

Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн

Упражнения на растяжку

ЙОГА

ВЕЗДЕ И В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ



Элис Броунинг Миллер, магистр гуманитарных наук, старший сертифицированный преподаватель йоги по методу Айенгара из Пало-Альто (Калифорния), преподает йогу с 1976 года. Обучалась этому методу у Б. К. С. Айенгара и Гиты Айенгара в Индии. Занимает должность директора-основателя Калифорнийского центра йоги в Моунтайн-Вью. Специализируется на занятиях с людьми с поврежденной спиной и бывшими спортсменами, получившими травмы, проводит семинары по всему миру.

Кэрол Блэкман, магистр гуманитарных наук, журналист, специализирующийся на здоровье и фитнесе.

Вместо необходимых традиционных упражнений в классах авторы предлагают альтернативный вариант растяжек в повседневной жизни: в офисе за компьютером, в автомобильной пробке, в самолете, перед пробежкой или долгими прогулками – везде, как только ощутите необходимость восполнить энергию, размять ноющие мышцы, восстановить спокойствие или уменьшить стресс.

Жизнь постоянно бросает нам вызов, будь то жесткие мышцы, жесткое расписание или жесткая ситуация. Наша книга поможет вам обрести стойкость и гибкость всегда и везде!

ISBN 978-5-8183-1559-1



9 785818 315591



YOGA

ANYTIME, ANYWHERE

Elise Browning Miller
and
Carol Blackman

Llewellyn Publications

Элис Броунинг Миллер,
Кэрол Блэкмэн

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ.
ЙОГА: ВЕЗДЕ И В ЛЮБОЕ
ВРЕМЯ**

«Издательство ФАИР»
Москва
2009

УДК 615.8
ББК 75.6 (7США)
М60

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги **не несет ответственности** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Миллер Э. Б., Блэкмэн К.
М60 Упражнения на растяжку. Йога: везде и в любое время / Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн. — Пер. с англ. Е. Богдановой, И. Фоминой. — М.: «Издательство ФАИР», 2009. — 240 с.: ил.

ISBN 978-5-8183-1559-1 (рус.)

ISBN 0-7387-0635-3 (англ.)

Эта книга научит вас правильно выполнять простые растяжки по системе йоги, столь необходимые для людей любого возраста и любой степени физической подготовки. Представленные здесь упражнения можно делать на работе, дома, в автомобильной пробке и даже в самолете — везде, как только ощутите необходимость восполнить энергию, размять ноющие мышцы, восстановить спокойствие или уменьшить стресс. Регулярно выполняя упражнения, вы приобретете бодрость и гибкость, улучшите самочувствие, ваш ум станет более ясным, повысится способность к сосредоточению и решению проблем. Начните прямо сейчас.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.8
ББК 75.6 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-8183-1559-1 (рус.)
ISBN 0-7387-0635-3 (англ.)

“Translated from” Yoga: Anytime, Anywhere
Copyright © 1998, 2004 Carol Blackman &
Elise Browning Miller
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA

© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.
«Издательство ФАИР», 2009

Предисловие

ДОРОГИМ ЧИТАТЕЛЯМ

В тот период, когда вышла в свет наша первая с Элис книга «Life Is a Stretch: Easy Yoga, Anytime, Anywhere» (в русском издании: «Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время». М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002), люди начали регулярно заниматься йогой (мы называем эти упражнения растяжками). Вместо необходимых традиционных упражнений в классах мы предлагаем альтернативный вариант растяжек в повседневной жизни: в офисе за компьютером, в самолете, перед пробежкой или долгими прогулками. Обещаю, что вам не придется закладывать ногу за голову! Совершенно не нужно получать степень доктора восточной философии, чтобы понять несколько концепций, объясняющих пользу занятий йогой. И я выполняю свои обещания.

Со времени написания книги «Упражнения на растяжку» интерес к йоге значительно возрос. Многие занимаются в классах. Но даже при регулярных упражнениях в группах вам будут полезны наши рекомендации по растяжкам в повседневной жизни.

Сохранив основные традиционные упражнения на растяжку из предыдущей книги, мы дополнили настоящее издание двумя главами: главой 9 «Укрепление и растягивание с помощью классических поз йоги» и главой 14 «Создайте свою систему упражнений из классических поз йоги».

Для тех, кто только хочет начать заниматься йогой, мы разъясним значение и пользу йоги. В разделе «Приступаем к программе растягивания по системе йоги» можно ознакомиться с построением книги и с необходимым оборудованием для занятий йогой. Для тех, кто продолжает занятия йогой, мы приведем пошаговое руководство для занятий йогой в любом доступном месте. В гла-

ве 9 вы ознакомитесь с тем, как практиковать классические позы йоги, используя дополнительное оборудование: стул, бруски; в главе 14 узнаете, как определить правильную последовательность упражнений на каждый день недели, акцентируя внимание на разных частях тела. Комплекс упражнений будет составлен с учетом ваших возможностей и доставит вам удовольствие.

Вы научитесь правильно дышать, растягиваться и расслабляться в течение дня. Если я смогла сделать это, то сможете и вы. Только начните.

*Будьте здоровы,
Кэрол Блэкман*



Глава 1

О РАСТЯГИВАНИИ В ЙОГЕ

Желание потянуться — это естественное побуждение живого существа. Кошки и собаки периодически потягиваются в течение дня, стоит им только почувствовать, что их тело становится менее гибким. Люди также способны принести себе огромную пользу, если будут правильно потягиваться и дышать, чтобы уменьшить стресс и почувствовать себя молодыми, бодрыми и энергичными.

Растягивание по системе йоги может стать очень практичным и полезным инструментом в вашей жизни. И ехать для этого на несколько месяцев в Индию, чтобы предаваться там медитации, совершенно не нужно. Как и нет надобности стоять на голове, хотя само по себе это может быть весьма полезно.

Кстати, растяжки, практикуемые в позах йоги, — это основная физическая необходимость для людей любого возраста и любой степени физической подготовки.

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Давайте начнем с простого определения. Йога — это восточная дисциплина, зародившаяся в Индии три тысячи лет назад. Она призвана заботиться о физической, умственной и духовной сторонах человеческого бытия. Йога означает единство, то есть рассматривает тело, разум и дух как одно целое. В этой книге мы сосредоточили внимание на хатхайоге, которая имеет дело с физической стороной жизни человека. Это одно из многочисленных ответвлений йогической практики. С помощью дыхания, йоговских поз и техники расслабления мы покажем, как можно улучшить гибкость, чувство равновесия, увеличить силу и выносливость.

Традиционная йога включает в себя также практику умственной концентрации, что приводит в итоге к упражнениям в медитации. Философия йоги была систематизирована и впервые записана примерно 2000 лет назад мудрецом Патанджали в «Йога-сутре», труде, признанном как авторитетное руководство по йоге. Патанджали описывал йогу как метод, с помощью которого успокаивается беспокойный ум, а энергия направляется по каналам созидания. Он считал, что правильные средства не менее важны, чем конечная цель. Методы приведения ума в спокойное состояние сгруппированы в восемь ступеней йоги. Эта схема известна под названием Восьмеричного Пути, или аштанги. В Восьмеричный Путь входят следующие ступени:

- *Яма*: нравственное воздержание.
- *Нияма*: личная дисциплина.
- *Асана*: правильная поза.
- *Пранаяма*: контроль за ритмикой дыхания.
- *Пратьяхара*: контроль за чувствами.
- *Дхарана*: концентрация.
- *Дхьяна*: медитация.
- *Самадхи*: просветление.

В Соединенных Штатах Америки практикуется множество стилей йоги. Стиль, о котором мы говорим в нашей книге, называется стилем Айенгара. Он назван в честь г-на Б. К. С. Айенгара из Индии, автора многих книг, в том числе «Придите к йоге» (Iyengar. «Light on Yoga», 1966) и «Придите к пранаяме» («Light on Pranayama», 1981). В этой системе растяжки делается упор на детали правильного выполнения поз при должной группировке и на предупреждение травм. Айенгар ввел в традиционные йогов-

ские позы подпорки, такие, как стена или стул, и благодаря этому начинающие могли получить пользу от выполнения этих поз. Кроме того, он создал собственное направление, чтобы помочь людям с физическими проблемами. Поскольку правила выполнения этих поз подразумевают понимание их деталей и умственную концентрацию, практика стиля Айенгара по сути дела включает все ступени Восьмеричного Пути йоги.

ПРОСТОЕ РАСТЯГИВАНИЕ В ЙОГЕ

Когда вы выполняете позы йоги, в ваших действиях важную роль играют контроль за дыханием и сосредоточенность ума. Процесс выполнения упражнений так же важен, как и конечный результат. Например, задачей растягивания может быть касание пальцами рук больших пальцев ног. Выполняя позу, вы, возможно, дотянетесь до кончиков пальцев ног, однако свое внимание вы фокусируете на положении тела, напряжении мышц, контроле дыхания. Выполнение йоговской позы становится для вас больше чем физическим упражнением. Это необходимо, чтобы начать учиться снимать стресс.

ПОЛЬЗА РАСТЯГИВАНИЯ ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ

Растягивание по системе йоги, несомненно, входит в число наиболее важных физических упражнений нашего времени. Начиная с 1970-х годов многие знаменитости увлеклись йогой. Список посвященных включает таких звезд эстрады, как ансамбль «Битлз», и актрису Джейн Фонда, и спортивных знаменитостей, таких, как Карим Абдул Джабар. Физиотерапевты, специалисты в области физиологии спорта, врачи в настоящее время рекомендуют йогу для укрепления здоровья. Например, доктор Дин Орниш, всемирно известный кардиолог, включает йогу в программу для широких слоев населения, которая призвана предупредить сердечно-сосудистые заболевания.

