
6.Раздвигаем колени в стороны, раскрывая тазобедренные суставы.
7. Ладони соединяем вместе перед грудью.
8.Смотрим вперед, вытягиваем спину вверх, дыхание ровное и спокойное.

Уткатасана (короткая фиксация)
1.Вытягиваем руки вверх.

2.Аккуратно приподнимаемся.
3.Сводим ноги вместе, колени и стопы вместе.
4.Со вдохом поднимаем руки вверх, потягиваемся. Влево вправо.
5.С выдохом слегка присгибаем ноги в коленях.
6.Руки вытянуты вверх. голова между рук.
7.Спину держим прямо.
8.Небольшое усилие - чуть сильнее сгибаем ноги в коленях.
Приседаем ниже.

Уттанасана

1.Уходим в наклон вперед к ногам.
2.Стопы приблизительно на ширине плеч.
3.Ноги в коленях согнуты или прямые
3.Руки, туловище и голова свободно свисают, лицо расслаблено. глаза прикрыты.
4.Выполняем позу без усилия, как получается. Даем возможность телу привыкнуть, позволяем себе расслабиться.
5.Дышим свободно, естественно.
6.Делаем небольшое усилие, если приятно.
Слегка присгибаем ноги в коленях и тянемся животом к бедрам.
Не допускаем болезненных ощущений в позе.
7. Выходим из позы и отдыхаем некоторое время.
8. Выполняем позу в своем ритме.
Набираем время и усилие за один или несколько подходов.
Между подходами не забываем отдыхать.

Выпады ног (короткая фиксация)
1.Наклоняемся вперед.
2.Ладони рук по сторонам от туловища.

3.Правую ногу отводим назад (она согнута или прямая) левую сгибаем в колене.
4.Разворачиваемся к правой ноге. сгибаем ее в колени.
5.Левая нога сзади прямая или согнута

Прасарита падатанасана
1.Разворачиваемся в сторону.
2.Ноги широко разведены.
3.Верхняя часть туловища свободно свисает.
4.Руки произвольно; на ногах, на полу перед собой.
5.Аккуратно выходим из позы: поднимаем голову вверх. Приподнимаемся.

Утхита триконасана
1.Ноги широко расставлены, поднимаем руки в стороны, ладони обращены к полу.
2.Стопы параллельны друг другу, ноги прямые.
3.Поворачиваем левую стопу примерно на 90 градусов, а правую стопу слегка вовнутрь,
4.Наклоняем туловище влево.
5.Левую руку располагаем на левую ногу выше колена или ниже.
6.Вытяните правую руку вверх ладонью вперед.
7.Она должна находиться на одной линии с левой рукой.
8.Голова смотрит по направлению правой руки вверх.
9. Следим, чтобы ноги, таз, корпус и руки были в одной плоскости.
10.Дышите ровно и спокойно.
11.Поворачиваем правую стопу наружу, а левую – вовнутрь и повторяем упражнение в другую сторону.
Выход из позы. Ноги вместе.

Отдыхаем. Прикрываем глаза.

Врикшасана (короткая фиксация)

1.Открываем глаза.
2.Опорная нога левая.
3. Правую сгибаем.
4. Стопу правую располагаем на внутренней поверхности левого бедра ниже или выше колена.
5.Ладони соединяем перед грудью.
6.Взгляд устремляем перед собой в одну точку.
7.Максимально убираем напряжение.
8.Делаем любое количество подходов. Между подходами отдыхаем.
9.Выходим из позы. затем опорная нога правая.

Отдых. Баласана

1.Опускаемся на колени и пятки.
2. Лоб на коврик опускаем.
3.Колени слегка раздвинуты или вместе.
4.Руки вытягиваем перед собой.
5. Глаза прикрыты. Расслабляемся.

Ардха мукха шванасана (короткая фиксация)

1.Поднимаем голову .
2.Ладони и стопы на ширине плеч.
3.Упираясь в пол ладонями и носками ног, поднимаем таз от пола.
4.Ноги согнуты в коленях.
5.Спина прямая.
6.Тянемся животом к бедрам.

Урдхва мукха шванасана(короткая фиксация)

1.Опускаем таз вниз.

2.Голова вверх.

3.Упираемся в пол носками и ладонями.

4. Ноги на весу.

5.Плечи опускаем вниз.

Отдых. Баласана

1.Опускаемся на колени и пятки.

2.Лоб на коврик опускаем.

3.Колени слегка раздвинуты или вместе.

4.Руки вытягиваем перед собой.

5. Глаза прикрыты. Расслабляемся.

Парипурна навасана упрощенная (3 подхода)

1. Вытягиваем перед собой ноги.

