

# АНАТОМИЯ

НАТАЛЬЯ  
СТЕПУК

# ЙОГИ

78 КАРТОЧЕК

С УПРАЖНЕНИЯМИ И РЕКОМЕНДАЦИЯМИ



# **КОМПЛЕКС 1**

## **«ТРЕУГОЛЬНИКИ», ИЛИ ТРИКОНАСАНА**

---

Выполнять упражнения этого комплекса я рекомендую утром, когда ваш позвоночник максимально вытянулся за ночь. Именно предшествующий ночной отдых позволит безболезненно и с пользой для позвонков поработать в этой позе, войдя в нее через цепочку движений.

Тем не менее асаны данного комплекса можно смело рекомендовать и для выполнения вечером. В конце тяжелого рабочего дня телу просто необходимо «задышать» и выпрямиться. Комплекс «Триконасана» справится с этим.

Эти упражнения идеально подходят для работы с мышцами живота, спины, задней поверхностью бедер, грудным отделом позвоночника, а также позволят избавиться от негативных мыслей, прийти в состояние покоя.

### **КАРТОЧКА 1**

#### **Поза горы, или Тадасана**

---

##### **для чего:**

Асана, которой следует начинать любое ваше занятие. Прекрасно формирует и корректирует осанку. Позволяет вытянуться позвоночнику, раскрыть грудной отдел, стабилизировать таз. Успокаивает нервную систему, наполняет энергией и настраивает на предстоящую работу.

## **КАРТОЧКА 2**

### **Подъем туловища в грудном отделе с поворотом**

---

#### **для чего:**

Упражнение направлено на активацию и укрепление мышц живота, развитие их силы, сохранение красивой формы. Мышцы живота активно участвуют в создании устойчивого положения тела в пространстве при движении. Сильный мышечный пояс центра обеспечит максимальный уровень баланса и предотвратит повреждение поясницы в обычной жизни и при занятиях спортом.

## **КАРТОЧКА 3**

### **Растяжка двух ног**

---

#### **для чего:**

Прекрасное упражнение, максимально задействующее мышцы живота, а также другие мышцы, работа которых напрямую зависит от силы центра. При выполнении упражнения прекрасно растягиваются мышцы ног, совершенствуя их работу в области стабильности. Тело обучается включать в работу разные группы мышц во время ходьбы, бега, занятий спортом и даже сидя за компьютером.

## **КАРТОЧКА 4**

### **Перекаты на спине**

---

#### **для чего:**

Упражнение позволяет максимально на тактильном уровне прочувствовать поясничный и грудной отделы позвоночника. Упражнение направлено на развитие устойчивого баланса мышц. Оно полезно для спины, потому что носит некоторый массажный характер за счет соприкосновения с поверхностью, а также

способствует уменьшению чрезмерного прогиба в пояснице и снятию неприятных ощущений.

## **КАРТОЧКА 5**

### **Русалочка (простой уровень)**

---

#### **для чего:**

Упражнение направлено на проработку мышц, которые отвечают за боковые сгибания туловища, в том числе дыхательных мышц в момент раскрытия ребер. Упражнение прекрасно подходит для увеличения подвижности всего позвоночника, а также для укрепления мышц живота. За счет использования опоры на руки прорабатываются мышцы плечевого сустава, лопаток и спины.

## **КАРТОЧКА 6**

### **Боковые скручивания с опорой на руку**

---

#### **для чего:**

Данное упражнение является продолжением «Русалочки». Увеличивается нагрузка на руки, плечи, косые мышцы живота, его поперечную мышцу. Упражнение подходит для тренировки боковой линии тела и развития устойчивости во время шага и бега. Советую вам сразу освоить «Русалочку», а потом переходить к этому упражнению.