Ниже мы приводим список тех достижений, которых вы добьетесь, если сделаете растягивание по системе йоги частью регулярно выполняемых упражнений:

- Вы будете чувствовать себя и выглядеть молодыми.
- Приобретете бодрость и энергию.
- Сможете лучше справляться со стрессами.

- Ваши мышцы станут более эластичными.
- Улучшится осанка.
- Увеличится гибкость.
- Возрастут физическая сила и выносливость.
- Вы сможете успешно решать проблемы с позвоночником.
- Улучшится гибкость позвоночника.
- Эффективнее будут работать внутренние органы, железы внутренней секреции, нервная система.
- Улучшатся пищеварение и работа органов выделения.
- Повысится сопротивляемость организма к различным заболеваниям.
- Возрастет эффективность терапевтического лечения различных заболеваний.
- Улучшится кровообращение.
- Снизится уровень холестерина и сахара в крови.
- Снижение веса будет происходить с меньшими усилиями с вашей стороны.
- Мышление станет более четким.
- Увеличится способность к концентрации внимания.
- Ум делается более спокойным.
- Вы научитесь расслабляться.
- К вам придут уравновешенность, осознание радости жизни.

Йога — это самое лучшее упражнение для того, кто чувствует, что его мышцы и скелет окостенели. Единственная задача здесь — ощущать себя более гибким по сравнению с тем временем, когда вы приступили к упражнениям. Начать никогда не поздно. Некоторые начинают заниматься йогой в шестьдесят лет или даже в более позднем возрасте и получают от занятий значительную пользу для здоровья.

ОСАНКА И ЗАБОТА О СПИНЕ

Все в вашем организме взаимосвязано: с одной стороны, ваше настроение в очень большой степени влияет на осанку, но, с другой стороны, ваша осанка влияет на настроение.

Вспомните моменты, когда вы находились в подавленном состоянии, и мысленно взгляните на себя со стороны.

Теперь вспомните себя в состоянии радости и возбуждения. Ваша поза в этот момент была, вероятно, намного более открытой и энергичной. Выравнивание осанки оказывает положитель-

ный эффект не только на физическое, но и на душевное состояние.

На осанку может влиять мышечное разбалансирование, которое развилось у вас с возрастом. Плохая осанка может привести к серьезным проблемам со спиной. Многие начинают заниматься йогой, потому что выполнение поз йоги помогает укрепить и растянуть мышцы, что положительно отражается на осанке.

Если у вас плохая осанка, строение костей у вас перестает быть правильным и симметричным. В результате всю работу по поддержанию вашего тела в вертикальном положении выполняют мышцы, вместо того чтобы делать это вместе со скелетом. Так бывает, например, когда голова у вас находится в положении впереди тела. Вследствие этого ваши плечи делаются круглыми и выходят вперед, в то время как грудь западает. Мышцы плеч (особенно трапециевидная мышца) постоянно перенапряжены, стараясь поддерживать голову. Из-за этого напрягается и шея.

Напряженная мышца не означает сильную мышцу. Как правило, это слабая мышца. Каждый сустав в теле контролируется по крайней мере двумя группами мышц: сгибателями, которые сгибают сустав, и разгибателями, которые распрямляют его. Кроме того, ко многим суставам присоединяются мускулы-вращатели, которые поворачивают и вращают кости. Эти сгибатели, разгибатели и вращатели должны находиться в равновесии. Однако часто бывает, что мышцы разбалансированы.

Например, сгибатели могут быть короче и напряженнее, чем разгибатели, что вызывает неравномерное распределение сил, приводящее к ослаблению сустава и его неустойчивости. Это влияет на скелет, кости которого начинают располагаться неровно. С помощью йоги мы постепенно приводим в равновесие группы мышц и сознательным усилием выравниваем положение костей. И тогда мышцам не приходится работать чрезмерно.

Позы йоги обеспечивают подвижность и большую гибкость позвоночника, что помогает облегчить боли в спине. Позвоночные диски, или толстые хрящевые прослойки между примыкающими друг к другу позвонками, не снабжаются кровью непосредственно. Состояние дисков зависит от действия (подобного тому, что совершает губка), позволяющего им поглощать питательные вещества из прилегающих тканей. Сгибание и растягивание позвоночника помогает обеспечить позвоночные диски кровью, благодаря чему предупреждаются их дегенеративные изменения, такие, как выпячивание и ущемление. Двигательный принцип

йоги — это «распространение», или создание пространства, «сдавливание», или сжатие, жидкостей, мышц и/или внутренних органов в данной части тела, и «намачивание», которое призвано дать крови и жидкости втечь обратно и очистить эту часть.

Йога помогает также сохранить четыре естественных изгиба тела. Изгибы шеи (шейный отдел позвоночника) и нижней части спины (поясничный отдел позвоночника) являются вогнутыми, изгибы срединной части спины (грудной) и крестца (пять соединенных позвонков таза) — выпуклыми. Эти естественные изгибы работают как амортизаторы ударов, возникающих под влиянием земного притяжения, а также во время движений, совершаемых в повседневной жизни. Когда изгибы слишком велики, например грудной отдел позвоночника слишком выпячен (кифоз) или поясничный изгиб чрезмерно выражен (лордоз), часто возникают боли в спине.

Йога помогает вернуть позвоночник в нормальное состояние. Если вы долгое время страдаете от болей в спине, проконсультируйтесь у врача.

ПРИСТУПАЕМ К ПРОГРАММЕ РАСТЯГИВАНИЯ ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ

Напряженность мышц не возникает сама по себе — ее создаем мы. Когда вы начнете упражнения на растягивание, ваше тело само будет стремиться освободиться от напряжения, копившегося годами. Вы сможете избавиться от привычки хвататься то за одно, то за другое дело. Однажды сознательно сделав упражнения на растягивание частью своего графика, вы поможете себе несколько замедлить темп вашей жизни. Чем чаще вы будете выполнять эти позы, тем больше пользы принесете своему организму.

Система йоги предполагает постепенный подход к упражнениям. Однако, прежде чем начать какую-либо новую программу упражнений, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем, вы должны сначала посоветоваться с врачом.

В этой книге мы рассказываем о программе упражнений, которую мы составили, чтобы помочь как можно большему числу людей, и даже тем из них, кто вообще не занимался регулярно никакими упражнениями.

Ниже мы приводим несколько общих принципов, которые нужно учесть, прежде чем начать заниматься.

- Убеждение «без боли нет победы» неприменимо к йоге. Выполнение растяжек по этой программе не должно вызывать болевые ощущения.
- Не подстегивайте себя. Найдите собственный «предел» и придерживайтесь его, пока ваши физические возможности не возрастут.
- Старайтесь заниматься на пустой желудок, по крайней мере, не начинайте делать упражнения сразу после еды.
- Оденьтесь удобно. Одежда не должна стеснять движения.
- Не выполняйте перевернутых поз во время менструации.
- Найдите подходящее место для занятий, где вас никто не будет отвлекать и беспокоить. На время занятий включите автотелефончик.
- Старайтесь быть последовательными — чем больше вы делаете упражнений, тем лучше себя чувствуете.
- Разрешите себе вернуться к йоге, если вы пропустили занятия, — угрызений совести и чувства вины быть не должно.
- Если новая поза бросает вызов вашим возможностям, напоминайте себе, что нужно оставаться в расслабленном состоянии.
- Возможно, вы захотите вначале использовать зеркало, чтобы быть уверенным в правильности ваших движений; в дальнейшем посмотрите, сможете ли вы осознавать свои движения без него, глядя на себя как бы изнутри.
- Будьте упорны и энергичны, но в то же время не забывайте о мягкости, не мучайте себя.
- Не старайтесь сравнивать себя с кем-то другим: йога не предполагает соревнования.
- Двигайтесь вперед в собственном темпе и помните: все мы учимся с разной скоростью.
- Забудьте слово «должен» или «должна»; прислушивайтесь к своему организму и к своему внутреннему голосу.
- Ключевым моментом является дыхание, оно помогает вам чувствовать и слушать, а не пребывать в ожиданиях; это связка между телом и умом.

Как и в случае любой другой программы упражнений, никогда не заставляйте тело работать сверх его возможностей и никогда не растягивайтесь так, чтобы почувствовать неудобство. Мы покажем вам, как использовать дыхание, чтобы увеличить растяжку при выполнении всех поз.

КАК ПОСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Вы можете заниматься йогой в любом месте и в любое время. Упражнения на растяжку, приведенные в книге, предназначаются для выполнения в различных местах и ситуациях, так что вы сами сможете определить, каким образом включать эти упражнения в свой ежедневный «рацион». Помимо того, что мы здесь показываем, вы можете при выполнении этих упражнений проявить и собственные творческие способности.

Стоит также отметить, что каждый может сразу извлечь для себя пользу при выполнении дыхательных упражнений, приведенных во всех главах книги.

Книга построена следующим образом.

Каждая глава начинается с дыхательных упражнений, далее идут инструкции по выполнению соответствующих упражнений на растяжку, а затем следует описание процесса расслабления. Прослушивание на плеере с наушниками записи инструкций по расслаблению поможет получить большее удовольствие от процесса расслабления.

Полностью упражнения на дыхание, растяжки и процесс расслабления в каждой главе занимают от двадцати минут до получаса, после того как вы выучите порядок их выполнения. Если вы ограничены во времени, можете делать некоторые из упражнений, после чего следует расслабление.

