

AGAPKIN
Yoga Station



Сергей Агапкин
Школа здоровья

АЗБУКА ЙОГАТЕРАПИИ

*Адекватная йога
для адекватных людей*

ЙОГА ПОЗВОЛЯЕТ
СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ,
ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ,
ОБРЕСТИ МИР В ДУШЕ

От ведущего программы
«О САМОМ ГЛАВНОМ»
Аудитория —
20 000 000 россиян



Школа здоровья

Сергей Агапкин
Азбука йогатерапии

«АСТ»

2013

УДК 615.8
ББК 53.54

Агапкин С. Н.

Азбука йогатерапии / С. Н. Агапкин — «АСТ»,
2013 — (Школа здоровья)

ISBN 978-5-17-078618-3

Прежде чем выбрать свой неповторимый набор асан, необходимо узнать о них как можно больше, чтобы получить максимальную пользу и не пострадать от возможных побочных эффектов. И здесь на помощь приходит книга Сергея Агапкина. На данный момент это самая подробная азбука йогатерапии на русском языке от всенародно известного отечественного автора. Столь полная подборка материала позволит сориентироваться в сложном мире йогических практик не только опытному преподавателю йога-студии, но и новичку, заинтересовавшемуся этим учением.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-078618-3

© Агапкин С. Н., 2013
© АСТ, 2013

Содержание

Йогатерапия – что это такое?	6
Что есть йогатерапия?	7
Насколько древней является йогатерапия?	8
Текущее состояние йогатерапии	9
Традиция или наука?	19
Актуальные вопросы	20
Йогатерапевт – кто это?	21
Для кого эта книга?	22
Как пользоваться книгой	23
Асаны стоя	24
Тадасана (Самастхити)	24
Уткатасана	26
Падангуштхасана	28
Уттхита-Триконасана	31
Паривритта-Триконасана	34
Паршвоттанасана	36
Вирахадрасана I	39
Вирахадрасана II	41
Вирахадрасана III	43
Уттхита Паршваконасана	45
Паривритта Паршваконасана	47
Прасарита Падоттанасана	48
Уттхита Хаста Падангуштасана	51
Ардха Баддха Падмоттанасана	54
Натараджасана	57
Хануманасана	59
Асаны сидя	61
Пашчимоттанасана	61
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Сергей Агапкин, Александр Кременец

Азбука йогатерапии

Автор фотографий – Александр Кременец.

© Агапкин С.

© ООО «Издательство Астрель»

Йогатерапия – что это такое? (Вместо предисловия)

Йогатерапия до сих пор вызывает жаркие споры даже вокруг самого своего существования как самостоятельной дисциплины. Да и среди тех, кто ею занимается, нет единства. Одни считают, что преподавателю не стоит забивать голову анатомией и физиологией, а другие – что для работы с телом надо иметь о нем более или менее вменяемое представление. Кто-то говорит, что только годы практики могут сделать из преподавателя йоги йога-терапевта, а кто-то скупой парирует – «учиться надо»...

Что есть йогатерапия?

Исходя из самого термина, мы можем определить йогатерапию как лечение заболеваний с помощью практик йоги. Причем под заболеваниями имеются в виду не только очевидные патологии, но и латентные (скрытые, непроявленные) формы.

В качестве инструментов йогатерапии могут выступать как позы тела (асаны) и дыхательные упражнения (пранаямы), так и различные варианты медитативных техник – концентрация на телесных, аудиальных и визуальных объектах. В настоящее время наиболее исследованной и востребованной является хатха-йога-терапия, которая в качестве лечебных факторов использует физические упражнения – динамические (вьяямы и виньясы), статические (асаны) и дыхательные (пранаямы). Именно о них и пойдет речь в данной книге.

Насколько древней является йогатерапия?

Еще Патанджали в «Йога-сутрах» упоминал болезни как одно из препятствий на пути йоги и предлагал «однонаправленную практику» (эка-таттвабхьяса) в качестве метода их устранения.

Вьяса в своих комментариях уточнял: «Болезнь – нарушение равновесия доша, дхату и мала». Эти термины заимствованы из Аюрведы – древней системы индийской медицины. Они обозначают конституцию, ткани тела и отходы жизнедеятельности.

В Средние века трактаты по хатха-йоге изобиловали описанием терапевтических эффектов от очистительных процедур, асан, пранаям и мудр.

«1.20. Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это – Агни-сара Дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения».

«2.29. Обопр ладони об пол, положи локти на пупок и подними в воздух ноги, прямые как палки. Эту позу называют Маюрасана».

2.30. Плохую или излишнюю пищу она сжигает целиком, возбуждает огонь пищеварения и помогает переварить даже яд. Она устраняет все болезни, подобные гастриту, лихорадке, нарушению выработки желудочного сока и другие – такова эта полезная поза».

«3.8. Упражняясь в Маха-мудре, можно излечить кашель при туберкулезе, заворот кишок, увеличение селезенки, несварение желудка, лихорадку и некоторые другие болезни».

Даже медитативные практики описывались как лечебные:

«4.70. Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней».

Существовали трактаты, достаточно подробно рассматривающие вопросы йогатерапии, например «Йога-рахасья» Натхамуни и «Аюрведа-шастра».

Очевидно, что йогатерапия (йога-чикитса) уже в средневековой Индии существовала как самостоятельная дисциплина.

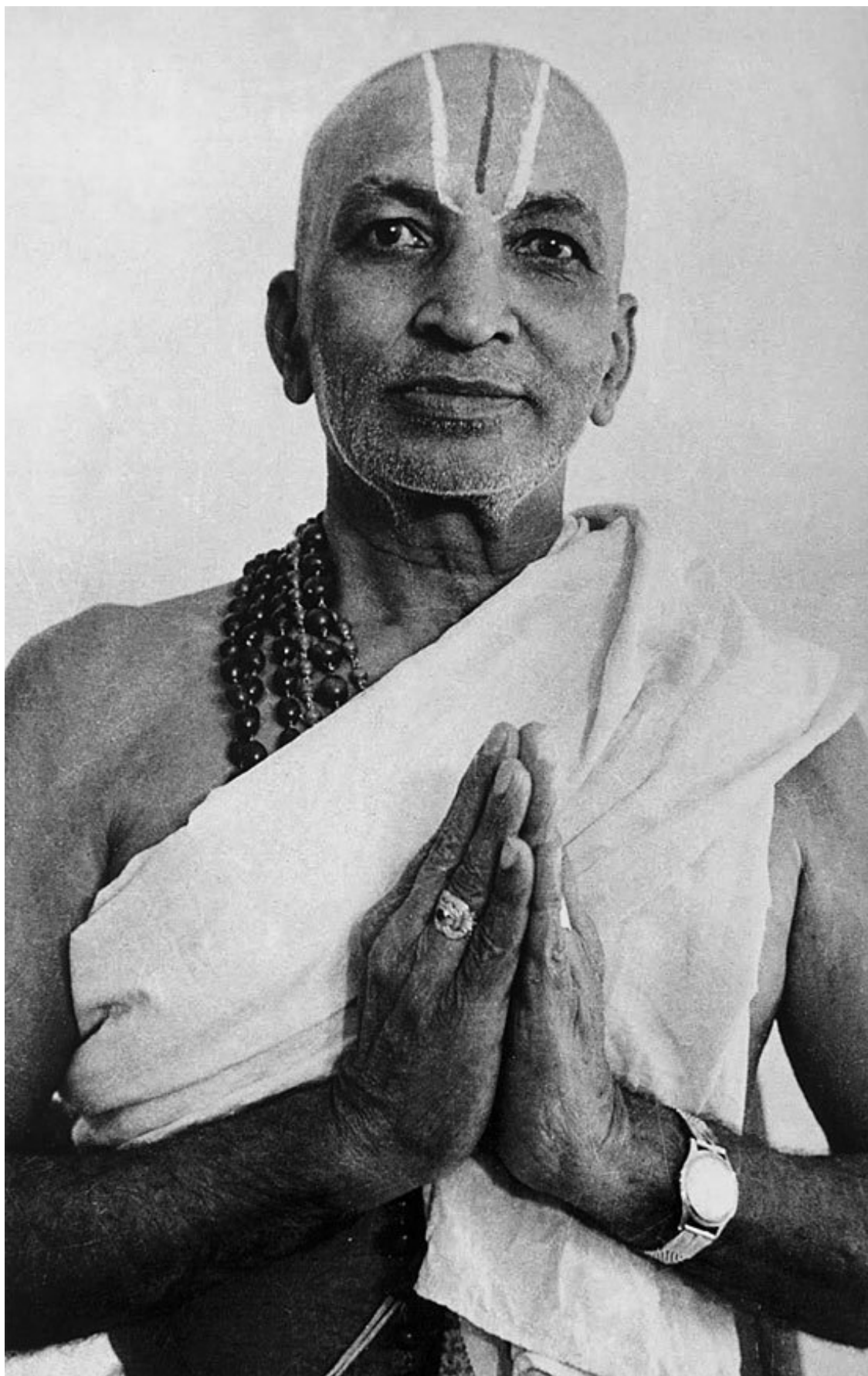
Развитие йогатерапии в XX веке тесно связано со многими известными именами. Т. Кришнамачарья много (особенно после переезда из Майсора в Ченнаи) занимался аюрведической йога-терапией и передал эти знания своим ученикам Б. К. С. Айенгару, П. Джойсу, Т. К. В. Дешикачару, А. Г. Мохану.

Два ученика Шри Мадхавдаса – Шри Йогендра и Свами Кувалаянанда основали по его указаниям два научно-исследовательских института (Институт Йогендры в Бомбее и Институт Кайвальядхама в Лонавле), где особое внимание уделялось изучению терапевтических аспектов йоги.

Дхирендра Брахмачари, личный учитель семейства Ганди, был идейным вдохновителем государственной программы по изучению и применению йога-терапии в медицинской практике.