2.Сгибаем ноги

3.Упираемся пальцами рук в пол на уровне таза.

4.Поднимаем голени параллельно полу.

5.Обхватываем ноги под коленями

6.Бедрами прижимаемся к животу.

7.Спину вытягиваем.

8.Делаем усилие: убираем захват.

9.Руки вытягиваем параллельно полу.

10.Спину сохраняем прямой.

11.Грудь раскрыта.

12.Выход из позы.

13.Ложимся на спину. отдых.

Далее в своем ритме. Делаем 3 подхода.

Отдых:

Колени прижаты к груди-покачивание по спине влево-вправо

1.С очередным вдохом забрасываем руки за голову потягиваемся

2.С выдохом сгибаем ноги в коленях

3.Прижимаем к груди

4.Покачиваемся влево-вправо.

Супта-бадхаконасана

1.Ноги согнуты в коленях.

2.Стопы соединяем.

3.Колени разводим в стороны.

4.Руки за голову вытягиваем или вдоль туловища.

5.Глаза прикрыты.расслабление

Шалабхасана (короткая фиксация)-2 подхода

1.Переворачиваемся на живот.

2.Руки вдоль тела /ладони соединяем в замок за спиной

3.Стопы вместе, колени выпрямлены,

4.Поднимаем голову, грудь и ноги настолько высоко, насколько возможно

5.Сводим лопатки вместе

6.Смотрим прямо перед собой, дышим ровно

7.Расслабляемся и опускаем грудь, голову и ноги.

Ардха бхуджанагасана

1.Ноги и стопы вместе

2.Упираемся в пол предплечьями.

3.Сводим лопатки ближе друг к другу,

4.Плечи опускаем вниз.

5.Голова смотрит вперед.(Не запрокидываем назад). Лицо расслаблено.

Дханурсана

1.Сгибаем ноги в коленях.
2.Захватываем лодыжки ладонями
3.Остаемся в этом положении некоторое время.
4.Выполняем без усилия. Чувствуем радость от выполнения упражнения!
5.Делаем усилие, прогибаемся , поднимая голову грудь, руки, ноги вверх, насколько приятно. Чувствуем радость от преодоления себя!
6.Выходим из позы и отдыхаем.
7.Выполняем позу в своем ритме, за любое количество подходов.
8.Время пребывания в позе и усилие регулируем самостоятельно. Стараемся почувствовать где надо себя заставить, а где нужно себе позволить.
9.Выход из позы и отдых на животе.

Отдых. Баласана

1.Опускаемся на колени и пятки.
2.Лоб на коврик опускаем.
3.Колени слегка раздвинуты или вместе.
4.Руки вытягиваем перед собой. Глаза прикрыты. Расслабляемся.

Ваджрасана

1.Не спеша приподнимаемся.
2.Садимся на пятки.
3.Спина прямая.

4.Глаза прикрыты.
5.Несколько дыханий остаемся так.

Джану ширшасана
1.Открываем глаза.
2.Вытягиваем ноги перед собой.
3.Сгибаем левое колено.
4.Стопу прижимаем к внутренней поверхности правого бедра.
5.Со вдохом вытягиваем обе руки вверх.
6.С выдохом, наклоняемся вперед
7.Обеими руками захватываем правую ногу где позволяет тело (согнутую слегка или прямую).
8.Остаемся расслабленно в наклоне.
9.Дышим свободно.
10.Глаза прикрыты.
11.Выполняем на другую сторону.
12.Выход из позы

Бадха конасана -динамика
1.Сводим стопы вместе.
2.Упираемся ладоням в пол за спиной.
3.Колени разводим в стороны.
4.Спину держим прямо.
5.Выполняем движения бедрами вверх-вниз.

Пашчимоттанасана
1.Выпрямляем ноги перед собой
2.Наклоняемся вперед к ногам
3.Руки располагаем на ногах выше или ниже колена.
4.Ноги согнуты или прямые.

5.Остаемся в наклоне расслабленно.
6.Дышим свободно. Глаза прикрыты.
7.Небольшое усилие добавляем-руками беремся за лодыжки или стопы. со вдохом вытягиваем спину прямо и с выдохом тянемся к бедрам животом
8.Опускаем голову на голени.
9.Не спеша выходим из позы.