С каждой последующей главой упражнения на растяжку становятся более сложными.

Глава 2 объясняет, как дышать и вырабатывать правильную осанку.

Главы 3–13 фокусируются на конкретных проблемах или заболеваниях организма.

В главе 9 вы увидите, как с помощью опоры (стула или брусков для йоги) можно практиковать классические позы йоги.

Глава 14 поможет составить свою систему упражнений из классических поз йоги для отдельных частей тела на каждый день недели.

Санскритские названия (в скобках) приводятся для более традиционных поз йоги.

В каждой главе мы сообщаем, понадобится ли вам в качестве простейшего оборудования для выполнения того или иного упражнения подушка, одеяло или ремень. Эта информация помечена словами «Необходимое оборудование».

Мы включили сюда и наши личные замечания, в которых рассказывается немного больше о пользе, получаемой от выполнения того или иного упражнения, а также с целью дать вам какой-то дополнительный совет.

Очень важно, чтобы вы обращали внимание на предупреждения в тех случаях, когда та или иная растяжка или упражнение не рекомендуется для лиц с некоторыми заболеваниями. Такие замечания помечены словом «Предупреждение».

Когда вы ознакомитесь со всеми растяжками, вы можете придумать программу, приспособленную лично для ваших потребностей, или выполнять программу в полном объеме.

Нередко мы отделяем программу физических упражнений от нашей жизни или ставим перед собой такие высокие цели, достичь которых не в состоянии. Мы знаем, что, если брать уроки йоги в дополнение к ежедневным растяжкам, эффект от занятий с точки зрения укрепления здоровья будет еще большим. Однако, если у вас нет времени на такие уроки, вы тем не менее можете включить йогу в свою жизнь.

Ежедневное выполнение растяжек по десять — двадцать минут не менее полезно, чем занятия, в которые включены все эти упражнения и проводимые в течение полутора часов раз в неделю.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Предлагаем вам использовать самые простые устройства для занятий йогой. Вначале нет необходимости покупать специальное оборудование. Используйте имеющиеся в каждом доме предметы: книги, плотные одеяла, стулья, диваны, стойки и лестницы. Можете также выполнять позы, находясь вне дома: например, когда бегаєте по поручениям или находитесь на отдыхе.

Если вы хотите использовать традиционное оборудование для занятий йогой, мы рекомендуем вам следующее:

- клейкий коврик,
- пояс,
- три прочных одеяла,
- валик,
- два бруска.

Самый важный элемент из вышеперечисленных — клейкий коврик, он очень удобен для занятий на скользком полу. Если вы

не пользуйтесь одеялами, специально предназначенными для занятий йогой, проверьте, чтобы они были достаточно прочными, предпочтительнее шерстяными или хлопчатобумажными, которые хорошо подходят в качестве опоры. Если у вас нет брусков для йоги, возьмите книги подходящих размеров — примерно 5 × 12 × 20 см. Обращайте внимание на информацию об оборудовании, помещенную в начале каждой главы — там перечислено все необходимое для данной серии растяжек.

ИТАК, НАЧИНАЕМ

Мы хотели бы, чтобы эта книга помогла вам сделать йогу частью вашей повседневной жизни. Первый шаг в занятиях — научиться правильно дышать и выработать правильную осанку. Давайте начнем учиться дышать.



Глава 2

ТАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО УМЕЕТЕ ДЫШАТЬ?!

ЧУВСТВОВАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ...

...что напряжены или встревожены так, что вот-вот взорветесь? Сдерживаете ли вы дыхание в стрессовой ситуации? Или когда делаете физические упражнения? Может быть, вы замечали, как бьется сердце и учащается дыхание, когда ситуация пугает вас или вызывает слишком много эмоций.

В стрессовом состоянии наше внимание сосредоточивается обычно на внешних вещах. Возможно, это покажется смешным, но мы в таких случаях часто забываем дышать. Сдерживание дыхания создает дополнительное напряжение в теле, в результате чего сигналы о наличии стресса поступают в центральную нервную систему. Как следствие этого, может повыситься кровяное давление и вам может показаться, что вы задыхаетесь.

Сознательный контроль за дыханием, или пранаяма, — важнейшая часть йоги. Контроль за дыханием поможет вам умень-

шить стресс и внести расслабление в вашу жизнь. Когда мы дышим в течение дня и не осознаем этого, объем и качество дыхания зависят от нашего физического и эмоционального состояния. Такое дыхание не требует размышления или концентрации внимания на нем.

С другой стороны, с помощью пранаямы мы учимся контролировать дыхание через умственное сосредоточение и таким образом увеличиваем прану, или энергию жизненной силы внутри нашего организма.

Кроме того, регулируя дыхание, мы успокаиваем нервную систему. Часто говорят, что дыхание — это звено, соединяющее тело и ум. Связывая осознанное дыхание с растягивающими тело движениями, мы на данный момент улучшаем концентрацию и выносливость. Кроме того, наши движения становятся более легкими.

Диафрагма — это мышечная перегородка в основании грудной клетки, которая регулирует объем дыхания. Из-за того что диафрагма тесно связана с позвоночным столбом, сдерживание дыхания и напряжение диафрагмы сжимают позвоночник и вызывают в нем дополнительное напряжение. Поскольку ребра также присоединены к позвоночнику, движения взад-вперед при дыхании косвенным образом массируют и улучшают смазку позвоночных сочленений.

В этой главе вы научитесь простым дыхательным упражнениям, которые можете выполнять в любое время, как только почувствуете, что устали или находитесь в стрессовом состоянии. Упражнения можно делать сидя, стоя или лежа на спине. Вы можете применять эту технику, чтобы подготовить себя к ситуации, в которой вам предстоит волноваться, или успокоить себя после какого-то стрессового события. Отведите несколько минут на занятия дыханием, и вы почувствуете себя обновленными и менее напряженными. Мы обещаем, что у вас появится больше энергии для продолжения любого дела, чем бы вы ни занимались.

Существует йоговское изречение: «Рот — для еды, нос — для дыхания». Таким образом, занимаясь йогой, мы, как правило, дышим носом. Вдыхая и выдыхая воздух через нос, мы можем контролировать и замедлять дыхание. Сначала это может показаться неестественным, но по мере продолжения занятий вы почувствуете, что стали спокойнее, и напряжение ослабнет.

Х **Необходимое оборудование:** не требуется.

ДЫХАНИЕ

Составные части полного дыхания

В стрессовой ситуации многие из нас начинают дышать поверхностно или животом. Мы редко используем наши легкие на полную мощность, чаще лишь на треть. Это упражнение поможет увеличить поступление кислорода в легкие и научит вас дышать тремя зонами: диафрагмой, грудью и верхней частью грудной клетки. В последнем случае легкие подходят к точке над ключицей, и мы редко используем эту зону для дыхания.

Чтобы получить представление о трех дыхательных зонах, займемся каждой по очереди. Мы будем дышать полностью поочередно одной из трех. Затем мы соединим все три в полный дыхательный процесс. Вы можете учиться такому дыханию стоя, сидя на стуле или лежа на спине.

Часть первая. Положите одну руку на живот, туда, где находится диафрагма, а другую — на поясницу (рис. 2.1). Начинайте вдох, долгий, глубокий, вдыхайте воздух через нос так, чтобы дыхательный процесс доходил до живота и поясницы. Пусть ваши руки расходятся в обоих направлениях. Теперь представьте, что это воздушный шар, который раздувается во всех направлениях. Затем выдохните, и ваша диафрагма расслабится, живот сделается мягким, освобождая дыхание. Повторите это упражнение не менее трех раз.



Рис. 2.1. Часть первая полного дыхательного процесса



Рис. 2.2. Часть вторая полного дыхательного процесса

Часть вторая. Положите руки на грудную клетку, ниже грудины, ладонями обхватите ребра, кончики пальцев обеих рук расположите друг против друга. Проверьте, чтобы выпуклые части у основания ладоней находились непосредственно на боках. Пальцы рук не должны соприкасаться друг с другом (рис. 2.2). Сделайте глубокий вдох этой зоной (дыхание происходит в ребрах), и вы должны почувствовать, как руки расширяются от боков к передней части грудной клетки. Важно, чтобы вы ощутили, что сначала расширяются ребра, давая дыханию продолжать расширять тепло к передней части. Повторите упражнение не менее трех раз.



Рис. 2.3. Часть третья полного дыхательного процесса

Часть третья. Положите руки на верхнюю часть грудной клетки, кончики пальцев должны помещаться на ключице (рис. 2.3). Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как расширяется верхняя часть грудной клетки, представляйте при этом, как воздух наполняет легкие полностью до ключицы. Медленно выдохните и выпустите воздух, расслабляя верхнюю часть грудной клетки. Повторите не менее трех раз.

Три составные части полного дыхательного процесса вместе с движениями рук

Теперь вы можете связать все три части дыхательного процесса с движениями рук. Эти движения помогут вам полнее дышать каждой зоной. Вы будете делать один полный вдох тремя частями: одна треть животом, еще одна треть грудной клеткой и последняя треть верхней частью грудной клетки. Такой способ дыхания помогает обеспечить дыхание каждой зоной в равной пропорции. Вам придется попрактиковаться в этом виде дыхания стоя, ноги на ширине плеч параллельно друг другу, руки свободно опущены вдоль тела.

Помните: это единый вдох, разделенный на три части с секундной паузой между ними.

Часть первая. Во время выполнения вдоха животом вытяните руки вперед на уровне плеч (рис. 2.4). Сделайте паузу, чтобы почувствовать воздух в животе.