Текущее состояние йогатерапии

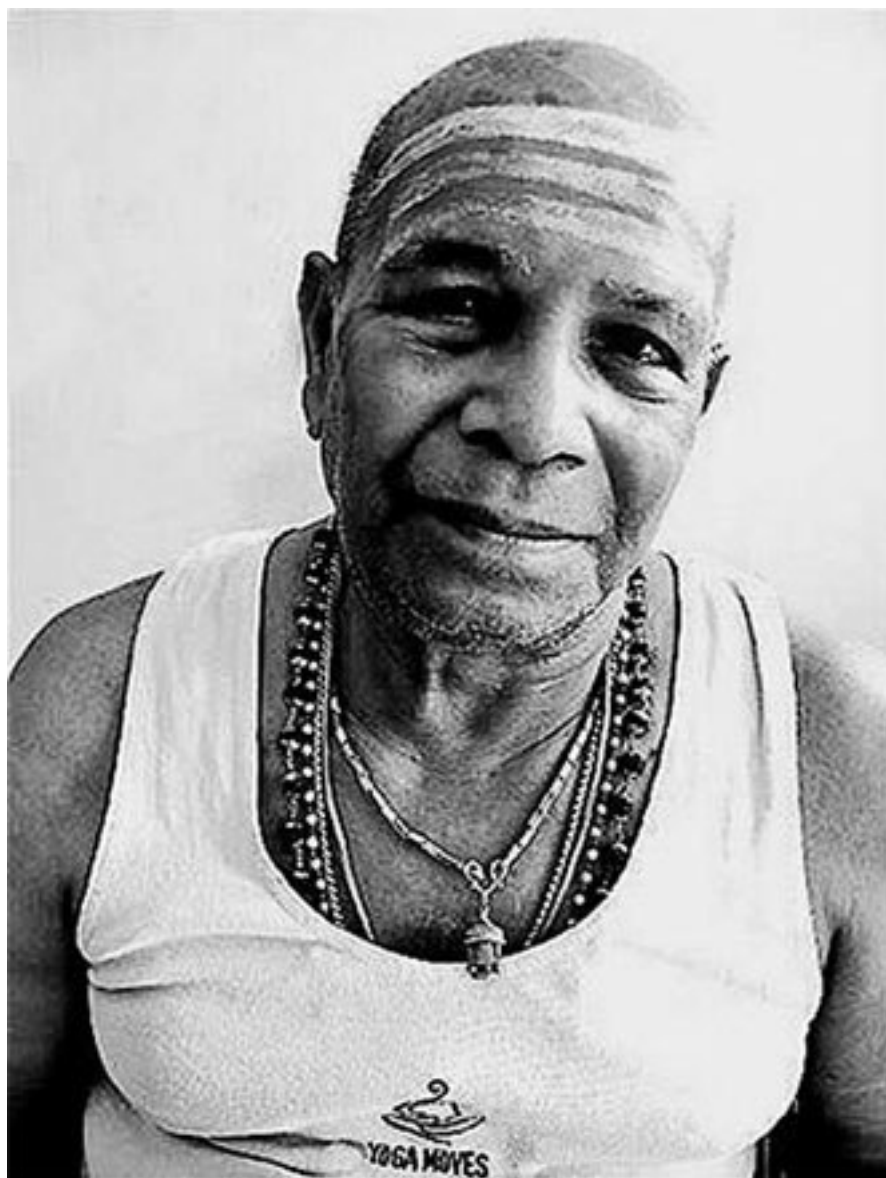
На данный момент в Индии большинство упомянутых выше школ продолжают функционировать, и существует ряд институтов, осуществляющих подготовку йогатерапевтов. Наибольшим весом обладают Институт Кайвальядхама (Лонавля), Вивекананда йога кендра (Бангалор), Марадж Десаи институт (Дели), Институт йоги им. Рамамани Айенгар (Пуна). Менее известны, но не менее интересны, Свастха-Йога и Аюрведа центр (Ченнаи), Кришнамачарья йога-мандирам (Ченнаи), Институт Йогендры (Бомбей), Индийский университет (Варанаси), Гималайский институт йоги (Ришикеш).