Пурвоттанасана (короткая фиксация)
1.Располагаем ладони на полу за спиной
2.Сгибаем ноги в коленях
3.Стопы на ширине таза
4.Поднимаем от пола таз как можно выше.
5.Раскрываем плечи и грудь
6.Подбородок тянем к груди. Дышим свободно.
7.Опускаемся. Ложимся на спину

Халасана (2-3 подхода)
1.Сгибаем ноги в коленях прижимаем к груди.
2.Поднимаем ноги и таз вверх,
3.Опускаем ноги за голову или держим на весу.как приятно.
4.На шею и голову не заваливаемся.
5. Руки произвольно-за голову или за спину
6.Стараемся расслабиться в позе и найти максимально удобное положение
7.Затем по мере расслабления пробуем опустить носки ног ближе к полу.
8.Выходим из позы и отдыхаем некоторое время.
9.Выполняем позу в своем ритме.

10.Время пребывания в позе и усилие регулируем самостоятельно.

Выход из позы и отдых. (Отдых в покачивании с прижатыми коленями к груди)

Сарвангасана или випаритакарани мудра (2 подхода)
1.Поднимаем ноги и таз вверх.
2.Руками поддерживаем туловище сзади.
3.На шею и голову не заваливаемся.
4.Стараемся найти максимально удобное положение
5.Делаем небольшое усилие, если приятно.
6.Пробуем ноги и спину вытянуть в одну линию.
7.Подбородок прижимаем к груди.
8.Выход из позы и отдых некоторое время. (Отдых в покачивании с прижатыми коленями к груди)
9.выполняем позу в своем ритме.
10.Время пребывания в позе и усилие регулируем самостоятельно.
11.Выход из позы и отдых. Последовательно опуская таз и ноги. без резких движений (отдых в покачивании с прижатыми коленями к груди)

Матсиасана
1.Вытягиваем ноги на пол
2.Упираемся локтями в пол
3.Опускаем голову назад и одновременно раскрывая плечи и грудь,
4.Пробуем опустить макушку на пол, сильнее прогибаясь в груди

5.Максимально расслабляемся, дышим свободно.
6.Затем поднимите корпус на локтях, поднимите голову и ложимся спину

Покачивание по спине влево-вправо
1.Со вдохом забрасываем руки за голову потягиваемся
2.С выдохом сгибаем ноги в коленях
3.Прижимаем к груди
4.Покачиваемся влево-вправо.

Шавасана-расслабление
1.Ложимся на спину
2.Со вдохом забрасываем руки за голову.
3.На задержке потягиваемся.- носки ног тянем на себя от себя
4.С выдохом располагаем руки свободно по сторонам от туловища.
5.Разворачиваем их ладонями вверх.
6.Плечи грудь раскрыты.
7.Шея голова на одной линии с позвоночным столбом.
8.Сильный поясничный прогиб убираем.
9. Глаза мягко прикрыли.
10.Делаем полный глубокий вдох и с выдохом отпускаем напряжение.
11.Мышцы лица растекаются.
12.С каждым последующим выдохом-более глубокое расслабление.

Пранаяма

Йога Сутры Патанджали Глава 2:

(49) При нахождении в ней [практикуется] пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого [воздуха]1.

(50) Проявляется как внешняя, внутренняя [или как] задержка [дыхания], регулируется по месту, времени и числу [и благодаря практике становится] длительной и тонкой.

(51) Четвертый [вид пранаямы] превосходит внутреннюю и внешнюю сферы.

(52) Благодаря ей, разрушается препятствие для света.

(53) ...и пригодность манаса к концентрации.

Практика хатха йоги вместе с Шаткармами готовит организм к практике пранаямы, оптимизируя внешнее дыхания за счет увеличения подвижности грудной клетки, развития дыхательных мышц-межреберных и диафрагмы, улучшая вентиляцию легких и подготавливая организм к повышенному уровню Co2 и пониженному уровню O2 в крови.

В целом практика пранаямы предполагает гипоксию и гиперкапнию (50) в результате которой в организме происходят биохимические изменения приводящие к определенному состоянию сознания (52),/ (53)

В целом логика освоения пранаямы заключается в естественном подходе к задержкам дыхания. Желательно начать с регулярной практики Капалабхати, которая хорошо очищает дыхательные пути и готовит к другим пранаямам. К регулярной практике Капалабхати можно потихоньку добавлять освоение Бхастрики в умеренном режиме. Также учимся делать полное йоговское дыхание и на его основе осваивать Нади Шодхану, Сурья Бхеду, Чандра Бхеду. Уджайи имеет смысл внедрять в ежедневную практику асан.

Охлаждающие пранаямы желательно осваивать и практиковать в летнее время.

Капалабхати («очищение черепа»)

В зависимости от режима дыхания, Капалабхати может приводить как сильной Гипервентиляции, так и к умеренной или гиповентиляции. В случае если выдохи сделать поверхностными и частыми — практика такая приведет к умеренной гипервентиляции или гиповентиляции. В случае сильного и длительного выдоха — к сильной гипервентиляции.