## **КАРТОЧКА 7**

### **Поза воина I, или Вирабхадрасана I**

---

#### **для чего:**

Данное упражнение является самым простым вариантом позы воина. Асана может не получиться с первого раза, но со временем вы начнете чувствовать, что выполняете ее

# ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ — К ЙОГЕ

Для кого-то ЙОГА — это философия: глубокая, сложная и непостижимая.

Для кого-то ЙОГА — это фитнес: модный и современный.

Для кого-то ЙОГА — это возможность погрузиться в состояние гармонии и внутреннего баланса.

Для кого-то ЙОГА — это шанс испытать себя и возможности своего тела.

Для кого-то ЙОГА — это развитие.

Для кого-то ЙОГА — это статичность.

Каким бы ни было ваше отношение к йоге — вы правы. Каждый находит в ней то, что нужно именно ему и именно сейчас. В йоге нет строгих требований к вашему телу, мыслям или социальному статусу. В йоге все равны. Все обладают физическим телом, которое помогает гармонично развивать и чувствовать духовную составляющую.

**Йога — это статичность в движении  
и движение в статике.**

Когда я начинала работать над этим изданием, меня одолевали сомнения. Ведь я не преподаю йогу, ни разу не была в Индии, не организовала ни одного йога-фитнес-тура, иногда я ем мясо священной коровы и не умею делать конфеты из фиников...

Но я знаю, как двигается наше тело. Знаю, как мы поднимаем руку или наклоняемся вперед. Я изучила йогу с точки зрения движения, поняла ее биомеханику и знаю, для чего йога нужна в обычной жизни.

В основе движения в йоге лежит многофункциональность: возможность нашего тела совершать движение и оставаться в принятой позе на некоторое время, приведя в состояние покоя также и свое сознание. С помощью йоги мы помогаем нашему телу двигаться так, как это заложено природой. Движения таза, наклоны, вытяжения, вдох и выдох — часто все это мы делаем неправильно, адаптируясь под современные условия жизни. Лежим там, где надо сидеть, сидим там, где надо стоять, стоим там, где надо бежать и бежим там, где необходимо лежать.

Изучая каждое движение йоги с точки зрения работы мышц и связей между ними, я научилась воспринимать ее как помощника в решении тех или иных физических проблем.

Желаю и вам осознать всю пользу йоги для вашего организма.

# ЙОГА — МОЕ ИЛИ НЕ МОЕ?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно прежде всего попробовать. Почувствовать йогу самому. И попытаться постичь. Далеко не всегда она открывается с первой попытки.

И если вы, как и я, пока не пришли к полному погружению в философию йоги, но при этом очень хотели бы физически ощутить позы лотоса, ворона или воина, то это издание для вас. Я искренне хочу донести до вас, что йога вполне доступна для вашей физической оболочки. Познакомьте ваше тело с движением и статикой йоги. Почувствуйте на себе простые и легко выполнимые асаны.

Начало пути всегда определяет его продолжение. Это путь к себе, и он никогда не заканчивается.

У каждого из нас своя АНАТОМИЯ ЙОГИ. Свое восприятие, свои нужды, свои вопросы... И свои ответы на них.

- Возможно, эта книга станет первым шагом к глубокому изучению философии йоги.
- Возможно, она поможет вам избавиться от страхов и научит внутреннему спокойствию.
- Возможно, с ее помощью решится какая-то проблема в виде дискомфорта или боли.
- Возможно, вы сможете лучше использовать возможности и раскроете свой потенциал.
- И вполне вероятно, что книга поможет принять важное решение, которое окажет влияние на всю вашу дальнейшую жизнь, повернув ее течение в новое русло.

Я хочу, чтобы каждый, кто открывает для себя мир йоги, почувствовал в ней СВОЕ. Не стремитесь к общему эффекту, стремитесь к СВОЕМУ — постичь себя в йоге.

Но для начала вы должны понимать, как работает ваше тело. Почему оно останавливает вас сегодня, хотя еще вчера жаждало действий. Анатомия йоги позволит разложить упражнения на движения, выполняемые отдельными мышцами. И это даст вам понять, что мешает выполнению той или иной асаны и что делать, чтобы все получилось.