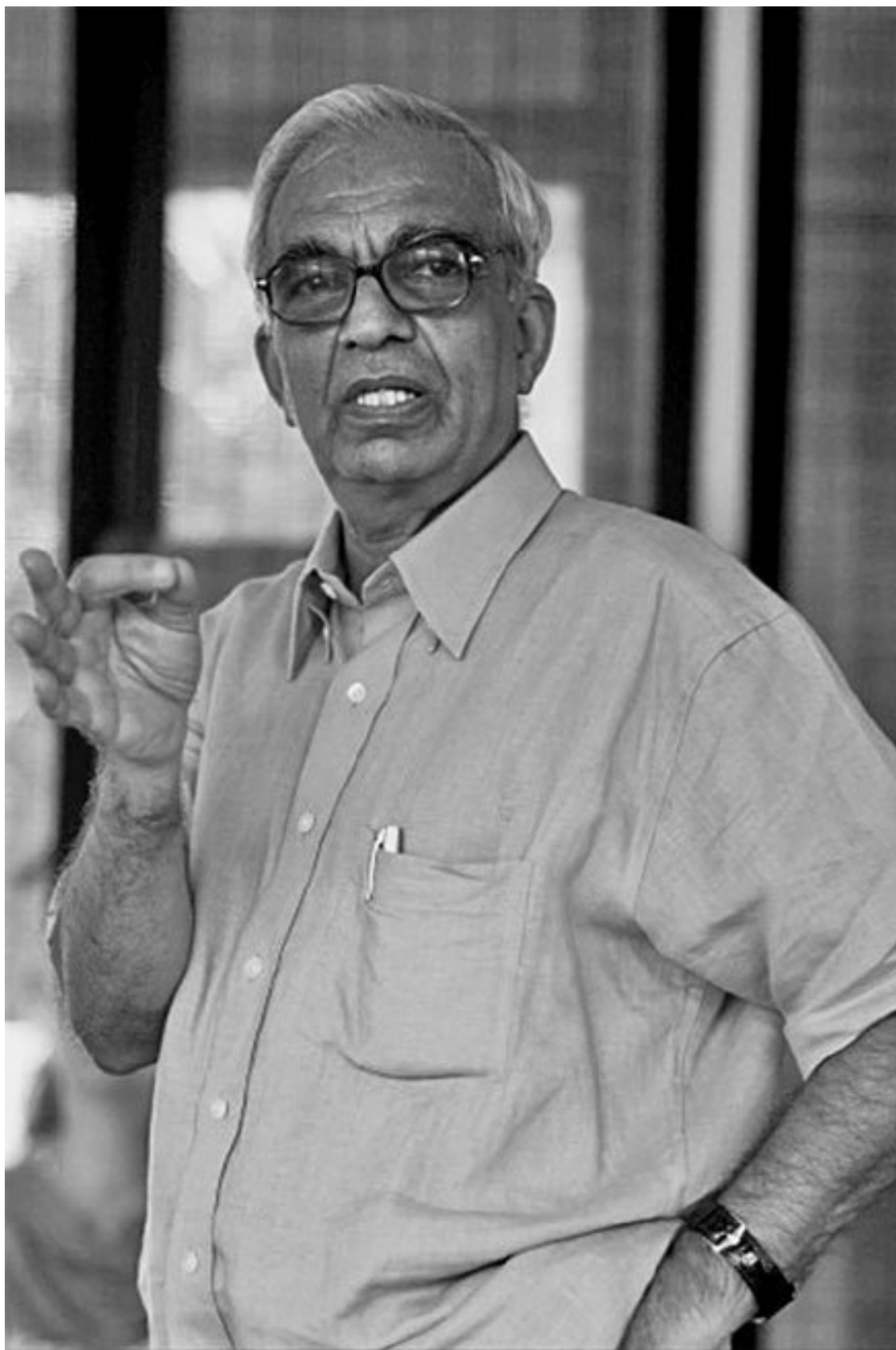
Т. Кришнамачарья, 1888–1989



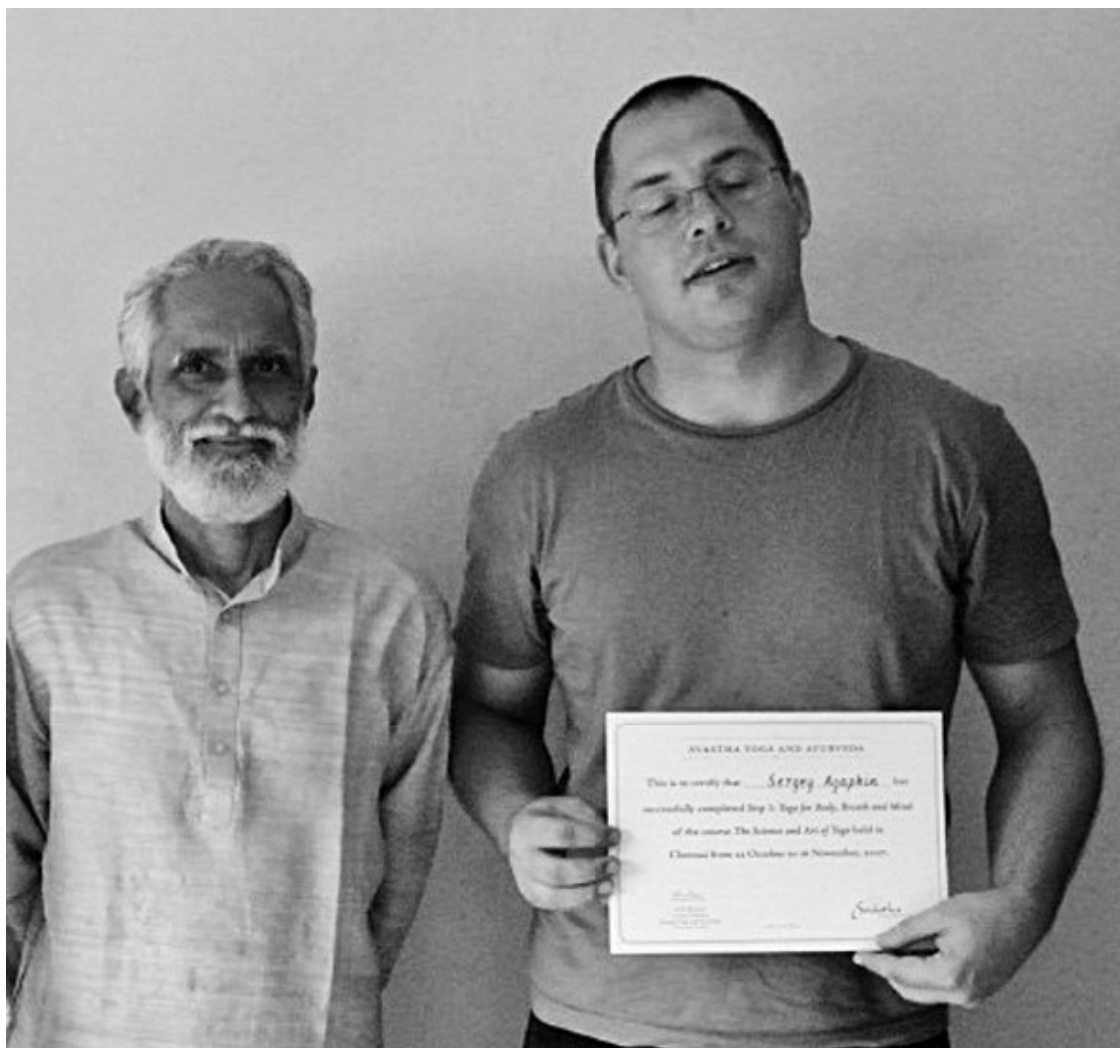
Б. К. С. Айенгар



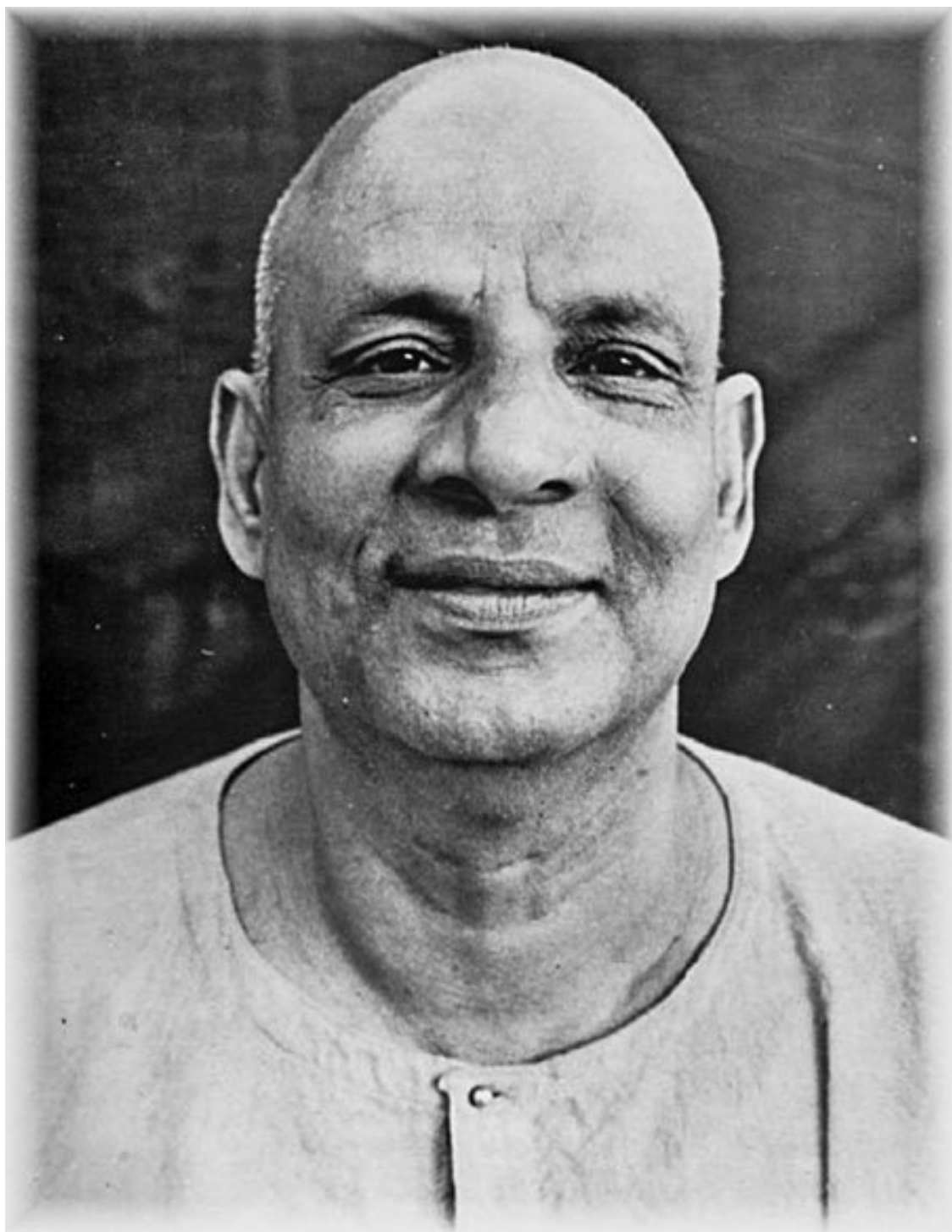
П. Джойс (1915–2009)



Т. К. В. Дешикачар

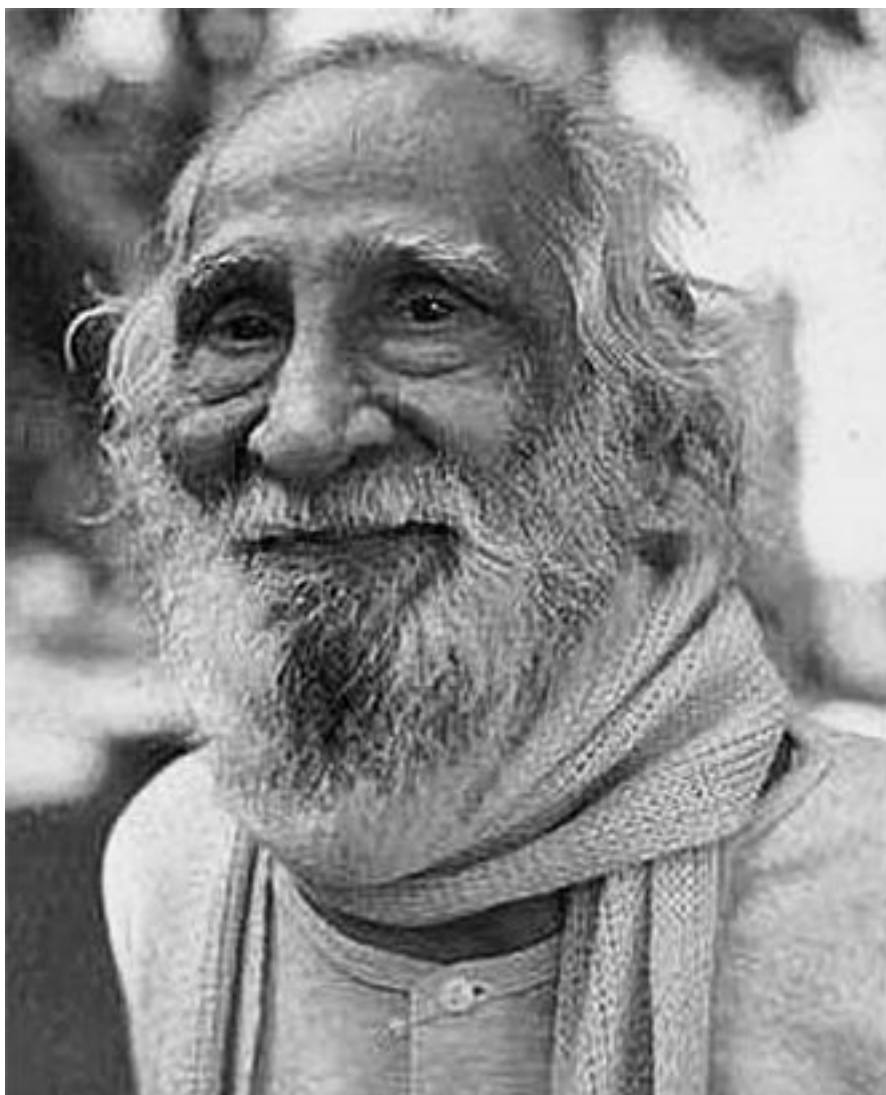


А. Г. Мохан (справа С. Агапкин, фото с вручения преподавательских дипломов по свастха-йоге)