1. Делаем активный выдох, сокращая мышцы живота и слегка сжимая мышцы промежности (мула бандха). Вдох естественный, пассивный.
2. Таких выдохов и вдохов делаем около 30 — три подхода.
3. После делаем полный, глубокий вдох, задерживаем дыхание без перекрытия голосовой щели, оставляя грудную клетку расправленной и спину прямой.

4. Задержку держим столько, сколько приятно, оставляя ту форму грудной клетки, что была сформирована на вдохе.
5. Затем на плавном медленном выдохе наклоняемся вперёд.

ВАЖНО!

Чтобы избежать чрезмерной гипервентиляции выполнение выдохов должно быть умеренным поверхностным и Цикл капалабхати не должен превышать 1 минуты.

Чтобы избежать застоя венозной крови в нижних конечностях и в области малого таза (за счет создания внутрибрюшного давления повышенного) — на каждом выдохе следует включать легкую мула - бандху (что поспособствует выталкиванию крови вверх).

Эффекты и показания к применению капалабхати

- активизация симпатической нервной системы (при гипотонии, утомляемости, ожирении)
- массаж слизистых оболочек дыхательных путей, выведение слизи (при хронических бронхитах, бронхиальной астме, гайморитах, фронтитах, этмоидитах)
- стимуляция кровообращения дыхательной системы и головного мозга (при головных болях, связанных с дисбалансом сосудистого русла, мигренях, умственной утомляемости, функциональных отклонениях гипоталамо-гипофизарной системы)

Можно практиковать ежедневно вначале или в конце практики асан, как первое упражнение в дыхательных практиках, перед шавасаной с последующим удлинением дыхательного цикла при отсутствии противопоказаний.

Помогает взбодриться, очистить легкие от застоявшегося CO2 и способствует насыщению крови O2.

Противопоказания к капалабхати:

- беременность
- месячные
- артериальная гипертония
- серьезные заболевания головного мозга в т.ч. травмы
- эпилепсия
- острые воспалительные болезни органов, прилегающих к диафрагме, брюшной полости
- тромбоэмболия

Полное дыхание

1. Все фазы дыхания условно разграничены для наглядности, на самом деле все они происходят слитно. Каждая фаза вдоха не должна выполняться до предела.
2. Дыхание должно быть очень плавным и равномерным.
3. До самого конца дыхательной экскурсии воздух должен идти без напряжения и насилия. Если вдох идет с напряжением, значит в упражнении была допущена ошибка. Как правило, ошибка заключается в неверной последовательности включения в работу отдельных

групп дыхательных мышц, которые разделяют на три группы: 1) мышцы брюшного дыхания - диафрагма; 2) мышцы грудного дыхания - межреберные мышцы; 3) добавочные дыхательные мышцы, которые принимают участие в дыхательных движениях лишь в случае чрезмерной потребности организма в воздухе или в случае, когда мышцы, осуществляющие нормальное дыхание, почему-либо не могут выполнить свою работу.

4. Чрезмерное напряжение одной из них препятствует полному сокращению другой группы.
5. Наиболее полное дыхание осуществляется при гармоничном распределении работы между тремя группами мышц.
6. Выпячивание живота обеспечивается растягиванием сокращением диафрагмы. Далее следуют межреберные мышцы, поднимающие "свободные рёбра". Чрезмерно сокращённая диафрагма препятствует поднятию этих рёбер, и максимальное брюшное дыхание препятствует осуществлению грудного дыхания.
7. Таким образом, чтобы дыхание совершалось полней, делая вдох, важно не доводить брюшное дыхание до предела, не давая животу сильно выпячиваться, нужно переходить к плавному подъёму рёбер, сначала низших, потом высших, также не доводя этот этап до предела. И в последний момент, приближаясь к концу вдоха, нужно слегка включить дополнительные мышцы шеи и спины.
8. Не допускайте, чтобы конец вдоха совершался с усилием. Если вдох сделан до отказа, а остаётся чувство неудовлетворенности, значит дыхание сделано

неправильно, и нужно добиться, чтобы оно совершалось и полно, и ровно, и свободно.

9. При правильном вдохе, после того, как в действие вступают мышцы, поднимающие рёбра, живот должен даже слегка подтянуться - легкая уддияна; это даёт возможность втянуть в себя еще некоторый объем воздуха, без ощущения перетяжки.
10. При полном дыхании ритм сердца не должен учащаться. Если это происходит, корректируем практику.