Часть вторая. Во время выполнения вдоха грудной клеткой разведите руки в стороны, держа их на уровне плеч (рис. 2.5). Когда вы будете делать паузу, чтобы почувствовать воздух в грудной клетке, растяните руки и пальцы в стороны, расправляя лопатки от позвоночника, и почувствуйте, как ребра расходятся в стороны.



Рис. 2.4. Часть первая: дыхание животом с вытянутыми вперед руками



Рис. 2.5. Часть вторая: дыхание грудной клеткой с руками, разведенными в стороны



Рис. 2.6. Часть третья: дыхание с помощью верхней части грудной клетки с руками, поднятыми над головой

Часть третья. Последнюю треть вдоха выполняйте верхней частью грудной клетки и областью ключицы, подняв руки над головой. Ладони обращены друг к другу (рис. 2.6). Сделайте паузу и вытяните сильнее руки вверх, чтобы помочь воздуху войти в верхнюю часть грудной клетки.

Теперь сделайте медленный выдох, освобождаясь от воздуха сверху донизу. Руки при этом опускайте через стороны вниз.

Повторите упражнение пять раз, чтобы выработать равномерное дыхание тремя частями. Некоторым кажется, что они задыхаются, когда доходят до верхней части грудной клетки. Если это происходит с вами, просто постарайтесь вдыхать меньше воздуха первыми двумя зонами.

Полное дыхание

Теперь, когда вы познакомились с дыханием тремя отдельными зонами, сопровождаемым движениями рук, наступило время собрать все части в единый полный дыхательный процесс. С помощью продолжительного движения рук, такого же, как и раньше, сделайте один продолжительный, длинный глубокий вдох.

Опустите руки вдоль тела ладонями наружу. Когда вы начали делать вдох, поднимите руки до пояса и наполните воздухом живот. Затем, по мере того как вы поднимаете руки до уровня груди, продолжайте вдыхать воздух, наполняя грудную клетку. Теперь, когда вы начали поднимать руки над головой ладонями друг к другу, дайте воздуху проникнуть в верхнюю

часть грудной клетки. Таким образом у вас сформируется поток воздуха снизу вверх (рис. 2.7).

Медленно выдохните, освобождаясь от воздуха сверху донизу, одновременно опускайте руки вниз, в первоначальное положение.

Повторите упражнение три раза.

По мере того как вы привыкнете дышать таким образом, вы сможете делать это без движения рук, стоя в очереди в банке, сидя за столом или лежа в постели.



Рис. 2.7. Полное дыхание в непрерывном движении

Шипящее дыхание (уджайи)

Здесь мы знакомим вас с приемами дыхания, которые помогут вам зарядить себя энергией и успокоить. Как ни парадоксально это звучит, но за годы практики йоговские эксперты обнаружили, что именно эта техника увеличивает потребление кислорода организмом, повышает способность к умственной концентрации и успокаивает нервную систему.

Вам необходимо научиться производить слегка шипящий звук. Этот звук служит напоминанием дышать осознанно в стрессовых ситуациях. Можете заниматься этим стоя, сидя или лежа. Сделайте несколько обычных вдохов, чтобы подключить сознание к дыхательному процессу.

Закройте рот и опустите подбородок к груди, чтобы частично закрыть голосовую область трахеи. Слегка надавливайте подбородком на горло.

По мере того как вы делаете вдох через нос, начните формировать ощущение, что вы как бы затягиваете дыхание прямо в горло, издавая шипящий звук, именуемый дыханием уджайи. Даже несмотря на то, что вы дышите носом, шипение будет производиться через частично закрытое горло.

При выдохе у вас должно появиться ощущение, что вы выталкиваете воздух из той же области. Возможно, вам захочется издать звук как можно более громкий, чтобы напомнить себе об использовании этого вида дыхания. Вначале легче услышать звук на выдохе. Вы можете подумать, что это похоже на Дарта Вейдера*, и это хорошо. Возникает ощущение фильтрации воздуха во время вдоха и выдоха. По мере продолжения занятий вы можете сделать звук настолько тихим, что слышать его будете только вы. Теперь дайте ощущению распространиться во всему телу.

Сделайте от пяти до десяти и более осознанных вдохов и выдохов. Теперь поднимите подбородок. В итоге вы будете способны издавать шипящий звук, не опуская подбородок.

Х Замечание Элис. Я использовала этот способ дыхания незадолго до рождения сына. Он помогал мне оставаться спокойной и сосредоточенной. После того как вы почувствовали, что такое сжатие дыхания, попробуйте перевести дыхание ниже к области ключицы и дышать более мягко, чтобы вам не приходилось так сильно сжимать горло. Таким образом вы сможете уменьшить сдавливание лица и мозга.

Х Замечание Кэрл. Попробуйте проделать это упражнение, когда застрянете в автомобильной пробке. Вы никуда не двигаетесь, а такой способ дыхания поможет вам принять неизбежное.

Теперь, когда вы научились дышать, вы готовы внести в распорядок своей жизни несколько упражнений на растяжку по системе йоги. Представляя вам список растяжек для каждой жизненной ситуации, мы будем просить вас дышать во время их выполнения. Полный дыхательный процесс целиком или частями можно использовать в любое время в любом месте, чтобы уменьшить стресс и напомнить себе о необходимости расслабиться. Шипящее дыхание, поскольку вы можете слышать его, это замечательный способ напомнить о дыхании во время упражнений на растяжку.

А теперь давайте посмотрим, как проверить осанку.

* Дарт Вейдер — отрицательный герой кинотрилогии Дж. Лукаса «Звездные войны», главный враг юного героя фильма. — *Здесь и далее прим. ред.*

ОСАНКА

Поза пальмы (тадасана)

Осанка. Сбросьте обувь. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Начините думать об осанке. Опираетесь ли вы на одну ногу больше, чем на другую? Покачайтесь из стороны в сторону, но не падайте. Посмотрите, можете ли вы распределить вес тела одинаково на обе ноги.

Равновесие. Перенесли вес на пальцы стопы и готовы перейти к следующему упражнению? Если да, постарайтесь перенести вес снова на пятки и почувствуйте, что ваше тело образует прямую линию от головы до ног.

Почувствуйте, как ваши пятки опускаются на пол, как будто это корни, обеспечивающие вашу устойчивость. В йоге эта поза называется позой пальмы (рис. 2.8).

Эта позиция подчеркивает закрепление ног на полу, усиливает значение корней дерева, распространяющихся в земле. Поднимите на минутку пальцы ног, дайте им потянуться, «подышать», а затем снова опустите на пол, не загибая их. Пальцы ног всю жизнь заключены, как пленники, в обувь, поэтому не огорчайтесь, если не сможете опустить их, не подвертывая, на землю. Возможно, что пальцы ног у вас действуют по отдельности, а не вместе. Ноги, как ствол дерева, должны быть сильными, мускулы бедер подтянуты и обеспечивают поддержку всему телу.

Плечи. У вас подняты плечи и впалая грудь? Сделайте вдох, поднимите и сильно напрягите плечи, стараясь достать ими до ушей. Теперь выдохните, пусть плечи и лопатки опустятся вниз. Если плечи у вас особенно напряжены, можете проделать это упражнение несколько раз. Больше вам не нужно нести на плечах весь мир!



Рис. 2.8. Поза пальмы

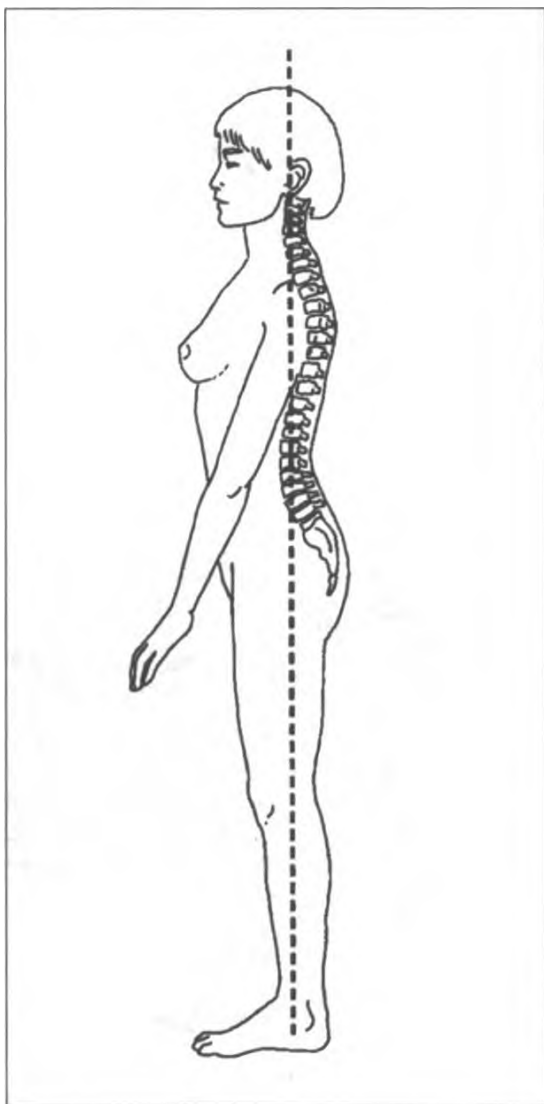


Рис. 2.9. Чтобы помочь себе обрести правильную осанку, показанную на рисунке, представьте, что от макушки вниз через уши, плечи и ниже, через бедра и лодыжки, проходит воображаемый отвес

Голова. Голова у вас выдвинута несколько впереди тела и, возможно, стремится в будущее, а мозги на полных парах несутся вперед? Если так, попробуйте поместить голову на одну линию с остальным телом, а затылок — на одну линию со спиной. Нижняя челюсть у вас выдается вперед, готовая броситься претворять очередную идею в жизнь? Если это так, отложите пока в сторону список неотложных дел.