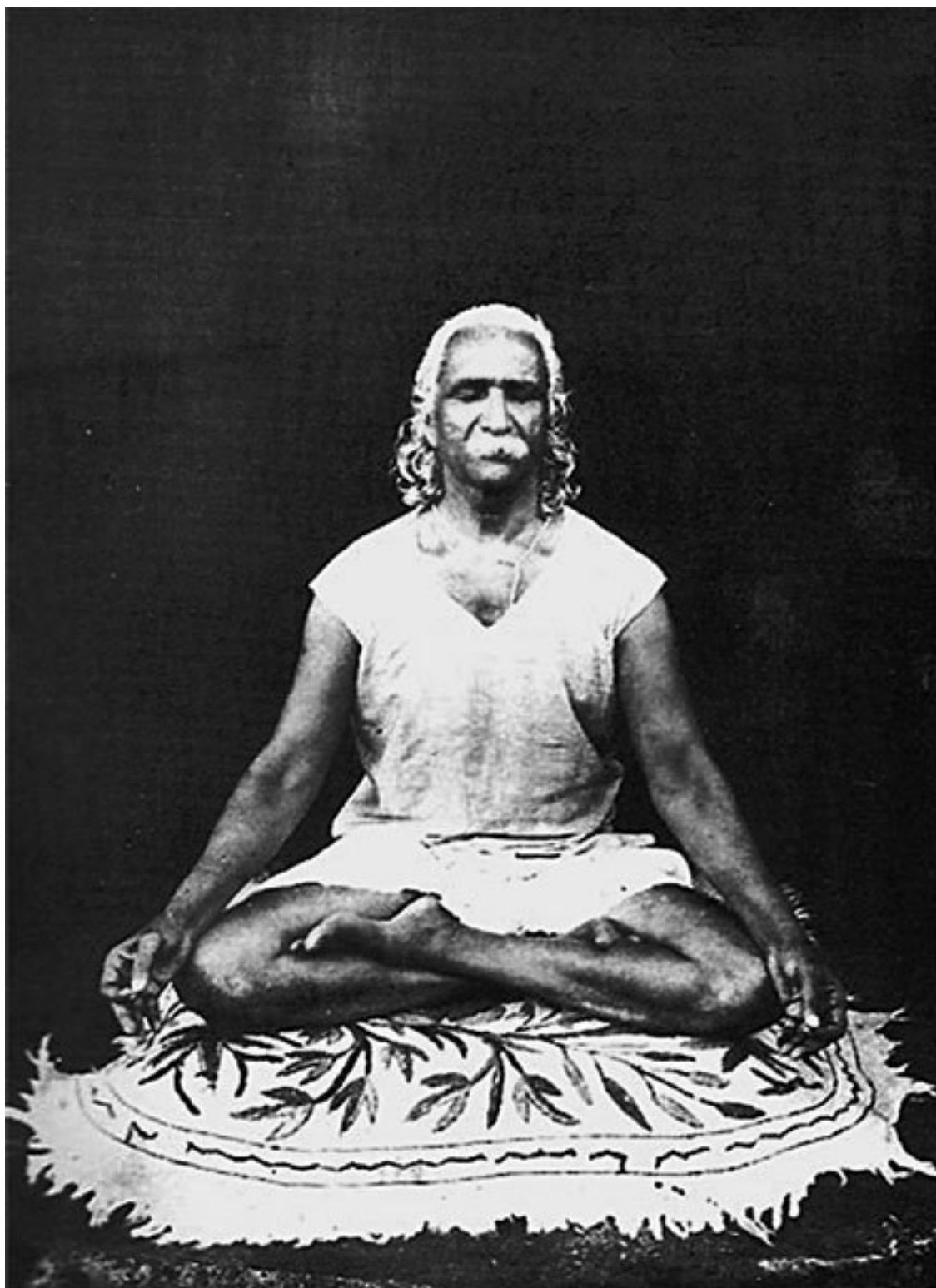


Свами Шивананда (1887–1963), врач по образованию, много времени потратил на популяризацию йоги и йогатерапии

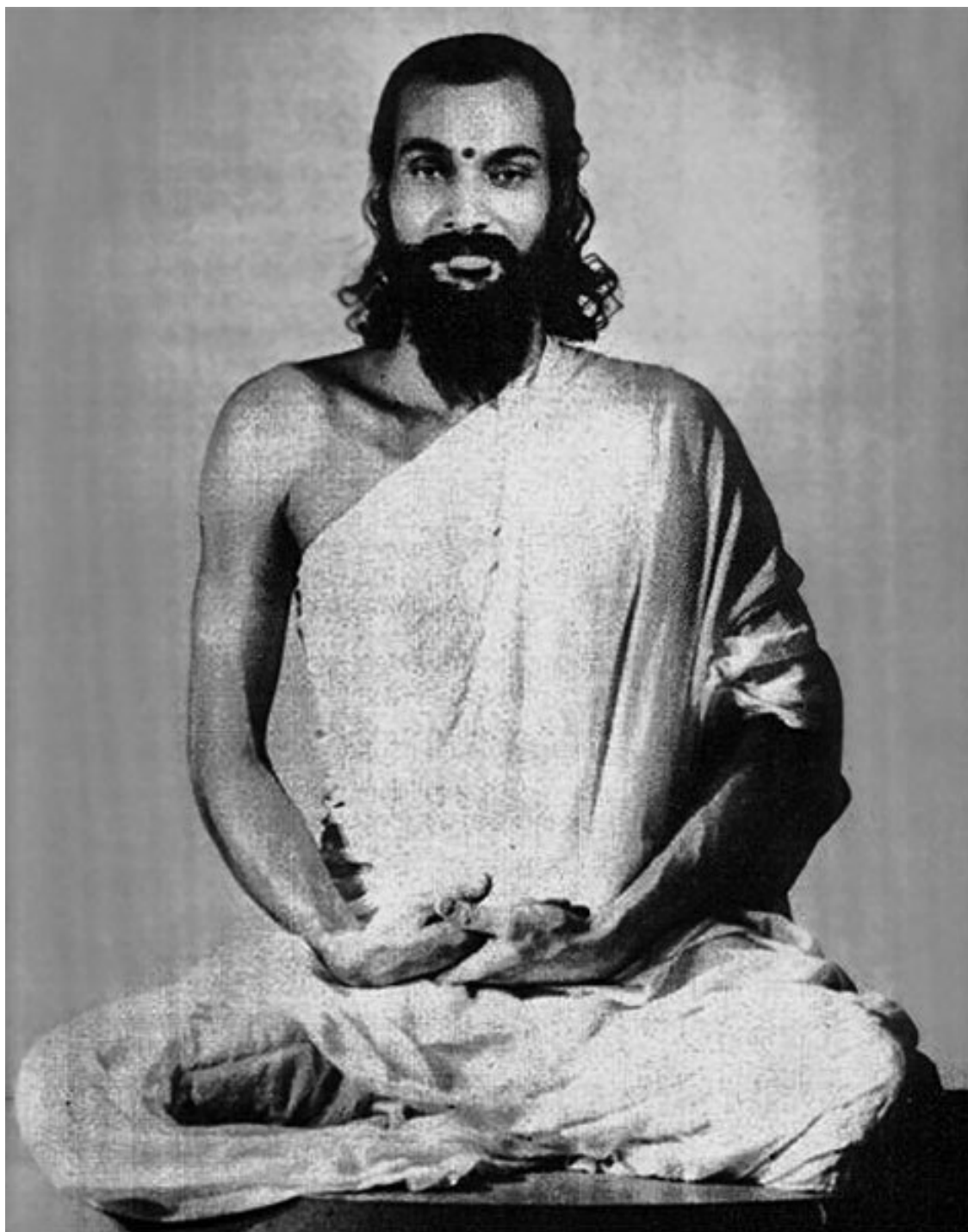
По мере проникновения йоги на Запад, йогатерапия там также выделилась в самостоятельную дисциплину. Наибольшее распространение она получила в США, Германии, Великобритании и Японии, где законодательная база позволяет осуществлять альтернативную медицинскую деятельность. Во многих из этих стран йогатерапия является одним из узаконенных методов лечения, и занятия ею оплачиваются страховыми компаниями.



Шри Йогендра (1897–1989)



Свами Кувалаянанда (1883–1966)



Д. Брахмачари (1925–1994)

Существует Всемирная ассоциация йогатерапевтов (IAYT), членами которой являются более двух десятков организаций, проводящих подготовку йогатерапевтов, и тысячи участников. Выпускается ряд специализированных изданий – таких как International Journal of Yoga Therapy, Yoga Therapy in Practice, Yoga and Health Bibliographies. Ежегодно проводятся Symposium on Yoga Therapy and Research (SYTAR) и International Yoga Therapy Conference.

Традиция или наука?

Можно с уверенностью сказать, что йогатерапия – явление изначально эмпирическое, то есть основанное на опыте и наблюдениях, уже в древности подвергалась настойчивой рационализации и осмыслению. Первоначально для этого использовался научный базис Аюрведы – наиболее передовой для своего времени и не потерявший актуальности до сих пор.

В наше время, с развитием науки, все чаще в качестве рациональной базы йога-терапии используют западную медицинскую концепцию. Этому отчасти способствует популярность йоги на Западе, среди людей с западным менталитетом, отчасти – накопление научных данных о влиянии практик йоги.

Явление это естественное и потому неизбежное. Бессмысленны попытки свести йогу к концепции «черного ящика» и практиковать по принципу «нажми на кнопку – получишь результат». Йога – это не «общеукрепляющая, утром ободряющая, если жив пока еще гимнастика» (В. Высоцкий). Йога – это наука с исходными данными, их осмыслением и прогнозами. Эмпирика хороша на этапе первичного накопления материалов, но неизбежно должна сдавать свои полномочия на этапе анализа этих материалов и формирования концепции. Эмпирика в дальнейшем активно используется в основном в экспериментах для проверки концепции.

Например, мы на собственном опыте знаем, что некоторые асаны (Сарвангасана и Адхо Мукха Шванасана) улучшают состояние при варикозном расширении вен нижних конечностей. Анализируя этот вопрос, мы видим, что если действие Сарвангасаны мы можем объяснить перевернутым положением тела и улучшением венозного оттока, то действие Адхо Мукха Шванасаны основано на других механизмах.

В качестве дополнительного источника мы привлекаем теорию мышечных микронасосов (Аринчин Н. И., Борисевич Г. Ф. «Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении»). На ее основе можно предположить, что усиление микронасосной деятельности мышц при их растяжении в Адхо Мукха Шванасане способствует улучшению кровотока в нижних конечностях, в том числе трофики (от греч. *trophe* – пища, питание) стенок вен. Отсюда следует предположение, что и другие асаны, сопровождающиеся интенсивным растяжением крупных мышц ног, будут эффективны. В чем можно убедиться, проанализировав влияние Хастападангушасаны и Уттанасаны.

Далее мы можем спрогнозировать, что длительное пребывание в стоячих асанах, сопровождающееся статическим напряжением мышц и ухудшением микронасосной функции, может негативно повлиять на варикоз. Вариантом будет чередование асан на напряжение и растяжение мышц, а также дополнительная компенсация в виде перевернутых асан.

Актуальные вопросы

В связи с тем что йогатерапия позиционируется не просто как разновидность фитнеса, но как метод лечения, возникает ряд вопросов.

- Какие заболевания лечатся йогатерапией и насколько успешно?
- Каковы механизмы лечебного воздействия?
- Какой должна быть квалификация йогатерапевта?