Техника выполнения:

1. И. п. Сидя или лежа на спине.
2. Делаем полный выдох.
3. Первый этап: животом начинаем вдох (брюшная стенка выпячивается вверх за счет опускания диафрагмы вниз) - это нижнее или брюшное дыхание.
4. Второй этап: живот останавливается и слегка расходятся края ребер (наполняются воздухом средние доли легких) - среднее или грудное дыхание.
5. Третий этап: расширяется вся грудная клетка.
6. Четвёртый этап: В завершение вдоха слегка приподнимаются ключицы.
7. Если после вдоха пришла естественная задержка, удерживаем её за счёт сохранения той формы грудной клетки, которую она получила по завершению вдоха.
8. Выдох начинается с живота. Расслабляем живот (брюшная стенка проваливается за счёт поднятия диафрагмы).
9. Вторая фаза выдоха — опадает грудная клетка.

10. Третья фаза: «остаточный» воздух вытесняется из легких легким толчком брюшной стенки, но не нарушая общий фон расслабления.
11. Если после выдоха возникает естественная пауза перед вдохом, даём ей быть.

Анулома Вилома
(Попеременное дыхание без задержки дыхания)

Это подготовительная техника к более сложному варианту попеременного дыхания с задержками. На начальном этапе вдох и выдох должны быть одинаковы, впоследствии выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза. Например вдох на 5 счетов (глубокий и медленный), выдох на 10 (более долгий и растянутый). Постепенно, по мере практики, пропорции по ощущениям, без насилия, можно наращивать. Практика может длиться от 5 до 15 минут в несколько подходов.

Не нужно выполнять практику если чувствуете неприятные ощущения, напряжение, в таком случае нужно прекратить практику, восстановить естественный ритм дыхания на некоторое время и после сделать еще подходы. Так, с каждым подходом практика будет даваться легче.

1 способ:

1. Располагаем указательный и средний пальцы правой или левой руки на лбу между бровями.
2. Вдыхаем через обе ноздри.

3. Затем закрываем правую ноздрю большим пальцем и выдыхаем через левую ноздрю.
4. Вдыхаем через обе ноздри.
5. Закрываем левую ноздрю. Выдох через правую.
6. Делаем несколько таких дыхательных циклов.

2 способ:

1. Закрываем правую ноздрю большим пальцем, вдыхаем через левую.
2. Закрываем левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем, выдыхаем через правую ноздрю.
3. Вдох через правую, выдох через левую ноздрю.
4. Вдох через левую, выдох через правую.
5. Дыхание плавное, не спешим.
6. И так продолжаем, каждый в своём ритме.
7. Вы можете менять руку, если это будет комфортно.

ВАЖНО!!!

Если вы добились комфортного выполнения на растягивание дыхательного цикла Анулома Вилома в течении 10-15 минут, постепенно можно наращивать и удлинять дыхание без напряжения. Не нужно гнаться за длительностью и подгонять насильственно свой дыхательный ритм и задержки дыхания к каким-то цифрам — это может только навредить! Будьте осторожны. Не допускайте состояния, когда есть ощущения нехватки воздуха, учащается сердцебиение, появляется одышка!

Важно найти свой собственный ритм (который может меняться изо дня в день в зависимости от множества факторов. Нужно быть внимательным к своим состояниям и корректировать практику исходя из своих ощущений).

Нади Шодхана (1 способ)

Попеременное дыхание с задержкой дыхания на вдохе

1. Выполняем анулома вилому
2. Закрываем правую ноздрю большим пальцем, вдыхаем через левую.
3. Закрываем левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем, выдыхаем через правую ноздрю.
4. Вдох через правую, выдох через левую ноздрю.
5. Вдох через левую, выдох через правую.
6. Дыхание плавное, не спешим.
7. Постепенно на вдохе делаем задержку дыхания - оставляя ту форму грудной клетки, что была сформирована на вдохе) — держим сколько приятно.
8. Делаем медленный выдох
9. И так продолжаем, каждый в своём ритме.
10. Вы можете менять руку, если это будет комфортно.

В конце подхода сделайте полный глубокий вдох через обе ноздри, задержите дыхание.

1. Задерживаем дыхание без перекрытия голосовой щели, оставляя грудную клетку расправленной и спину прямой.
2. Задержку держим столько, сколько приятно.
3. Затем на плавном медленном выдохе наклоняемся вперёд.