*Ваша Наталья Степук,  
фитнес-тренер,  
специалист по движению*

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Йога прежде всего стремится к обретению внутреннего баланса и равновесия. Позы йоги одновременно являются и способом напряжения, и способом расслабления с последующей медитацией. Поэтому вполне логично, что комплексы заканчиваются асаной. При этом они могут с асаны начинаться, повторять их, содержать асану в середине.

## СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- Приступайте к занятиям на голодный желудок. Последний прием пищи не должен быть тяжелым. Это могут быть, например, фрукты.
- Йога — это здоровый образ жизни. Но не потому, что это сейчас модно, а потому, что так было всегда. Йога подразумевает чистоту. Поэтому не употребляйте спиртные напитки и не курите до занятий и после.

- Выполняйте упражнения от простого к сложному. Постепенно увеличивайте амплитуду движения и время пребывания в асане.
- Йога содержит много перевернутых поз, которые могут менять показатели артериального давления. Поэтому, как минимум, за три часа до занятий не перегревайтесь (исключите сауну, принятие солнечных ванн и посещение солярия).
- Очень аккуратно относитесь к занятиям в летнюю жару. Если температура окружающей среды выше 33° С, перенесите занятия на раннее утро, вечер или проводите их в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.
- Выполнять упражнения нужно так, чтобы не чувствовать дискомфорта и боли. Останавливайтесь, когда хочется, принимайте положение тела, комфортное для вас в данный момент.
- Йога — это медитация. Поэтому в первую очередь научитесь расслабляться. Вы должны уметь отпускать свое тело, чтобы отпустить разум.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ  
И СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО!**

- Я составила этот комплекс для большей проработки глубоких мышц спины, что иногда невозможно сделать в тренажерном зале.
- Увеличение подвижности, растяжка, развитие силовой выносливости — основные цели данного комплекса.
- Начните выполнение комплекса с последовательным переходом от одного упражнения к другому. Делайте 3—4 подхода по 12—15 повторений в каждом упражнении. Слушайте свое тело и уменьшайте или увеличивайте нагрузку самостоятельно.
- Отдыхайте между подходами одного упражнения не больше 30 с. Между упражнениями отдохните 60 с.
- В конце тренировки обязательно примите позу ребенка (карточка 17), чтобы максимально расслабить мышцы спины и восстановить дыхание.
- Регулярное выполнение данного комплекса утром или вечером предупредит боли в спине, улучшит осанку и обязательно поднимет вам настроение.

# ПОЗА ГОРЫ, ИЛИ ТАДАСАНА

1

1



2



## КАК ДЕЛАТЬ

- 1 Исходное положение: стоя прямо. Соедините стопы, чтобы пятки и большие пальцы соприкасались друг с другом. Распределите вес тела равномерно по всей стопе.
- 2 Выпрямите колени, напрягите ноги по всей их длине, копчик слегка подтяните к лобковой кости.
- 3 На вдохе раскройте плечи, совершив круговое движение лопатками вверх и потом вниз. Руки опущены вдоль тела.
- 4 На выдохе раскройте грудной отдел, стараясь соединить лопатки.
- 5 Тянитесь макушкой вверх. Расслабьте шею и живот. При желании можете поднять руки над головой и потянуться ими вверх, не поднимая при этом плечи к ушам.
- 5 Закройте глаза. Глубоко дышите в течение 30—60 с. Откройте глаза.

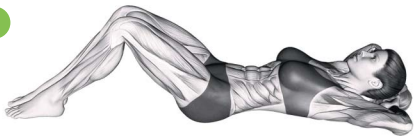
## ЧТО РАБОТАЕТ

Ягодичные мышцы, двуглавая мышца бедра, мышцы стопы и голени, квадрицепс, мышца, выпрямляющая позвоночник, мышцы живота, широчайшая мышца спины, группа глубоких мышц спины, дельтовидные мышцы, трапецевидная мышца, мышцы, отводящие и приводящие лопатку, мышцы шеи.

# ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ С ПОВОРОТОМ

2

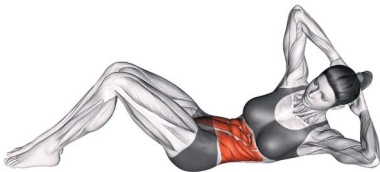
1



2



3



## КАК ДЕЛАТЬ

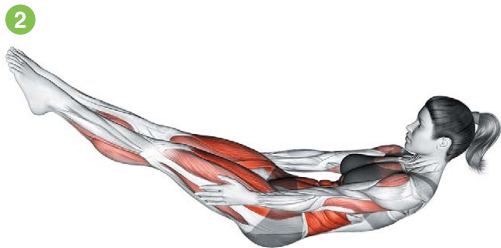
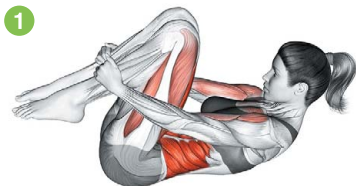
- 1 Исходное положение: лежа на спине. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на ширине таза. Положите руки на затылок и сомкните пальцы. Локти разведите в стороны так, чтобы видеть их боковым зрением. При выполнении движения не укладывайте подбородок на грудь и не давите на затылок сомкнутыми пальцами. Создайте ими лишь легкое касание.
- 2 Сделайте вдох и на выдохе оторвите верхнюю часть туловища до нижнего края лопаток. Поясница при этом должна быть прижата к полу.
- 3 Сделайте вдох и на выдохе поверните верхнюю часть туловища в сторону. На выдохе выпрямитесь. Потом на выдохе поверните верхнюю часть туловища в другую сторону.
- 4 Сделайте 5—7 поворотов на каждую сторону, не опускаясь в промежутках на пол. После заключительного поворота медленно выдохните и опуститесь в и.п.

## ЧТО РАБОТАЕТ

Прямая мышца живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота, поперечная мышца живота.

# РАСТЯЖКА ДВУХ НОГ

3



## КАК ДЕЛАТЬ

- 1 Исходное положение: лежа на спине. На выдохе оторвите от пола голову и верхнюю часть туловища до нижнего края лопаток. Поясница при этом прижата к полу. Согните обе ноги в коленях, положите руки на середину голени спереди и подтяните ноги к груди.
- 2 Сделайте вдох, выпрямите обе ноги на таком уровне над полом, чтобы поясница плотно прилегала к полу. Руки при этом вытяните и прижмите к боковым поверхностям бедер. Голову, плечи и лопатки на пол не опускайте.
- 3 На выдохе снова подтяните согнутые в коленях ноги и постарайтесь прижать их ближе к груди. Повторите упражнение 10—12 раз.

## ЧТО РАБОТАЕТ

Прямая мышца живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, портняжная мышца, напрягатель широкой фасции бедра, гребенчатая мышца.

# ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ

4



## КАК ДЕЛАТЬ

- 1 Исходное положение: сидя на полу. Согните ноги в коленях, обхватите их руками, оторвите ступни от пола и подтяните колени к груди. В этом положении удерживайте равновесие, сидя только на ягодицах. Голова опущена к коленям.
- 2 На вдохе мягко совершите перекат назад, не заваливаясь на шею в конце движения.
- 3 На выдохе через перекат вернитесь в и.п.
- 4 Повторите упражнение 10—12 раз. Обязательно совершайте перекаты на мягкой поверхности (коврик для йоги или пилатеса).

## ЧТО РАБОТАЕТ

Прямая мышца живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота, поперечная мышца живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра, приводящая группа мышц бедра, квадрицепс, широчайшая мышца спины, большая грудная мышца, большая круглая мышца, бицепс, плечевая мышца.