Можно провести аналогию между йогатерапией и лечебной физкультурой, естественно, делая поправку на то, что методы йоги куда обширнее, а опыт их применения намного больше. Тем не менее можно говорить о том, что применение йогатерапии показано во всех случаях, в которых применима лечебная физкультура. Так же, как и роль ЛФК, роль йогатерапии в общем процессе лечения может колебаться от монотерапии до одного из второстепенных методов.

Однако нельзя впадать и в другую крайность.

Некритичное отношение к возможностям йогатерапии, обычно основанное на незнании механизмов лечебного воздействия, а также попытки сделать из йогатерапии панацеей от всех болезней, самым негативным образом сказываются на отношении к ней как врачей, так и пациентов.

Тогда как взвешенное отношение к предмету, умение грамотно объяснить механизмы воздействия и прогнозировать эффективность терапевтического процесса способствуют возникновению доверия к йогатерапии. Все чаще врачи-невропатологи, ортопеды, мануальные терапевты отсылают своих пациентов на занятия йогой, имея положительный опыт самостоятельных занятий или позитивные отзывы пациентов, подкрепленные объективными данными.

Но, к сожалению, все научные исследования йоги, проводимые последние 90 лет различными энтузиастами, такими как Свами Кувалаянанда, Шри Йогендра, и институтами типа Вивекананда йога кендра, Морадж Десаи Институт, Государственный индийский университет в Варанаси, так и остаются невостребованными большинством преподавателей. В индийских институтах, занимающихся подготовкой инструкторов йоги, зачастую можно встретить ситуацию, когда преподаватели имеют весьма расплывчатое представление о работах научно-исследовательского отдела. Но даже те, кто изучает литературу по данному вопросу, зачастую игнорируют научные исследования в смежных областях, таких как лечебная физкультура, спортивная медицина, гипокситерапия и психотерапия. А ведь в этих областях накоплен огромный теоретический и практический материал, способный многое объяснить в йоге и помочь в понимании йогатерапии.

Йогатерапевт – кто это?

Отдельный и очень важный вопрос – выработка единых образовательных стандартов для подготовки йогатерапевтов. Но тут все зависит от законов той или иной страны. Скажем, в Японии одна из основных организаций, Japan Yoga Niketan, отводит на подготовку инструктора по йоге 7 дней (49 часов), а на подготовку йогатерапевта – 20 дней (140 часов). Столь короткие сроки объясняются тем, что японцам в силу буддийского вероисповедания легче осваивать философские вопросы. А дольше всего преподавателей йоги готовят в Германии – 4 года (670 часов очного обучения).

Что касается нашей страны, то у нас йогатерапевт – это специалист с высшим образованием по специальности «Методист лечебной физической культуры» и специализацией по йогатерапии.

На территории России на момент написания книги единственным официальным образовательным учреждением, занимающимся обучением йогатерапевтов, является АНО ДПО «Институт традиционных систем оздоровления» www.yogatherapy.ru, возглавляемый мной.

Обучающий курс «Йогатерапия» был создан в 2008 году в связи с острым дефицитом теоретической и практической информации о йогатерапии среди преподавателей йоги в России. За это время мы подготовили и выпустили 3 поколения йогатерапевтов, большая часть которых сейчас является ведущими преподавателями, организаторами курсов по подготовке преподавателей йоги, владельцами собственных студий йоги.

Это не умаляет достоинств десятков специалистов в нашей стране, преподающих йогу. Но... одно дело – физкультура для здоровых, другое – для больных людей.

Для кого эта книга?

Эта книга сразу для нескольких категорий читателей.

Тем людям, которые только заинтересовались йогой, книга послужит прекрасным справочником, рассказывающим о практике йоги и ее терапевтических возможностях. Книга поможет им сэкономить время и деньги, потому что здесь собраны материалы из десятка дорогих и сложных работ по йоге, которые пришлось бы купить и проштудировать, потратив на это несколько месяцев.

Тем, кто уже практикует йогу, книга даст дополнительную мотивацию к продолжению занятий. Ни для кого не секрет, что методика преподавания йоги в группах не позволяет уделить достаточно внимания эффекту асан. Воспользовавшись этой книгой, можно узнать о представленных здесь асанах практически все, причем с позиций различных школ. Это важно, потому что многие люди ограничены в выборе школы – некоторые из них не представлены в нашей стране или представлены только в крупных городах.

Наконец, эта книга будет полезна йогатерапевтам, преподавателям йоги, инструкторам ЛФК и фитнес-тренерам – тем людям, которые испытывают дефицит информации относительно воздействия йогических техник на организм человека. Она даст возможность составлять йогатерапевтический комплекс, не обкладываясь стопками книг. Немаловажно, что часть книг, информация из которых представлена в этой работе, либо вообще не издавалась на русском языке, либо уже является библиографической редкостью.

Как пользоваться книгой

Эта книга является своего рода справочным пособием, не претендующим на полноту изложения предмета. Полноты быть не может. Йога живет, появляются новые направления, исчезают старые. Нам остается лишь зафиксировать ее состояние на какой-то момент. В случае этой книги – на конец XX века, в котором жили и творили те авторы, которых мы имеем честь цитировать на ее страницах:

Дхирендра Брахмачари («Йогасана виджняна»);
Свами Кувалаяннанда («Йога-асана»);
Шри Кришна Паттабхи Джойс («Йога мала»);
Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар («Йога дипика»);
Свами Шивананда («Новый взгляд на традиционную йогатерапию»);
Свами Сатьянанда Сарасвати («Асана. Пранаяма. Мудра. Бандха»);
Также это древние авторы классических текстов:
Вайрочана («Единство Солнца и Луны»);
Чанда Капали («Гхеранда Самхита»);
Свами Сватмарама («Хатха-йога прадипика»).

Большой проблемой была классификация асан. Делить их традиционно на стоячие – прогибы – наклоны – скрутки – перевернутые нерационально – достаточно много комбинированных поз. Поэтому классификация была создана по положению в пространстве:

- асаны стоя
- асаны сидя
- асаны лежа на животе
- асаны лежа на спине
- перевернутые асаны
- асаны на руках

Намеренно была опущена классификация по сложности. Есть немало людей, свободно складывающих ноги в лотос, но при этом плохо выполняющих позы стоя, а также людей с прекрасным прогибом, испытывающих проблемы с наклонами.

Глядя на асаны, представленные в книге, вам может показаться, что все это слишком сложно и недоступно для обычного человека. Уверяю вас, 90 % тех, кто сейчас преподаёт йогу, несколько лет назад думали так же.

Очень важно понять – лечебный эффект достигается не только выполнением асаны, но и ее освоением, то есть следованием инструкции по выполнению асаны до того момента, когда следующий этап становится невозможным.

Книга не заменит преподавателя. Но может серьезно дополнить...

Асаны стоя

Тадасана (Самастхити)



Исходное положение: стоя на полу. Встаньте прямо, ступни вместе. Пятки и плюсневые кости больших пальцев касаются друг друга. Разведите пальцы ног, опустите подушечки пальцев на пол. Распределите вес по всей ступне, подтяните коленные чашечки вверх, напрягая переднюю поверхность бедра. Напрягая ягодицы, подтяните копчик под себя. Подтяните переднюю брюшную стенку. Сведите лопатки и опустите их вниз, вдоль позвоночника. Раскройте грудную клетку, тяните грудину вверх. Подбородок параллелен полу, тяните его на себя, а макушку тяните вверх.

В простом варианте руки должны быть опущены вниз вдоль корпуса, слегка отведены от него.

В более сложном варианте руки поднимите вверх; от плечевых суставов до кончиков пальцев должна быть прямая линия. Лопатки опустите вниз, освобождая шею.

Зафиксируйте положение.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Люди не обращают внимания на правильную осанку. Некоторые стоят, перенося вес тела только на одну ногу или совсем отставив одну ногу в сторону. Некоторые опираются только на пятки либо на наружные или внутренние края стоп. Это можно заметить по характеру изношенности каблучков и подметок.

Из-за привычки стоять неправильно, не распределяя вес тела равномерно на всю стопу, мы приобретаем специфические деформации, препятствующие гибкости позвоночника. Даже если держать ноги врозь, лучше, чтобы пальцы и пятки были параллельны, а не под углом друг к другу. В этом случае бедра сокращаются, живот втягивается внутрь, а грудь выдвигается вперед. Это вызывает ощущение легкости в теле, и ум обретает живость.

Если мы стоим, перенося всю тяжесть тела на пятки, то ощущаем, как характер притяжения изменяется: бедра расслабляются, живот выпячивается вперед, корпус отклоняется назад, в позвоночнике ощущается напряженность, в результате мы скоро устаем, а ум становится вялым. Следовательно, очень существенно научиться стоять правильно».

Д. Брахмачари «Йогасана Виджняна»

«Тадасана полезна при ишиасе и при повышенной чувствительности к холоду. От практики этой асаны тело становится пропорционально сформированным и красивым, проворным и быстрым. Может также увеличиться рост.

Асана очень полезна для женщин, поскольку может практиковаться даже беременными вплоть до родов. Практика не истощает беременную женщину, а, наоборот, позволяет ей чувствовать свежесть и бодрость. Из 8 400 000 асан это единственная, которая может практиковаться женщиной во время всего периода беременности, **делает роды почти безболезненными и сохраняет женщину здоровой в послеродовой период**. Асана приносит пользу не утомляя, сохраняет тело подвижным и здоровым. В течение беременности женщины должны практиковать её с большой осторожностью и в соответствии с инструкциями учителя».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Тадасана развивает прямые мышцы живота и укрепляет «Йогасана Виджняна» пищеварительный тракт. Она обеспечивает правильный рост позвоночных костей и устраняет скученность спинных нервов в местах их выхода из позвоночного столба. Если вы выпьете 6 стаканов воды, а потом сделаете 100 шагов в Тадасане, вы сможете избавиться от хронического застоя в кишечнике.

Практика этой асаны полезна в течение первых шести месяцев беременности».

Уткатасана



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на ширину плеч (30–40 см). Стопы параллельны друг другу, вес распределен равномерно по всей поверхности ступней. Согните колени и тазобедренные суставы, присядьте, не отрывая пятки от пола. Опустите таз на уровень колен, положите корпус на бедра, которые в идеале должны быть параллельны полу. Вытяните руки вперед.