Постепенно ориентируемся на пропорцию где выдох длиннее вдоха в 2 раза, а задержка длиннее вдоха в 4 раза (вдох 1: задержка 4: выдох 2)

Нади Шодхана (2 способ)

(Попеременное дыхание с задержкой дыхания на вдохе и выдохе)

1. Делаем анулома вилому
2. Закрываем правую ноздрю большим пальцем и выдыхаем через левую ноздрю.
3. Вдыхаем через левую.
4. Закрываем левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем, выдыхаем через правую ноздрю.
5. Вдох через правую, выдох через левую ноздрю.
6. Вдох через левую, выдох через правую.
7. Дыхание плавное, не спешим.
8. Постепенно на вдохе делаем задержку дыхания - оставляя ту форму грудной клетки , что была сформирована на вдохе)-держим сколько приятно.
9. Делаем медленный выдох и задерживаем дыхание на комфортное время.
10. И так продолжаем в своём ритме.
11. Вы можете менять руку, если это будет комфортно.

Постепенно ориентируемся на пропорцию где выдох длиннее вдоха в 2 раза, задержка на вдохе длиннее вдоха в 4 раза, задержка на выдохе равна вдоху. (вдох 1: задержка 4: выдох 2: задержка на выдохе).

Освоив в комфортном режиме выполнять Нади Шодхану, в течении длительного времени, постепенно можно пробовать включать бандхи (Мула, Джаландхару и Уддияну) на задержках, предварительно освоив их отдельно.

Уджайи (дыхание «Победителя»)

Данную технику рекомендуется выполнять как отдельной практикой так и применять при выполнении асан, что способствует более глубокому погружению внимания на процесс выполнения, плавному выполнению асан, за счет замедления частоты дыхания и как следствие, успокоению нервной системы. А также данная дыхательная техника отлично укрепляет дыхательные мышцы.

Техника выполнения:

1. Сесть в любую удобную позу.
2. Напрячь мышцы у основания горла будто хотим сглотнуть или сказать что-то шепотом.
3. И сразу же сделать вдох растянутый
4. Если естественно хочется сделать задержку, делаем
5. И также с сжатыми мышцами у горла выдохнуть плавно неспеша

6. Продолжить выполнять такие циклы 10-15 раз или сколько приятно.

Сядьте в любую удобную позу. Спина прямая.

1. Медленно, не спеша, глубоко вдохните.
2. Затем сразу же достаточно быстро и активно выдыхайте усилием мышц живота и тут же вдыхайте, расширяя живот.
3. Продолжайте так дышать. Выполните 10-15 вдохов-выдохов.
4. Продолжительность вдохов и выдохов должна быть одинаковой.
5. Завершите полным глубоким вдохом и задержкой дыхания.
6. Удерживаем её за счёт сохранения той формы грудной клетки, которую она получила по завершению вдоха.
7. Подбородок слегка прижимаем к шее или подяремной впадине — джаландхара бандха.
8. Задержку держим, сколько будет комфортно.
9. Плавно, медленно выдохните, наклоняясь вперёд.
10. После выдоха может образоваться естественная пауза. Даем ей быть. Вдыхаем плавно, как только захочется.

Бхастрика 1

1. Сядьте в любую удобную позу. Спина прямая.
2. Медленно, не спеша, глубоко вдохните.
3. Затем сразу же достаточно быстро и активно выдыхайте усилием мышц живота и тут же вдыхайте, расширяя живот.

4. Продолжайте так дышать. Выполните 10-15 вдохов-выдохов.
5. Продолжительность вдохов и выдохов должна быть одинаковой.
6. Завершите полным глубоким вдохом и задержкой дыхания.
7. Удерживаем её за счёт сохранения той формы грудной клетки, которую она получила по завершению вдоха.
8. Подбородок слегка прижимаем к шее или подяремной впадине - джаландхара бандха.
9. Задержку держим, сколько будет комфортно.
10. Плавно, медленно выдохните, наклоняясь вперёд.
11. После выдоха может образоваться естественная пауза. Даем ей быть. Вдыхаем плавно, как только захочется.
12.

Бхастрика 2

1. Выполняется аналогично, но сначала через одну ноздрю, затем через другую ноздрю.
2. Т.е. закрываем одну ноздрю и выполняем цикл бхастрики через открытую ноздрю. 10-15 раз.
3. Завершаем вдохом через эту же ноздрю и задержкой, сохраняя ту форму грудной клетки, которую она получила по завершению вдоха.
4. Закрываем пальцами обе ноздри.
5. Делаем джаландхара бандху.
6. Держим задержку, сколько будет комфортно.
7. Выдыхаем через другую (ту, что была закрыта).

8. Затем через ту, через которую выдохнули, выполняем цикл бхастрики аналогично.
9. 1 цикл составляет работа с обеими ноздрями.
10. Выполняем 1-3 цикла.

Цикл Бхастрики не должен превышать 1 минуты, чтобы избежать чрезмерной гипервентиляции.

Сурья Бхеда

Базируется на полном дыхании.