Сделайте вдох и представьте, что от макушки вниз через уши, плечи и ниже, через бедра и лодыжки, проходит воображаемый отвес (рис. 2.9).

Как только вы убедились, что выровняли осанку, вы готовы начать дышать, растягиваться и расслабляться. Прежде, возможно, вы захотите смотреть на себя сбоку в зеркало, чтобы проверить ровность положения тела, поскольку вначале трудно понять, как вы двигаетесь в пространстве. Прделав упражнения несколько раз, можете убрать зеркало, так как вы начнете видеть и ощущать себя изнутри.

Теперь вы готовы приняться за все наши специфические растяжки, предназначенные для типичных житейских ситуаций. Найдите ту, которая подходит именно вам, и начинайте.



Глава 3

РАСТЯЖКИ В ОФИСЕ

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ...

...что у вас столько работы, что хочется завопить? Когда в течение длительного времени вы сосредоточенно работаете над какой-то задачей, у вас, вероятно, очень напрягаются шея, плечи и верхняя часть спины. Перед глазами начинают мелькать мушки. Через какое-то время напряжение достигает такого уровня, что ваши мышцы действительно начинают требовать отдыха.

Большинство из нас занимаются работой, в гораздо большей степени предполагающей сидячий образ жизни, нежели это было у наших предков. Каких-нибудь сто лет назад физический труд в деятельности людей преобладал. Сегодня вы можете сидеть фактически неподвижно за компьютером в течение восьми часов или более. Единственное ваше действие — это многократные движения руки и кисти, которые могут вызвать кистевой тендинит и развить синдром лучезапястного канала. Вы думаете, что слишком заняты и у вас нет времени выполнить все то, что поможет вам отдохнуть и расслабиться. Так можно прийти до эмоционального истощения.

В этой главе рассказывается о растяжках, которые достаточно делать в течение двадцати минут, чтобы ослабить напряжение в шее, плечах и спине. Они также помогут вам выпрямиться. Когда голова выдвигается впереди плеч, мышцы чрезмерно напрягаются, так как им приходится нести вес головы. Расположение по одной линии головы и позвоночника предполагает участие скелета, благодаря чему голова держится на шее и плечах, что также может привести к напряжению в поясничной области позвоночника.

Упражнения на растяжку нет необходимости делать в определенном порядке или все сразу. Вы можете выполнять их по одному или по два зараз и распределить на весь день. Найдите те места тела, где вы напряжены, и делайте растяжки на эти конкретные области. Устройте себе «энергетический перерыв». Некоторые заводят себе таймер, который подает им сигнал, что пора делать перерыв и начинать заниматься упражнениями. Эти упражнения можно делать в повседневной деловой одежде.

Х **Необходимое оборудование:** не требуется.

ДЫХАНИЕ

Когда вы стоите выпрямившись, не забывайте об осознанном дыхании. Следите, чтобы поток воздуха входил и выходил равномерно. Можете использовать шипящее дыхание (удджайи), чтобы помочь себе лучше осознавать дыхательный процесс. Только одна проверка осанки, поза пальмы, и упражнение на шипящее дыхание (см. главу 2) между растяжками улучшат вашу осанку и освежат вас.

РАСТЯГИВАНИЕ

Растяжки в положении стоя

Эти первые четыре упражнения выполняются стоя. Однако, если вы находитесь в ситуации, когда встать невозможно, делайте их сидя.

Боковая растяжка с кистью руки

Поставьте ноги на ширине бедер параллельно друг другу. Проверьте осанку — вам нужно встать в позу пальмы (см. рис. 2.8). Сделайте вдох и вытяните руки через стороны вверх, ладони

смотрят друг на друга. Выдохните в тот момент, когда берете левую кисть правой рукой.

Вместе с вдохом вытяните пальцы левой руки к потолку. Выдохните в момент, когда будете плавно сгибать, растягиваясь, корпус вправо; левую руку и кисть тяните правой рукой, одновременно двигая бедра влево (рис. 3.1). Левую руку и голову держите на одной линии с левой частью корпуса. Не выводите левую руку перед лицом. Ощутите, как растягивается вся левая часть тела, от бедер до кончиков пальцев.

Чтобы ступни твердо стояли на полу, прижмите крепко к полу левую пятку с внешней стороны. Продолжайте плавно дышать, обращая особое внимание на глубокую растяжку левой стороны грудной клетки по мере того, как воздух входит в левое легкое.

Вдохните, возвращаясь в вертикальное положение. Выдохните и поменяйте руки. Держите правое запястье левой рукой, сделайте вдох, когда вытянитесь до кончиков пальцев правой руки.

Выдыхайте, когда сгибаетесь влево. Продолжайте дышать, по мере того как растягиваетесь влево.

Вдохните и возвратитесь в вертикальное положение. Повторите последовательность движений в каждую сторону.



Рис. 3.1. Выдыхайте, когда сгибаетесь вправо, держа левую руку и голову на одной линии

Х Замечание Элис. Это отличная растяжка, которая снимает напряжение в кистях рук, возникшее во время работы за компьютером. Вы также замечательно растягиваете бока. Упражнение особенно хорошо работает, когда нужно снять напряжение в пояснице.

Растяжка грудной клетки и шеи

Рис. 3.2. Когда вы делаете вдох, оттяните локти назад, плавно выгибая при этом спину



Рис. 3.3. На выдохе переведите локти вперед, когда тянетесь к земле

Сплетите пальцы и обхватите затылок, локти разведите в стороны. Подбородок держите параллельно полу и тяните вверх макушку, ощущая, что вы как будто удлиняетесь в сторону потолка.

Сделайте вдох, оттяните локти назад и начните сводить лопатки вместе, плавно выгибая при этом спину (рис. 3.2). Вы можете почувствовать, как растягиваются подмышки, по мере того как расширяется грудная клетка. Это упражнение особенно хорошо работает, если у вас впалая грудь.

Выдохните и переведите локти вперед, опуская их вниз, к земле, затылок вместе с руками следует за локтями (рис. 3.3). Это движение удлиняет заднюю часть шеи и ослабляет напряжение мышц шеи. Почувствуйте, как расслабляются нижняя челюсть, язык, глаза, лицевые мышцы, когда вы даете голове опуститься к груди.

Повторите пять раз.

Плавное скручивание

Сделайте вдох и медленно поднимите руки над головой. Сплетите пальцы, вытянув ладони к потолку. Проследите, чтобы ваше внимание было сосредоточено на растягивании запястий, кисти рук вместе с ладонями должны образовать прямые углы с предплечьями.

Выдохните и плавно поверните корпус влево, держа руки вверх параллельно ушам (рис. 3.4). Мысленно представьте, как скручивание начинается от основания позвоночника. Почувствуйте, как пугок и грудь вращаются влево. Держите голову на одной линии со всем корпусом.

Сдерживание дыхания во время поворота корпуса — обычное явление. Вместо этого, однако, нужно сделать вдох, когда тянетесь к потолку, и выдох, когда поворачиваетесь еще немного дальше в левую сторону.

Когда вы повернулись настолько далеко, насколько позволяет вам ваше тело, вернитесь в исходное положение на выдохе. Повторите упражнение, делая поворот в правую сторону.

Закончив последний поворот, на выдохе опустите руки вниз, вдоль туловища.

Такое скручивание корпуса помогает усилить приток крови к позвоночным дискам, печени и почкам (упражнение следует двигательному принципу йоги «распространение — сдавливание — намачивание», о котором упоминалось в главе 1). Оно помогает также облегчить напряжение в средней части спины и пояснице.

Х Замечание Элис. Помимо снятия напряжения в средней части спины и пояснице, эта растяжка также очень хороший способ избавиться от напряжения в запястьях.



Рис. 3.4. Мысленно представьте, как скручивание начинается от основания позвоночника

Растяжка средней части спины

Рис. 3.5. Во время вдоха подтяните руки к груди, а грудную клетку поднимите к рукам



Рис. 3.6. Когда выпрямляете локти, выгните спину и разведите лопатки в стороны

Сделайте вдох и медленно поднимите руки над головой. Сплетите пальцы, вытягивая ладони вверх, к потолку. Обязательно сконцентрируйтесь на растягивании запястий, кисти рук при этом должны образовать прямой угол с предплечьями.

Выдохните и переведите руки вперед на уровень груди. Ладони должны быть развернуты в сторону, противоположную корпусу.

Сделайте вдох, сгибая локти и подтягивая руки к груди (рис. 3.5). Одновременно раскройте и поднимите грудную клетку к рукам. Проверьте, чтобы лопатки опустились вниз по направлению к поясу, а локти опустились на 45 градусов. Корпус должен быть выпрямлен, проверьте, чтобы поясница сохраняла естественный изгиб.

Во время выдоха разогните локти, ладони выбросьте вперед, от груди (рис. 3.6). Выгните спину, разведите лопатки в сторо-

ны от позвоночника. Почувствуйте, как подбирается таз, а брюшные мышцы сдвигаются к позвоночнику.

Повторите пять раз.

Это упражнение уменьшает напряжение между лопатками и позвоночником, которое часто возникает во время работы за столом или за компьютером.