Напрягая ягодицы, подтяните копчик под себя. Подтяните переднюю стенку живота, поднимите корпус и вытяните руки вперед параллельно полу.

В более сложном варианте уводите руки вверх, одновременно поднимая корпус. Руки продолжают линию туловища, ладони обращены друг к другу. Лопатки опустите вниз, освобождая шею.

Следите, чтобы бедра на протяжении всего упражнения оставались параллельны друг другу, а носки ног были направлены строго вперед.

Зафиксируйте положение.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта поза ликвидирует тугоподвижность плеч, исправляет мелкие дефекты ног, укрепляет лодыжки, способствует равномерному развитию мышц ног. Диафрагма поднимается, слегка массируя сердце. Тонизируются органы брюшной полости и спина, развивается грудь, поскольку она полностью расширяется. Эта поза очень полезна для наездников».

П. Джойс «Йога-мала»

«Уткатасана укрепляет поясницу, талия становится стройнее, а тело – «светлее». С помощью этой асаны можно также избавиться от болей, связанных с нарушениями в позвоночнике».

С. Шивананда «Новый взгляд на традиционную йогатерапию»

«В этой позе излечивается люмбаго, укрепляются щиколотки и пальцы ног. Она очень полезна тем, кто страдает слоновой болезнью. Вы можете опускать тело еще ниже – эта поза используется для бастикрии».

Падангуштхасана





Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на ширину плеч (30–40 см). Стопы параллельны друг другу, вес распределен равномерно по всей поверхности ступней. Подтяните коленные чашечки, напрягая мышцы передней поверхности бедра. Не изменяя положения ступней, попытайтесь слегка повернуть бедра внутрь, а ягодицы развести наружу.

Руками упирайтесь в паховые складки, большие пальцы смотрят наружу, остальные внутрь. Отталкиваясь руками и вытягивая поясницу, наклонитесь вперед в тазобедренных суставах. Наклонившись до угла в 90°, опустите руки вниз, захватите большие пальцы ног кольцом из большого, указательного и среднего пальцев рук. Согнутые локти уведите в стороны. Продолжая наклон, старайтесь опустить корпус и голову вертикально вниз. Тяните копчик вверх, стараясь создавать в пояснице небольшой прогиб. Вытягивайте позвоночник, помогая себе руками.

Зафиксируйте положение.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Тонизируются органы брюшной полости, выделяется больше пищеварительных соков, активизируются печень и селезенка. Эти асаны

полезны людям, страдающим вздутием живота и другими нарушениями пищеварения.

Смещение позвоночных дисков можно исправить, выполняя только позиции с вогнутой спиной. Если у вас смещен диск, не следует помещать голову между колен. Я экспериментировал с лицами, страдавшими таким недугом, и прогиб спины оказался для них панацеей. Но прежде чем упражняться в этой позе, необходимо заручиться руководством гуру (учителя), так как сразу освоить прогиб спины навряд ли удастся. Предварительно надо упражняться в более простых позах».

П. Джойс «Йога-мала»

«Падангуштхасана убирает жир внизу живота и очищает как канду – яйцевидное нервное сплетение в анальной области, так и прямую кишку».

Уттхита-Триконасана



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 2,5–3 ширины плеч (100–120 см). Разведите прямые руки в стороны, параллельно полу, ладони смотрят вниз. Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 30°. Выровняйте ноги, таз, корпус, руки в одной плоскости. Для начала можно делать эту позу у стены.

Толкните левое бедро к правой ступне и наклонитесь влево в тазобедренных суставах. Вытяните левую руку в сторону как можно дальше. Держа левый бок прямым, продолжайте наклон. Дойдя до максимального наклона, поставьте левую руку на пол, голеностоп или голень.

Подтяните коленную чашечку, напрягая переднюю поверхность бедра. Разверните левое плечо наружу, Правую руку поднимите вертикально вверх. Выровняйте таз, подтягивая левую ягодицу вперед и уводя правую назад. Поверните голову вправо, взгляд через правую ладонь вверх. Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Классические тексты: *Вайрочана* «Единство Солнца и Луны»

«Уттхита-Триконасана устраняет боли в боковой части ребер, депрессию, слабость печени, боли в боку, болезни плотных и полых органов и проблемы пяти пран».

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта асана тонизирует мышцы ног, устраняет тугоподвижность ног и таза, исправляет небольшие деформации нижних конечностей, дает им возможность развиваться равномерно. Она снимает боли в спине и в шейных связках, укрепляет лодыжки и развивает грудь».

П. Джойс «Йога-мала»

«Уттхита-Триконасана убирает лишний жир с талии, делает тело подтянутым. Это упражнение также растягивает узкую часть дыхательного канала и укрепляет позвоночник».

Д. Брахмачари «Йогасана Виджняна»

«Практика этой асаны уменьшает боль в пояснице и развивает ягодицы, тело становится легким. Проходят легочные заболевания и прыщи на коже. Особенность асаны состоит в том, что она увеличивает рост. Есть масса других асан, которые могут выполняться с этой асаной для увеличения роста. Асана оказывается полезной для страдающих пояснично-крестцовым радикулитом, если выполняется медленно.

Другая особенность асаны – то, что она может выполняться даже беременными женщинами, не причиняя вреда. Для первых шести или даже семи месяцев беременности эту асану можно выполнять только медленно. Она успокаивает и тонизирует нервы, проходящие вдоль тела. И хотя она очень проста в выполнении, асана чрезвычайно полезна для женщин. Женщины с несимметричным телом, или те, кто не может сохранять тело в вертикальном положении при ходьбе, должны выполнить эту асану. Но она не должна выполняться рывками или торопливо, так как при этом теряются все ее превосходство и полноценность. Только удерживая тело статически в этом положении в течение некоторого времени, могут быть получены результаты. Асана помимо увеличения роста делает тело пропорционально сложенным».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Асана стимулирует нервную систему, снимает нервное напряжение, улучшает аппетит, пищеварение и устраняет запоры. Кроме того, она массирует спинные нервы, мышцы нижней части спины и брюшные органы!»

С. Шивананда «Новый взгляд на традиционную йогатерапию»

«Это еще одна поза, за счет продольного скручивания позвоночника способствующая развитию гибкости спины и сохраняющая молодость тела. Нет такой группы мышц, таких суставов и органов, которые не получали бы пользу от правильной практики Уттхита-Триконасаны.

Тот, кто не в силах выполнить Матсиендрасану, может заменять ее Уттхита-Триконасаной.

Триконасана устраняет несварение и повышает аппетит, а также способствует выравниванию длины ног в случаях, когда одна нога короче другой вследствие врожденных дефектов развития.

Практиковать Уттхита-Триконасану можно в любом возрасте, и чем раньше ребенок, страдающий дефектами развития ног, начнет регулярно ее выполнять, тем больше вероятность того, что ко времени достижения им зрелого возраста дефект будет полностью устранен».

Паривритта-Триконасана



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 2,5–3 ширины плеч (100–120 см). Разведите прямые руки в стороны, параллельно полу, ладони смотрят вниз. Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 60°. Повернитесь влево так, чтобы таз и туловище были перпендикулярны направлению левой стопы. Толкните левое бедро к правой ступне и наклоните корпус вперед в тазобедренных суставах. Продолжайте наклон, одновременно скручивая корпус. Дойдя до максимального наклона, поставьте правую руку на пол, голеностоп или голень. Подтяните коленную чашечку, напрягая переднюю поверхность левого бедра. Разверните правое плечо наружу, левую руку поднимите вертикально вверх. Поверните голову влево, взгляд через левую ладонь вверх. Выровняйте ноги, корпус и руки в одной плоскости. Начинаящим можно использовать стену для выравнивания.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта асана тонизирует бедра, мышцы икр и подколенные сухожилия. Она также заставляет надлежащим образом функционировать позвоночник и мышцы спины, поскольку усиливает кровообращение в нижних отделах позвоночника. Грудь полностью расширяется. Эта поза снимает боли в спине, укрепляет органы брюшной полости и мышцы бедер».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Асана стимулирует нервную систему, снимает нервное напряжение, улучшает аппетит, пищеварение и устраняет запоры. Кроме того, она массирует спинные нервы, мышцы нижней части спины и брюшные органы».

С. Шивананда «Новый взгляд на традиционную йогатерапию»

«Это еще одна поза, за счет продольного скручивания позвоночника способствующая развитию гибкости спины и сохраняющая молодость тела. Нет такой группы мышц, таких суставов и органов, которые не получали бы пользу от правильной практики Павритта-Триконасаны.

Павритта-Триконасана устраняет несварение и повышает аппетит, а также способствует выравниванию длины ног в случаях, когда одна нога короче другой вследствие врожденных дефектов развития.

Практиковать Павритта-Триконасану можно в любом возрасте, и чем раньше ребенок, страдающий дефектами развития ног, начнет регулярно ее выполнять, тем больше вероятность того, что ко времени достижения им зрелого возраста дефект будет полностью устранен».

Паршвоттанасана





Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 2,5–3 ширины плеч (100–120 см). Заведите руки за спину, соединяя ладони на уровне лопаток в позицию нама-стэ (приветствия). Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 75–80°. Повернитесь влево так, чтобы таз и туловище были перпендикулярны направлению левой стопы.

Подтяните коленную чашечку, напрягая переднюю поверхность левого бедра. Толкните левое бедро к правой ступне и наклоните корпус вперед в тазобедренных суставах. Опуская живот на бедро, не сутультесь. Дойдя до максимального наклона, продолжайте тянуть макушку по направлению к большому пальцу левой ноги. Подбородком коснитесь

голени. Не запрокидывайте голову, шея должна продолжить линию грудного отдела позвоночника.

Плотно сведенные ладони тяните по направлению к затылку, приближая локти друг к другу.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта асана устраняет тугоподвижность ног и тазовых мышц, придает гибкость тазовым сочленениям и позвоночнику. Когда голова покоится на колене, сжимаются и тонизируются органы брюшной полости. Запястья обретают свободу движений, их тугоподвижность исчезает. Эта поза также выправляет сутулые и опущенные плечи. При правильном выполнении позы плечи отводятся далеко назад, что способствует глубокому дыханию».