1. Делаем выдох через обе ноздри.
2. Зажимаем левую ноздрю и совершаем вдох через правую.
3. Далее закрываем правую ноздрю и выдыхаем через левую.
4. Таким образом вдох постоянно через правую, а выдох через левую. После вдоха и выдоха можно выполнять задержку дыхания.

Эффект:

1. Оказывает воздействие на правый энергетический канал (Пингала), активирует симпатическую НС, разогревает организм.

Чандра Бхеда Пранаяма

Симметрична Сурья бхеда пранаяме. Т.е вдох делается через левую, выдох через правую.

Оказывает воздействие на левый канал (Ида).

Ситкари

Слегка разомкнув губы или расположив кончик языка между зубов, сделать вдох через зубы.

1. Выдохнуть через обе ноздри.

Ситали ("охлаждающая")

1. Втянуть воздух через язык, свернутый в трубочку.
2. Сделать задержку на сколько приятно.
3. Выдохнуть через обе ноздри.

Бхрамари ("подобно пчеле")

1. Подготовительным упражнением к этой пранаяме будет произнесение "М" на выдохе, затем и на вдохе.
2. После можно переходить к полному варианту Бхрамари: произносить звук "М" на вдохе и на выдохе, при этом закрыть уши большими пальцами и концентрироваться на звуке и возникшей вибрации.
3. После уши можно открыть и продолжить наблюдать внутренние звуки и вибрации, возникающие от практики.

Эффект:

- успокаивает, умиротворяет ум;
- направляет внимание вовнутрь;
- создает хорошую базу для сосредоточения.

Пратьяхара. Дхарана. Дхьяна

В результате пранаямы происходит отвлечение внимания от восприятия органами чувств внешних объектов (пратьяхара). Происходит переживания покоя и глубокое умиротворение.

Дхарана (сосредоточение, концентрация) — «привязывание» читты к одному месту или одной области. все еще смешиваются имя, форма и знание, получаемое при наблюдении за определенным объектом

Когда такая связь становится однородной и непрерывной, ум переходит в состояние дхьяны (созерцания, медитации) где путаница этих 3-х постепенно устраняется вместе с очищением памяти, при этом объект концентрации начинает высвечивается в сознании таким, «как он есть», лишенным качеств и имени.

Дхарана, подобна прерывистому капанию масла на одну и туже точку, а дхьяна — непрерывному потоку масла на ту же точку

Совершенство в дхьяне, дает состояние самадхи, при котором тот объект, на который были направлены дхарана и дхьяна, полностью сливается с читтой, таким образом возникает идентичность наблюдателя (читта йогина) и наблюдаемого, что прекращает и сам процесс наблюдения.

В дхьяне еще различимо присутствуют эти 3 элемента (познающий, познаваемое и процесс познания), но путаница этих 3-х постепенно устраняется вместе с очищением памяти, при этом объект концентрации начинает высвечивается в сознании таким, «как он есть», лишенным качеств и имени.

В самадхи это различие устраняется и объект, как бы лишенный собственной формы, воспринимается тем, чем он является на самом деле.

Познание в состоянии самадхи отличается от обыденного познания, которое основано на имени и форме и интерпретации предмета (такое познание не может быть полностью верным).

(52) Благодаря ей, разрушается препятствие для света.

(53) ...и пригодность манаса к концентрации.

Такое состояние является благоприятным условием для развития концентрации внимания-дхарана.

Глава 3(1) Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете.

1. Нужно выбрать любой объект и концентрировать свое внимание только на нем и области которая связана непосредственно с этим объектом.
2. Какое-то непродолжительное время удастся удержать внимание на объекте,
3. но вскоре внимание будет ускользать на другие содержания сознания.
4. Наша задача заметить это отвлечение.
5. И сново вернуть внимание на выбранный объект
6. через некоторое время внимание снова убежит
7. это нормально
8. и сново его надо вернуть на объект
9. делать так надо терпеливо, каждый раз при отвлечении
10. это дхарана.

11. практику можно начать от 5 мин в течении месяца и с каждым разом время увеличивать.

Упражняясь регулярно длительное время в этой практике качество сосредоточения будет расти. И удерживать свое внимание на выбранном объекте без отвлечения на другие содержания сознания будет удаваться легче и дольше. Так будет развиваться состояние дхъяны.

Глава 3 (2) Созерцание (дхьяна) есть сфокусированность [однородных] состояний сознания на этом [месте].