Растяжки сидя

Вы, наверно, думаете, что умеете сидеть. Однако многие люди, когда сидят, горбят спину и плечи, тем самым создавая напряжение в позвоночнике и сдавливая внутренние органы. Со временем это может привести к болям в спине и различным травмам. Чтобы сесть правильно, сделайте следующее:

Сядьте на стул на середину сиденья, не прислоняясь к спинке. Почувствуйте свои «кости для сидения» — для этого подведите руки под каждую ягодицу и сдвиньте мышцы и мягкие ткани назад. Покачайтесь из стороны в сторону: вы должны почувствовать, что сидите на крайних точках «костей для сидения».

Поместите руку на поясницу и проверьте, что чувствуете небольшой изгиб внутрь. Позвоночник должен находиться в вертикальном положении, голова и плечи на одной линии. Поднимите голову от основания черепа (рис. 3.7).

Помните о том, что, если вы будете сидеть именно так, как только что сидели, это поможет вам дольше сохранять умственную работоспособность и предупредить появление болей в спине.

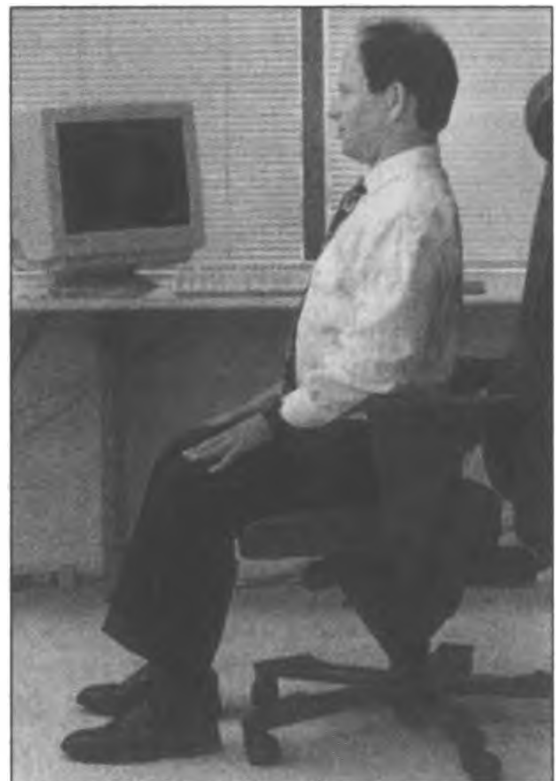


Рис. 3.7. Правильно сидеть означает сидеть на середине сиденья, на «костях для сидения», позвоночник прямой, голова и плечи на одной линии

Вращение плечами

Рис. 3.8. Во время вдоха поднимите плечи к ушам

Сидя выпрямившись, сделайте вдох и в это время поднимите правое плечо к уху. Выдохните и в это время вращайте плечом назад, опуская его подальше от уха. Повторите движение другим плечом. Проведите упражнения еще по три раза каждым плечом по очереди.

Теперь сделайте вдох и в это время поднимите оба плеча к ушам (рис. 3.8). Выдохните и одновременно с выдохом опустите плечи.

Повторите пять раз, затем расслабьте плечи.

Движение — это самое лучшее из того, что вы можете сделать для спины, если вам приходится длительное время находиться в сидячем

положении. Это конкретное движение помогает ослабить напряжение в верхней части спины и плечах, там, где проходит трапециевидная мышца.

Выравнивание верхней части тела

Приведенное ниже упражнение может служить напоминанием о необходимости выравнивать верхнюю часть тела. Оно состоит из трех частей.

Сидя прямо, разведите руки в стороны; локти образуют прямые углы чуть выше уровня плеч.

Часть первая. Сделайте вдох и поднимите плечи к ушам. Выдохните и опустите лопатки по направлению к пояснице. Сосредоточьте внимание на зонах лопаток, ближайших к позвоночнику.

Часть вторая. Локти в положении немного выше уровня плеч; затем переведите их вперед, а ладони назад, таким образом, чтобы вы почувствовали, что лопатки смещаются к середине спины (рис 3.9). Вы должны ощутить, как нижний край лопаток сдвигается к передней части корпуса. Не давайте нижним ребрам выталкиваться вперед и таким образом создавать колебание назад.

Часть третья. Теперь вытолкните локти, как будто вы противостоите какой-то воображаемой силе, расправляя лопатки в сторону, противоположную позвоночнику. Сделайте паузу, вдохните, почувствуйте приподнятое положение. Лопатки должны поддерживать осанку.

Сделайте вдох и разогните локти, разводя руки по сторонам, ладони смотрят вверх. Вращением предплечий по направлению к спине поверните большие пальцы рук вниз, к земле. Выдохните, сохраняя приподнятое положение, дайте рукам медленно опуститься.



Рис. 3.9. Переведите локти вперед, а ладони назад, чувствуя, как лопатки смещаются к середине спины

Х Замечание Элис. Можете делать это упражнение как стоя, так и сидя. Оно замечательно тем, что его можно делать в любое время и в любом месте. Одна из моих учениц сказала: «Даже если бы я не узнала ничего другого, одно только это упражнение стоит всего курса. Моя осанка совершенно изменилась». Действительно, это упражнение меняет осанку, особенно это относится к верхней части спины. Оно также помогает лечить кифоз, то есть сильно выраженную закругленность грудной части позвоночника. Ведь осанка, манера держать себя — это не только опустить плечи, но и опустить лопатки и правильно действовать ими, чтобы открыть грудную клетку. Это значит использовать костное строение тела, а не перенапрягать мышцы.

Растягивание шеи

Рис. 3.10. Чтобы сделать растяжку глубже, осторожно потяните шею дальше от плеча

Сядьте прямо, не давая спине коснуться спинки стула. Голову выровняйте по одной линии с позвоночником, почувствуйте, как приподнимается макушка. Возьмитесь левой рукой за край сиденья.

Сделайте вдох, а на выдохе согните голову, стараясь коснуться правым ухом правого плеча, не приподнимая при этом самого плеча и не поворачивая головы. Сделайте несколько вдохов и выдохов, ощущая, как растягивается левая сторона шеи.

Чтобы сделать растяжку глубже, поместите правую руку на левую сторону головы и очень осторожно потяните шею дальше от плеча (рис. 3.10). При этом крепко держитесь левой рукой за

стул и оттягивайте левое плечо от шеи. Представьте мысленно, как удлиняется шея и расслабляются мышцы вдоль позвоночника. Оставайтесь в этом положении по крайней мере в течение пяти вдохов и выдохов.

Можете снять левую руку со стула и слегка помассировать шею и плечи.

Медленно вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с другой стороны.

Эта растяжка великолепно действует в случае, если у вас зажата или застыла шея. Вы действительно почувствуете, как это упражнение удлиняет и растягивает шею, создавая пространство между позвонками в шейном отделе позвоночника.

Растяжка открытой грудной клетки

Сядьте ближе к краю стула и сплетите пальцы рук за спиной, ладонями к корпусу.

Наклонившись слегка вперед, поднимите руки и поместите их на спинку стула. Сделайте вдох и поднимите грудную клетку. Выдохните и расслабьте плечи так, чтобы они опустились пониже от ушей. Если руки у вас не достают до верха стула, схватитесь за боковые части его спинки и тяните грудь вперед, расслабляя плечи и открывая верхнюю часть грудной клетки (рис. 3.11).

Задержитесь в таком положении на десять — пятнадцать вдохов и выдохов, почувствуйте легкость в сердце.

На выдохе медленно освободите руки и переведите их вниз, вдоль тела.



Рис. 3.11. Выдохните и расслабьте плечи, опустив их как можно ниже

Как видно из названия, эта растяжка открывает грудную клетку, уменьшает закругленность плеч и снимает напряжение в средней части спины. Кроме того, это упражнение помогает вылечить кифоз, то есть чрезмерный изгиб грудной части позвоночника.

Х Замечание Кэрл. После долгих часов, проведенных за компьютером, выпрямиться мне помогает именно это упражнение.

Повороты сидя на стуле

Сядьте прямо на стуле, затем поверните бедра вправо так, что теперь вы сидите на сиденье по диагонали. Если у стула имеется подлокотник, придвиньте бедра как можно ближе к нему. Сделайте вдох и поднимите правую руку вверх. На вы-



Рис. 3.12. Переведя правую руку на спинку стула, а левую поместив на правое колено, сделайте вдох и растяните позвоночник

дохе переведите руку на спинку стула с противоположной стороны, возьмитесь за спинку. Переведите левую руку на правое колено или на подлокотник. Сделайте вдох и растяните позвоночник (рис. 3.12).

Выдохните и повернитесь вправо, плотнее прижимая правую руку к спинке стула, чтобы углубить поворот корпуса. Представьте мысленно, как лопатки опускаются, как будто на них висит груз.

Сделайте вдох реберной частью туловища. Осознанно расслабьте мышцы спины и осторожно повернитесь еще дальше. Оставайтесь в этом положении десять — пятнадцать вдохов и выдохов.

На выдохе вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с другой стороны.

Повороты служат хорошим выходом из положения в случае, если вам приходится находиться в сидячем положении длительное время. После выполнения поворота (или, лучше сказать, скручивания) вы почувствуете облегчение во всех мышцах спины (особенно в средней части), которые из-за длительного сидения были зажаты в одном положении. Не забывайте выполнять это упражнение несколько раз в течение дня!

Освобождение спины и плеч

Часть первая. Сядьте на край стула и поставьте ноги параллельно примерно на расстоянии 75 см друг от друга. Наклонитесь вперед и поместите локти на внутренние поверхности бедер. Сильно нажмите локтями на них (рис. 3.13). Делайте глубокие вдохи и выдохи, ощущая, как растягиваются внутренние части бедер.