П. Джойс «Йога-мала»

«Как и Прасарита Падоттанасана, Паршвоттанасана убирает лишний жир с талии, делает низ живота худым, талию – стройной, а тело – «светлым».

Все вышеприведенные асаны растягивают связки, что облегчает выполнение последующих асан. Эти упражнения под силу мужчинам и женщинам всех возрастов. Паршвоттанасана и первые шесть асан особенно важны для людей, страдающих от ревматических или суставных болей. Если выполнять их правильно, строго придерживаясь методик речак и пурак, то боль отступит, а тело сделается «светлым» и здоровым. Больные или ослабленные люди обязательно должны помнить о последовательности выполнения виньяс. Ученикам порой сложно представить себе всю схему упражнения. Так что, как бы замечательно ни был описан метод выполнения той или иной асаны, лучше всего их изучить под руководством гуру, а потом начинать практиковать самостоятельно».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Асана стимулирует нервную систему, снимает нервное напряжение, улучшает аппетит, пищеварение и устраняет запоры. Кроме того, она массирует спинные нервы, мышцы нижней части спины и брюшные органы».

Виравхадрасана I



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 3–3,5 ширины плеч (120–140 см). Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 60°. Повернитесь влево так, чтобы таз и туловище были перпендикулярны направлению левой стопы. Согните левую ногу в колене, голень должна быть перпендикулярна полу, бедро по возможности параллельно. Правая нога прямая, коленная чашечка подтянута за счет напряжения передней поверхности бедра. Толкайте правую ягодицу вперед, левую – назад. Таз, корпус и голова смотрят в том же направлении, что и левая ступня. Следите, чтобы левое бедро не уходило внутрь.

Подтягивайте мышцы передней брюшной стенки, слегка уплощая поясницу. Разведите прямые руки в стороны и поднимите их вверх, ладони обращены друг к другу. Толкая

средние пальцы вверх, опустите лопатки вниз, освобождая шею. Подбородок приподнимите ровно настолько, чтобы поднятые глаза видели кисти рук.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«В этой позе грудь полностью расширена, что способствует глубокому дыханию. Поза устраняет тугоподвижность плеч и спины, тонизирует лодыжки и колени, излечивает тугоподвижность шеи. Она также уменьшает отложение жира в области таза».

П. Джойс «Йога-мала»

«Под воздействием Вирабхадрасаны I очищаются суставы, низ живота, позвоночник и половые органы. С ее помощью можно избавиться от болей в коленных суставах, а также от болей, связанных с длительным пребыванием в одной позе (сидя или стоя)».

Виравхадрасана II



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 3–3,5 ширины плеч (120–140 см). Разведите прямые руки в стороны, параллельно полу, ладони смотрят вниз. Тянитесь кончиками пальцев в стороны так, чтобы руки составили прямую линию. Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 30°. Согните левую ногу в колене, голень должна быть перпендикулярна полу, бедро по возможности параллельно. Правая нога прямая, коленная чашечка подтянута за счет напряжения передней поверхности бедра. Выровняйте ноги, корпус, руки в одной плоскости. Выровняйте таз, толкая левую ягодицу вперед и уводя правую назад.

Корпус должен располагаться вертикально, без малейшего отклонения в сторону согнутой ноги. Поверните голову влево, подбородок параллелен полу, взгляд через левую ладонь.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Для начала можно делать эту позу у стены.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«От этой асаны мышцы ног укрепляются и приобретают красивые очертания. Она снимает судороги в мышцах икр и бедер, придает гибкость ногам, а также тонизирует органы брюшной полости».

П. Джойс «Йога-мала»

«Под воздействием Вирахадрасаны II очищаются суставы, низ живота, позвоночник и половые органы. С ее помощью можно избавиться от болей в коленных суставах, а также от болей, связанных с длительным пребыванием в одной позе (сидя или стоя)».

Ви́рабхадрасана III



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 3–3,5 ширины плеч (120–140 см). Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 60°. Повернитесь влево так, чтобы таз и туловище были перпендикулярны направлению левой стопы. Согните левую ногу в колене, голень перпендикулярна полу, бедро по возможности параллельно. Правая нога прямая, коленная чашечка подтянута за счет напряжения передней поверхности бедра. Толкайте правую ягодицу вперед, левую – назад. Таз, корпус и голова смотрят в том же направлении, что и левая ступня. Следите, чтобы левое бедро не уходило внутрь.

Подтягивайте мышцы передней брюшной стенки, слегка уплощая поясницу. Разведите прямые руки в стороны и поднимите их вверх, ладони обращены друг к другу. Толкая средние пальцы вверх, опустите лопатки вниз, освобождая шею. Подбородок приподнимите ровно настолько, чтобы поднятые глаза фиксировали кисти рук.

Из этого положения наклонитесь вперед и опустите корпус на левое бедро. Соедините ладони, продолжая толкать их от себя. Перенесите вес тела вперед и оторвите правую ногу от пола. Выпрямите левую ногу и сохраняйте равновесие. Левая нога перпендикулярна полу, правая нога, корпус, голова и руки – параллельны. Разверните правую ногу внутрь, выравнивая таз в горизонтальной плоскости. Передняя поверхность правого бедра должна смотреть вниз.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Видно, какую гармоничность, равновесие, устойчивость и силу дает практика этой асаны. Она способствует сокращению и тонизированию органов брюшной полости, придает крепость и красивую форму мышцам

ног. Эта асана рекомендуется бегунам, так как развивает бодрость и подвижность.

Все движения этой асаны выправляют осанку и походку. Когда мы плохо стоим, вес тела ложится на пятки, задерживается развитие симметрии и утрачивается эластичность позвоночника. Опора на пятки заставляет живот выпирать вперед, уменьшает физическую и умственную живость. Эта асана помогает твердо встать на подошвы, втянуть мышцы живота. Она придает живость телу и уму».

Уттхита Паршваконасана



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 3–3,5 ширины плеч (120–140 см). Разведите прямые руки в стороны, параллельно полу, ладони смотрят вниз. Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 30°. Согните левую ногу в колене, голень перпендикулярна полу, бедро по возможности параллельно. Правая нога прямая, коленная чашечка подтянута за счет напряжения передней поверхности бедра. Выровняйте ноги, таз, корпус, руки в одной плоскости. Для начала можно делать эту позу у стены.

Наклоняйте корпус влево, растягивая левый бок. Старайтесь лечь левым боком на переднюю поверхность левого бедра. Дойдя до максимального наклона, поставьте левую руку снаружи левой ноги на пол, параллельно голени. Ладонь поставьте рядом со стопой, подмышка должна коснуться левого колена. Если наклон неглубокий, можно упереться левым локтем в колено. При этом плечо и голень должны составить одну вертикальную линию. Не позволяйте левому бедру уходить внутрь. Выровняйте таз, толкая левую ягодицу вперед и уводя правую назад. Правую руку поднимите вверх-влево. В конечном положении правая нога, правый бок и правая рука должны вытянуться в одну линию.

Поверните голову вправо, взгляд через правую ладонь вверх-влево.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта асана тонизирует лодыжки, колени и бедра. Она исправляет дефекты икр и бедер, развивает грудь, сокращает жировые отложения в области талии и таза, устраняет ишиас и артрит. Также усиливает перистальтику кишечника и способствует дефекации».

П. Джойс «Йога-мала»

«Уттхита Паршваконасана очищает ребра и низ живота, убирает лишний жир с талии. Она также хорошо разрабатывает связки и суставы конечностей, что облегчает выполнение следующих асан».

Паривритта Паршваконасана



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 3–3,5 ширины плеч (120–140 см). Разведите прямые руки в стороны, параллельно полу, ладони смотрят вниз. Разверните левую ногу наружу под углом 90°, правую ногу – внутрь под 60°. Повернитесь влево так, чтобы таз и туловище были перпендикулярны направлению левой стопы. Согните левую ногу в колене, голень перпендикулярна полу, бедро по возможности параллельно. Правая нога прямая, коленная чашечка подтянута за счет напряжения передней поверхности бедра.

Выполните наклон вперед, одновременно скручивая корпус и стараясь опуститься правым боком на переднюю поверхность левого бедра. Опуститесь правой подмышкой на левое колено, поставьте правую руку параллельно голени на пол, снаружи от левой ноги.

Левую руку поднимите вверх-влево. В конечном положении правая нога, левый бок и левая рука вытянуты в одну линию.

Поверните голову влево, взгляд через левую ладонь вверх-влево.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта поза, будучи более интенсивной, чем Паривритта Триконасана, производит большее воздействие. Подколенные сухожилия, однако, вытягиваются меньше, чем в Паривритта-Триконасане. Органы брюшной полости сокращаются сильнее, что способствует пищеварению. Циркуляция крови вокруг органов брюшной полости и позвоночного столба усиливается, омолаживая их. Эта асана способствует выведению отходов из прямой кишки без напряжения».

Прасарита Падоттанасана





Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 3,5–4 ширины плеч (140–160 см). Стопы параллельны друг другу, вес распределен равномерно по всей поверхности ступней. Подтягивайте коленные чашечки, напрягая мышцы передней поверхности бедра. Не изменяя положения ступней, попытайтесь слегка повернуть бедра внутрь, а ягодицы развести наружу. Руками упритесь в паховые складки, большие пальцы смотрят наружу, остальные внутрь. Отталкиваясь руками и вытягивая поясницу, наклонитесь вперед в тазобедренных суставах. Наклонившись до угла 90°, поставьте руки на пол на ширине плеч, на одну линию со стопами. Продолжая наклон, старайтесь опустить макушку на линию, соединяющую стопы. Толкая копчик вверх, ладонями давите в пол.

Зафиксируйте положение.

Возможны варианты этой асаны с захватом больших пальцев ног кольцом из большого, указательного и среднего пальцев рук. Также возможен вариант с руками, сцепленными за спиной в замок.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«В этой позе полностью вовлекаются в действие подколенные сухожилия и отводящие мышцы, усиливается приток крови к туловищу и к голове. Те, кто не в состоянии делать Ширшасану, могут с пользой выполнять эту позу, способствующую пищеварению».