Оглавление

Введение..... 3

Методические указания для самостоятельных занятий.....9

Принципы построения корректной самостоятельной практики Хатха-йоги:.....9

Логика освоения асан
Начальный, подготовительный уровень.....23

Рекомендуемая тренировка утром..... 24

Продвинутый уровень.....25

Построение последовательностей..... 26

Расшифровка названия асан в йоге.....28

Шаткармы..... 34

Дхоути – очищение пищеварительного тракта..... 34

Басти — йогическая клизма, нацеленная на очищение нижних отделов пищеварительного тракта..... 42

Нети. Техники очищения носа..... 44

Тратака. тренировка глаз посредством неподвижно фиксации глазных яблок в том или ином положении.....48

Наули. Массаж внутренних органов посредством сокращения и изолирования прямых мышц живота..... 49

Капалабхати.....52

Ваткрама.....52

Что желательно включить в ежедневную практику?..... 54

Мудры и бандхи..... 56

Уддияна бандха-брюшной замок.....56

Мула бандха - корневой замок..... 60

Джаландхара бандха - горловой замок.....62

Шамбхави мудра.....65

Список обязательных базовых асан к изучению для преподавателя..... 65
ПОЗЫ СТОЯ..... 68
«УТТХИТА ТРИКОНАСАНА».....68
«ПАРИВРИТА ТРИКОНАСАНА»..... 73
«УТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА»..... 78
«ПАРИВРИТА ПАРШВАКОНАСАНА».....82
«ВИРАБХАДРАСАНА I»..... 87
«ВИРАБХАДРАСАНА II»..... 92
«ВИРАБХАДРАСАНА III»..... 95
«АРДХА ЧАНДРАСАНА»..... 98
«ПАРИВРИТТА АРДХА ЧАНДРАСАНА»..... 100
«УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА»..... 102
«УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА II»..... 105
«УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА III»..... 108
«ВРИКШАСАНА»..... 110
«УТКАТАСАНА»..... 114
«ГАРУДАСАНА»..... 118
«РУДРАСАНА (СТАМБХАСАНА)»..... 121
«ПАРИВРИТА СТАМБХАСАНА (РУДРАСАНА)»..... 123
НАКЛОНЫ СИДЯ И СТОЯ..... 125
«ПРАСАРИТА ПАДАТАНАСАНА»..... 126
«УТТАНАСАНА»..... 132
«ПАШИМОТАНАСАНА»..... 137
«ДЖАНУ СИРШАСАНА»..... 139
«УПАВИШТХА КОНАСАНА»..... 144
СКРУТКИ..... 149
«АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА»..... 150

«СУПТА МАТСИЕНДРАСАНА I»....155
«СУПТА МАТСИЕНДРАСАНА II»....157
«СУПТА МАТСИЕНДРАСАНА III»....160
«ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАНАСАНА»....162
«ВИРАСАНА И СУПТА ВИРАСАНА»....165
ПРОГИБЫ....170
«ШАЛАБХАСАНА»....171
«БХУДЖАНГАСАНА»....175
«ДХАНУРАСАНА»....180
«ПАРШВА ДХАНУРАСАНА»....185
«АРДХА ДХАНУРАСАНА» / «ЧАКРАСАНА»....187
«УРДХВА ДХАНУРАСАНА» / «ЧАКРАСАНА»....190
«УШТРАСАНА»....195
ПОЗЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА....202
«ПАРИПУРНА НАВАСАНА» / «АРДХА НАВАСАНА»....202
«АРДХА НАВАСАНА»....207
ПОЗЫ С УПОРОМ РУКАМИ....211
«ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА» / «ДАНДАСАНА»....212
«ЧАТУС-ПАДА-ПИТХАМ»....218
«ПУРВОТТАНАСАНА»....221
«ВАСИШТХААСАНА»....224
«АДХО МУКХА ШВАНАСАНА»....229
«УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА»....232
БАЛАНСЫ НА РУКАХ....235
«БАКАСАНА»....236
ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ....241
«ХАЛАСАНА»....241
«САЛАМБА САРВАНГАСАНА» / «НИРАЛАМБА

САРВАНГАСАНА»....247
«ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА»....253
«АРДХА ШИРШАСАНА»....257
«САЛАМБА ШИРШАСАНА»....259
«ШАВАСАНА»....265
Последовательность поз для начинающих:....267
Пранаяма....280
Капалабхати («очищение черепа»)....281
Полное дыхание....283
Анулома Вилома
(Попеременное дыхание без задержки дыхания)....286
Нади Шодхана (1 способ)....288
Нади Шодхана (2 способ)....289
Уджайи (дыхание «Победителя»)....290
Бхастрика 1....291
Бхастрика 2....292
Сурья Бхеда....294
Чандра Бхеда Пранаяма....294
Ситкари....294
Ситали ("охлаждающая")....295
Бхрамари ("подобно пчеле")....295
Пратьяхара. Дхарана. Дхьяна....296
Оглавление....299