Рис. 3.13. Часть первая: наклонитесь вперед, надавливая на внутренние поверхности бедер локтями



Рис. 3.14. Часть вторая: коснитесь ребрами бедер, сложите руки

Часть вторая. Проверьте, чтобы ваши колени находились непосредственно над пятками, а ступни стояли параллельно друг другу. Медленно вытяните руки вперед к полу, касаясь ребрами бедер. Подмышки находятся над коленями. Сложите руки, поместив ладони на локти, опускаясь все ниже (рис. 3.14). Продолжайте глубоко дышать.

Часть третья. Чтобы еще больше растянуть спину, вытяните руки вперед к столу или к полу, тянитесь кончиками пальцев — почувствуйте, как удлиняется позвоночник (рис. 3.15).



Рис. 3.15. Часть третья: вытяните руки вперед, тянитесь кончиками пальцев

Округлите спину и медленно выпрямитесь, возвращаясь в исходное положение.

Расслабление (савасана)

После серии растяжек необходимо как следует расслабиться, чтобы усилить эффективность поз. Расслабляйтесь, сидя на стуле.

Можете записать нижеследующие слова на аудиокассету.

Медленно, глубоко вдохните. На выдохе закройте глаза и начните расслаблять все тело. Ощутите, как глаза опускаются к скулам, вы освобождаетесь от любого напряжения.

Начните ощущать, как расслабляются шея, плечи и далее руки и кисти рук и ладони до самых кончиков пальцев.

Начните следить за дыханием. Наблюдайте, как поток воздуха входит и выходит, словно волны океана. Пусть ваше тело и ум купаются в спокойствии полного расслабления. Несколько минут просто сосредоточьтесь на дыхании, пусть все остальное уйдет.

Проделав все это, глубоко вдохните, откройте глаза и вернитесь к работе, чувствуя себя полностью отдохнувшим и бодрым.



Глава 4

РАСТЯЖКИ В САМОЛЕТЕ

ЧУВСТВОВАЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ, ЧТО...

...в самолете у братьев Райт* сиденья были более удобные? Что ваше тело настолько сжато, что вы вполне могли бы уместиться в ручном багаже? Что воздух в самолете настолько спертый, что следовало бы сделать его анализ на предмет изучения культуры бактерий древних цивилизаций? Вы чувствуете, что измучены, раздражены, напряжение скопилось во всех мускулах и суставах.

Ниже мы приводим некоторые растяжки, которые вы можете делать, сидя в кресле или перейдя в хвостовую часть салона самолета. Эти растяжки помогут вашему телу вновь обрести энергию, напомнят, что вы можете двигать всеми мускулами, которые

* Райт, братья: Уилбер (1867—1912) и Орвилл (1871—1948), американские авиаконструкторы и летчики, пионеры авиации. Первыми в мире 17 декабря 1903 г. совершили полет продолжительностью 59 секунд на построенном ими самолете с двигателем внутреннего сгорания.

дома нормально функционировали. Единственное предупреждение: постарайтесь не задеть человека, сидящего рядом. И кто знает, возможно, с вас начнется целое направление. Еще два совета: пейте как можно больше воды и, когда только возможно, прогуливайтесь по самолету.

Х **Необходимое оборудование:** пояс для занятий йогой или ремень, который вы носите, одеяло — их выдают в самолете (если у вас нет ремня, подойдет одеяло).

ДЫХАНИЕ

Теперь, когда вы устроились в кресле, а самолет поднялся в воздух, пришло время избавиться от стресса, связанного с подготовкой к поездке.

Вдохните через нос и выдохните через рот. Пусть нижняя челюсть опустится. Вы можете издать звук «ахх», как будто делаете вздох облегчения.

Повторите осознанные вдохи и выдохи столько раз, сколько вам нужно, чтобы обрести равновесие.

Х **Замечание Кэрл.** Никто не услышит вас за шумом двигателей. Можете мне поверить.

РАСТЯГИВАНИЕ

Упражнения сидя

Растяжки виноградной лозы

Сделайте вдох и неторопливо поднимите руки над головой (если вы касаетесь потолка, согните локти). Руки разведите на ширину плеч. Выдохните, расслабьте и опустите плечи, начиная расслабление от ушей. На вдохе вытяните левую руку вверх, пальцы тоже вытяните, как будто хотите сорвать плод с дерева.

Правую руку держите расслабленной, локоть слегка согнут (рис. 4.1). Почувствуйте глубокое растягивание мышц между ребрами с боков, по мере того как расширяется грудная клетка. Выдохните и расслабьте правую сторону.

Сделайте вдох, вытягивая правую руку.

Повторите по пять раз каждой рукой.

Вы почувствуете растягивание от средней части спины и боков через руки к самым кончикам пальцев. Это упражнение также растягивает ребра и межреберные мышцы, увеличивая глубину дыхания. Ура!

Растяжка локтя к потолку

Сядьте посередине кресла, растягивая позвоночник, голова на одной линии с плечами и тазом.

Сделайте вдох и протяните правую руку к потолку. Выдохните и согните правый локоть, переводя руку за голову. Достаньте левой рукой правую руку и возьмитесь за правый локоть (рис. 4.2).

Оттяните локоть назад и поместите его на одной линии с правым ухом. Проведите правой рукой вниз к спине, растягивая предплечье. Дышите, ощущая, как лопатки смещаются вниз к передней части корпуса.

Вместе со вдохом освободите левую руку, отпустите правый локоть. Выдохните, вытягивая правую руку к потолку, затем опустите ее.

Повторите по два раза каждой рукой.

Это упражнение растягивает предплечье и область подмышки, открывает грудную клетку, выравнивает верхнюю часть тела, тем самым улучшая осанку.



Рис. 4.1. Почувствуйте растяжку между ребрами с боков и в середине спины через свои пальцы



Рис. 4.2. Когда беретесь за правый локоть, оттяните его назад, соскальзывая рукой вдоль спины

Растяжка плеч (гомукхасана)

Рис. 4.3. Если руки не достают друг до друга, воспользуйтесь поясом или одеялом

Сядьте посередине кресла, растягивая позвоночник, голова на одной линии с плечами и тазом.

Сделайте вдох, а на выдохе согните левый локоть за спиной и поместите руку тыльной стороной на позвоночник. Тянитесь пальцами к шее.

Сделайте глубокий вдох и в это время протяните правую руку к потолку, а на выдохе согните локоть, вытягивая руку вниз. Схватите левую руку или кисть правой рукой, ладони смотрят друг на друга. Если пальцы не достают друг до друга, держитесь ими за концы пояса или одеяла (рис. 4.3).

Не давайте голове выдаваться вперед. Держите ее на одной линии со всем телом. Когда сцепите руки, мысленно представьте, как

лопатка смещается вниз и к передней части корпуса. Одновременно почувствуйте, как поднимается грудная клетка.

Задержитесь в этой позе на десять — пятнадцать вдохов и выдохов. Повторите то же самое с другой стороной.

Вы почувствуете, как это упражнение растягивает предплечье и область подмышки, а также открывает грудную клетку. Кроме того, оно увеличивает подвижность плечевого сустава и перемещает края лопаток в сторону груди, выравнивая верхнюю часть корпуса.

Растяжка локтя

Сядьте посередине кресла, не откидываясь на спинку. Переплетите пальцы, держа локти перед собой разведенными на ширину плеч.

Делая вдох, руки поднимите над головой и нагнитесь вперед от бедер, локти положите на спинку сиденья перед вами. Локти держите на одной линии с плечами, пальцы должны быть расслаблены.

Выдохните и прислонитесь лбом к спинке стоящего перед вами кресла. Лопатки выталкивайте вперед, по направлению к передней части корпуса (рис. 4.4).

Оставайтесь в этом положении в течение пяти вдохов и выдохов, во время которых открывайте грудную клетку и освобождайте спину.

Сделайте медленный вдох и одновременно начните отводить руки по всей длине от спинки переднего кресла. Выдохните, освобождая пальцы, опустите снова руки на колени.

Х Замечание Элис. Вы непременно почувствуете, как эта растяжка освобождает грудь и подмышки. После того как я сделаю ее, я совершенно определенно начинаю сидеть намного прямее!

Растяжка лопаток (гарудхасана)

Согните руки в локтях так, чтобы образовались прямые углы. Ладони смотрят друг на друга.

Сделайте вдох, одновременно скрестите руки выше локтей и возьмитесь за края спинки кресла, стоящего перед вами (правая рука должна держаться за левый край спинки, а левая — за правый). Выдохните, скругляя спину и выдвигая голову вперед (рис. 4.5).

Разведите локти в стороны. Это движение раздвинет лопатки, и напряжение между ними



Рис. 4.4. Прислонитесь лбом к спинке впереди стоящего кресла и одновременно выталкивайте лопатки по направлению к передней части корпуса



Рис. 4.5. Скрестив руки, возьмитесь за спинку переднего кресла и наклонитесь вперед



Рис. 4.6. Вариант растяжки лопаток для людей, обладающих большей гибкостью

и в позвоночнике уменьшится. Именно здесь мы часто чувствуем напряжение, если сидим или находимся в каком-то одном положении слишком долго.

Вариант растяжки лопаток

Для тех из вас, кто более гибок: согните локти перед собой так, чтобы образовались прямые углы. Ладони смотрят друг на друга.

Левый локоть поставьте над правым, помещая его во впадину правого локтя. Скрестите кисти рук и поместите пальцы правой руки на ладонь левой (рис. 4.6).