П. Джойс «Йога-мала»

«При выполнении всех четырех частей Прасарита Падоттанасаны следует уделить внимание животу и анальному проходу. Лучше всего

обучиться этому упражнению под руководством гуру. Эффект правильно выполненного упражнения заключается в очищении анального прохода, уйдет лишний жир внизу живота, талия станет сильной и стройной, и все тело будет «светлым» и прекрасным. С помощью этой асаны можно вылечить запор, очистить верхние отделы позвоночника и талию».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Эта асана способствует усиленному снабжению мозга кровью. Она является подготовительной позой к практике Ширшасаны, поскольку позволяет мозгу адаптироваться к повышенному притоку крови, а макушка головы привыкает к давлению, вызванному поддержанием веса тела».

Уттхита Хаста Падангуштасана





Исходное положение: стоя на полу. Встаньте прямо. Перенесите вес на левую ногу. Правую ногу согните в коленном и тазобедренном суставах и поднимите как можно выше. Левая нога остается прямой. Захватите большой палец правой ноги кольцом из большого,

указательного и среднего пальцев правой руки. Кисть левой руки поставьте слева на гребень подвздошной кости, большой палец назад, остальные – вперед.

Выпрямите правую ногу, не сгибая корпус. Толкайте правую ягодицу назад, выравнивая таз. Не давайте правому плечу уходить вперед, возвращайте его назад смещением правой лопатки к позвоночнику.

В более сложном варианте захватите правую стопу двумя руками и, сгибая их в локтях, поднимите прямую ногу к прямому корпусу.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта асана укрепляет мышцы ног, балансирование развивает устойчивость и твердость».

П. Джойс «Йога-мала»

«Уттхита Хаста Падангуштасана растягивает связки тазобедренных суставов, благотворно воздействует на яички и всю мужскую репродуктивную систему. Упражнение очищает и укрепляет позвоночник, талию, бедра и низ живота. Эта асана также излечивает запор».

Д. Брахмачари «Йогасана Виджняна»

«Эта асана полезна при болезнях ног, коленей, поясничной области и спины. Ее практика устраняет сутулость. Асана особенно полезна для людей с дрожжащими, короткими ногами и для тех, кто должен долго стоять. Она улучшает кровообращение в бедрах и пальцах ног, рекомендуется тем, кто страдает от люмбаго. Асана используется часто для увеличения роста».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Практика всех форм повышает способность к сосредоточению, улучшает координацию движений, способствует обретению эмоциональной уравновешенности, а также укрепляет и развивает мышцы ног».

Ардха Баддха Падмоттанасана





Исходное положение: стоя на полу. Встаньте прямо. Перенесите вес на правую ногу. Левую ногу согните в коленном и тазобедренном суставах и поднимите как можно выше. Правая нога остается прямой.

Поместите стопу левой ноги на переднюю поверхность правого бедра как можно ближе к паховой складке. Зафиксируйте левую стопу правой рукой. Поверните корпус влево, заведите левую руку за спину. Захватите большой палец левой ноги кольцом из большого, указательного и среднего пальцев левой руки.

Освободите правую руку, верните корпус в исходное положение. Разверните бедро левой ноги наружу, одновременно с этим наклоните корпус вперед, сохраняя прогиб в пояснице. Поставьте правую руку на пол снаружи от правой стопы. Если рука не дотягивается до

пола, используйте подставку в виде кирпича или стопки книг. Тянитесь макушкой к большому пальцу правой ноги и старайтесь подбородком коснуться голени.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта асана излечивает тугоподвижность коленей. Поскольку органы брюшной полости сокращаются, улучшается пищеварение и усиливается перистальтика кишечника. Это способствует выведению токсинов. Усиленное отведение плеч назад расширяет грудь и способствует свободному, глубокому дыханию».

П. Джойс «Йога-мала»

«Ардха Баддха Падмоттанасана очищает прямую кишку, пищевод и печень. Она предотвращает газообразование в животе, в том числе вызванное неправильной пищей, и понос. Эта асана доступна людям всех возрастов. Беременные женщины могут практиковать ее только первые три месяца беременности.

В этой асане есть еще один важный момент, касающийся устойчивости дыхания. Если ученик сосредоточен главным образом на дыхании, ускользнет форма асаны. С другой стороны, если ум ученика будет направлен на форму асаны, ускользнут речака и пурака. Так что хочу еще раз подчеркнуть, что изучать асаны следует под руководством гуру».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Практика асаны стимулирует пищеварение, устраняет запоры; развивает чувство равновесия и повышает способность к сосредоточению; увеличивает подвижность суставов ног и укрепляет их мышцы».

Натараджасана



Исходное положение: стоя на полу. Встаньте прямо. Ноги вместе, руки вдоль корпуса. Перенесите вес тела на левую ногу, правую ногу согните в колене, подтянув пятку к ягодице. Захватив правую ступню правой рукой, наклоните корпус вперед, поднимая правое колено вверх. Прогибаясь в тазобедренном суставе и пояснице, разверните правую руку наружу и, сгибая локоть, перехватите правую ногу за носок. Толкайте локоть наружу и продолжайте разворачивать, одновременно с этим активно прогибаясь и толкая правый носок к затылку. Уводите локоть вверх, создавая замкнутое кольцо из правой ноги, правой руки и корпуса. Сохраняя баланс, вытягивайте левую руку вперед и вверх. Толкайте правую ступню в потолок.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта трудная поза с балансированием развивает чувство равновесия и вырабатывает грациозную осанку.

Она тонизирует и укрепляет мышцы ног, развивает подвижность лопаток. Грудь полностью расширяется. Упражняются все сочленения позвоночника».

Д. Брахмачари «Йогасана Виджняна»

«Эта асана — настоящее благо для танцоров. Она дает возможность выполнять многочисленные танцевальные па. Приносит пользу позвоночнику, стопам, коленям и бедрам. Поразительно то, что тело становится настолько гибким, что может изгибаться во всех направлениях, с абсолютной непринужденностью. Эффект этой асаны отражается прежде всего на мышцах. Акробаты прошлого (называемые ната) имели обыкновение восхищать зрителей, показывая эстетические преимущества этой асаны. На Западе также именно эта поза с различными модификациями используется танцорами».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Асана уравнивает нервную систему, развивает способность к сосредоточению и делает ноги гибкими».

Хануманасана



Исходное положение: стоя на полу. Поставьте ноги на расстояние 2,5–3 ширины плеч (100–120 см). Разверните левую ногу наружу под 90°, правую ногу – внутрь под 90°. Повернитесь влево, так чтобы таз и туловище были перпендикулярны направлению левой стопы.

Подтяните коленную чашечку, напрягая переднюю поверхность левого бедра. Толкните левое бедро к правой ступне и наклонитесь вперед в тазобедренных суставах. Опуская живот на бедро, не сутультесь. Дойдя до максимального наклона, продолжайте тянуть макушку по направлению к большому пальцу левой ноги. Старайтесь подбородком коснуться голени. Не запрокидывайте голову, шея должна продолжить линию грудного отдела позвоночника.

Опустите руки на пол, поставив их на ширине плеч под тазом. Оторвите носок левой ноги от пола, перенесите вес на пятку, правую ногу поставьте на носок. Переноса вес на руки, толкните правую стопу назад, опуская таз вниз. Разверните правое бедро внутрь. Выровняйте таз, толкая левую ягодицу вперед и уводя правую назад. Опустив таз на пол, напрягите правую ягодицу, подтяните переднюю брюшную стенку и, отталкиваясь ладонями от пола, поднимите корпус в вертикальное положение, стараясь максимально задействовать разгибание в правом тазобедренном суставе.

Зафиксируйте положение.

Вернувшись в исходное положение, выполните в противоположную сторону.

Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги. Йога Дипика»

«Эта красивая поза помогает лечить ишиас и устраняет дефекты ног. Она тонизирует мышцы ног, помогает сохранять ноги в хорошем состоянии. Регулярные упражнения в этой асане рекомендуются бегунам и спринтерам. Эта поза снимает напряжение в отводящих мышцах бедер и укрепляет их».

Д. Брахмачари «Йогасана Виджняна»

«Эта асана полезна при лечении многих заболеваний половых органов и аноректальных заболеваний. Она создает надлежащее кровообращение тканям внешних гениталий и прямой кишки. Практика асаны также увеличивает рост. Низкорослые люди старше 25 лет могут получить немного дополнительных сантиметров через строгую и длительную практику асаны. Она также лечит болезненные травмы ног, коленей и бедер. Эта асана чрезвычайно полезна для танцоров. Тело в целом становится гибким, а

область тела ниже талии становится упругой. Походка становится легкой. Следовательно, асана полезна для спортсменов, особенно легкоатлетов.

Считается, что регулярная практика этой асаны даже в течение половины минуты столь же эффективна, как практика в течение часа многих других асан. Еще одно отличительное и очень существенное преимущество асаны состоит в том, что ее практикой сублимируется сексуальная энергия».

С. С. Сарасвати «Асана Пранаяма. Мудра Бандха»

«Асана стимулирует внутренние органы и мышцы; устраняет половые расстройства и делает роды безболезненными; усиливает циркуляцию крови в ногах, бедрах и тазовой области».

Асаны сидя

Пашчимоттанасана



Исходное положение: сидя на полу. Ноги вытяните прямо перед собой, колени прямые. Сделайте вдох и на выдохе начните наклон вперед в тазобедренных суставах, слегка прогнув поясницу и перенося вес с ягодиц на седалищные кости. Спину сохраняйте прямой. Не разводите и не вытягивайте носки, толкайте внутренние края стоп от себя. Носки и наружные края стоп тяните на себя. Опуститесь животом на бедра. Удерживайте спину насколько возможно прямой, тянитесь макушкой к пальцам ног. Захватите руками большие пальцы ног и, сгибая локти, помогите туловищу еще больше вытянуться. Избегайте наклона за счет усилия рук.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.