Делая вдох, поднимите предплечья до уровня плеч, вытягивая кисти рук и пальцы вверх. По мере того как вы медленно выдыхаете,

отводите руки от корпуса, держа кисти прямо над локтями и не давая им смещаться ко лбу. Мысленно представьте, что лопатки — это расправляющиеся крылья.

Оставайтесь в этом положении в течение примерно десяти — пятнадцати вдохов и выдохов, постепенно впуская воздух в область между лопатками.

Поменяйте руки местами, правый локоть поместите на левый и повторите упражнение.

Х Замечание Кэрл. Этот вариант растяжки требует больших усилий. Не сдавайтесь!

Растяжка, открывающая бедро

Сядьте и выпрямите спину. Чтобы растяжка была сильнее, сядьте на середину кресла.

Сделайте вдох, а на выдохе поднимите левое колено к груди.

Сплетите пальцы вокруг голени и потяните ногу к груди, растягивая при этом среднюю часть спины.

Отпустите голень правой рукой и поместите руку под левую ступню. Поместите левую ступню на правое бедро, чуть выше

колена, самую левую ногу отпустите.

Выдохните и слегка нажмите левой рукой на левое колено, ощущая, как растягиваются вверху левая нога и ягодица (рис. 4.7).

Оставайтесь в таком положении на десять вдохов и выдохов, затем повторите упражнение другой ногой.

Х Замечание Элис. К этим растяжкам сидя вы можете добавить любые растяжки стоя и сидя из главы 3.

Растяжки стоя

Растяжки у стены

В салоне самолета найдите свободную стенку. Встаньте к ней лицом на расстоянии около полуметра. Ступни параллельны друг другу, ноги расставлены на ширине бедер.

Сделайте вдох и вытяните руки над головой, ладони прислоните к стенке на ширине плеч. Выдохните и опустите лоб к стенке, следите, чтобы бедра находились над ступнями (рис. 4.8).

Продолжайте растягиваться, переставляя руки вверх вдоль стены и делая вдох при движении одной рукой и выдох — при движении другой. Почувствуйте, как верхняя часть вашего туловища приподнимается над тазом.



Рис. 4.7. Слегка надавите на колено, ощущая растяжение мышц левой ягодицы



Рис. 4.8. На выдохе опустите лоб к стене, продолжая растягиваться, по мере того как вы переставляете руки вдоль стены

Вариант упражнения

Если в самолете есть место, продолжите растяжку у стены: соскользните руками вниз так, чтобы ладони у запястья оказались на одной линии с верхними точками плеч. Ногами отступайте назад, держа их на ширине бедер, пока не почувствуете, как растягиваетесь от ладоней около запястья через спину до бедер. Следите, чтобы бедра находились строго над пятками (см. рис. 8.1).

Смещайте лопатки к передней части тела, ощущая, как растягиваются подмышки и грудь. Голову держите на одной линии с руками, не поднимая и не опуская подбородок. Выдохните и шагайте обратно к стене, освобождая руки.

Делая это упражнение, вы почувствуете, что его выполнение во многом зависит от того, где вы напряжены. Часто сначала чувствуют напряжение в плечах и верхней части туловища, и это упражнение поможет вам открыть грудную клетку и улучшить осанку.



Рис. 4.9. Потянитесь вниз к полу через левое бедро, отводя левое колено назад на одну линию с правой ногой

Если вы можете перевести руки вниз до уровня плеч, вы также начнете ощущать напряжение во всей спине; даже ноги под коленями будут растягиваться.

Растяжка бедер

Встаньте на расстоянии полуметра от стены, ноги параллельны друг другу на ширине бедер. Сделайте вдох, поднимите руки над головой и упритесь ладонями в стену.

Выдохните и согните левое колено.левой рукой возьмитесь за левую ступню (рис. 4.9).

Не забудьте подобрать ягодицы таким образом, чтобы копчик сместился вперед.

Сделайте вдох и вытяните правую руку вверх по стене. Выдохните и отпустите левую ногу, поставьте ее на пол.

Повторите упражнение другой ногой.

Это упражнение растягивает переднюю часть бедра, то есть четырехглавую мышцу. Эту мышцу необходимо растягивать одновременно с противостоящей мышечной группой, подколенными сухожилиями, с тем чтобы привести в равновесие суставы бедра и вернуть таз в нормальное положение.

Повороты плечами

Встаньте правым боком к стене на расстояние 15 см. Ноги вместе, ступни параллельны друг другу. Сделайте вдох и поднимите правую руку вверх вдоль стены, вытягиваясь вверх правой частью туловища, начиная от кончиков пальцев. Выдохните и соскальзывайте рукой по стене вниз и в сторону, пока рука не займет положение чуть ниже уровня плеча. Проверьте, что правая лопатка опускается вниз к поясу, в то время как ладонь прижимается к стене.

Прижмите сильнее правую ладонь к стене и выведите правое бедро вперед, пока оно не вернется на одну линию с левым бедром (рис. 4.10).

На выдохе поверните пальцы ног слегка в сторону от стены влево, пятки остаются на месте. Убедитесь, что ваша голова находится на одной линии с плечами, бедрами и пятками.

Почувствуйте, как эта растяжка «раскрывает» грудь и всю верхнюю часть тела и при этом сдвигайте правую лопатку к центру туловища. Задержитесь в этом положении на пять вдохов и выдохов.

Сделайте выдох и опустите руку вдоль стены вниз. Расслабьтесь. Повторите упражнение левой рукой.



Рис. 4.10. Поверните пальцы ног слегка в сторону от стены влево, голова по-прежнему остается на одной линии с корпусом

Х Замечание Элис. Это упражнение поможет вам в поездке распрямить тело, осанка станет более приподнятой, в легких появится больше места для кислорода, дыхание станет глубже.



Рис. 4.11. Прижмите сильнее поясницу к стене и оставайтесь некоторое время в этом положении



Рис. 4.12. Когда приседаете, держите таз, спину и голову прижатыми к стене

Укрепление бедер

Встаньте на расстояние примерно 30 см от стены, прислонившись к ней спиной.

Сделайте вдох, а на выдохе начните сгибать колени до тех пор, пока они не окажутся точно над щиколотками (рис. 4.11).

Задержитесь в этом положении, вжимая поясницу в стену. Сделайте пять вдохов и выдохов.

Выдохните и начните вдавливать пятки в пол, по мере того как выпрямляете ноги и скользите спиной по стене вверх.

Это упражнение — отличный сжигатель жира на бедрах. Оно делает ноги в этих местах красивыми и сильными. Укрепляя ноги, мы тем самым усиливаем поддержку позвоночнику.

Приседание

Отступите примерно на 15 см от стены.

Скользите ягодицами вдоль стены, пятками прижимаясь к полу и не позволяя ягодицам коснуться пола (рис. 4.12). Держите таз, спину и голову у стены. Можете увеличить или уменьшить расстояние от стены в зависимости от вашего роста.

Оставайтесь в положении на корточках, делая вдохи и выдохи и ощущая, как растягиваются поясница и ягодицы.

Выдохните и вдавите пятки в пол, по мере того как начинаете выпрямлять ноги и скользить поясницей вверх по стене.

Это приседание уменьшает напряжение мышц поясницы и ягодиц, увеличивая пространство между позвонками. Оно также отлично помогает, когда ягодицы после долгого сидения в самолете начинают ныть и затекать.

Если пятки не достают до пола, не отчаивайтесь. Продолжайте растягивать связки, и в конце концов у вас все получится.

Наклоны у стены (уттанасана)

Прислонитесь спиной к стене, ступни на ширине бедер и на расстоянии 15 см от стены. Выпрямите колени, не выгибая их назад.

Потянитесь вверх, ощущая это движение в голени, коленях и бедрах. Возьмитесь за локти над головой. Сделайте вдох и потянитесь локтями вверх, затем выдохните и сделайте от бедер наклон вперед (рис. 4.13). Наклоняясь, тянитесь вперед и вниз.

Расцепите руки и переведите их на ягодицы, плавно двигая мышцы ягодиц вдоль стены вверх. Снова возьмитесь руками за локти и потянитесь верхней частью туловища вниз, растягивая позвоночник по всей его длине. Замерьте на минуту в этом положении и дышите.

Делайте вдох и выпрямляйтесь, выводя локти вперед и вверх. Одновременно плавно сместите ягодицы вниз к полу, прижимая поясницу к стене. Выдохните и выпрямите руки, медленно опуская их вниз по обе стороны туловища.

Х Замечание Элис. Это хорошая растяжка для задней стороны ног, где сосредоточены мышцы, связанные с подколенными сухожилиями, она также отлично освобождает верхнюю часть туловища, затекшую после долгого сидения в самолете. Если вы не можете сильно нагибаться, сделайте растяжку у стены (см. рис. 4.8).

Х Замечание Кэрл. Мне нравится это упражнение. Из всех упражнений на наклоны, которые я знаю, оно лучшее.



Рис. 4.13. На выдохе сделайте наклон от бедер, при этом тянитесь вперед и вниз

Расслабление (савасана)

Вернитесь на свое место, поставьте кресло в положение, удобное для того, чтобы расслабляться. Во время длительной поездки и из-за напряжения, связанного с работой, глаза сильно устают. Здесь мы приводим несколько упражнений, предназначенных для растяжки глазных мышц и расслабления глаз. Мы предлагаем вертикальные, горизонтальные и круговые движения глазами яблоками. В результате вы почувствуете расслабление во всем теле.

Можете записать следующие команды на аудиокассету.

Сделайте глубокий вдох, закройте глаза, затем выдохните. Не двигая головой, вдохните опять и посмотрите вверх, выдохните и посмотрите вниз. Повторите движение пять раз.

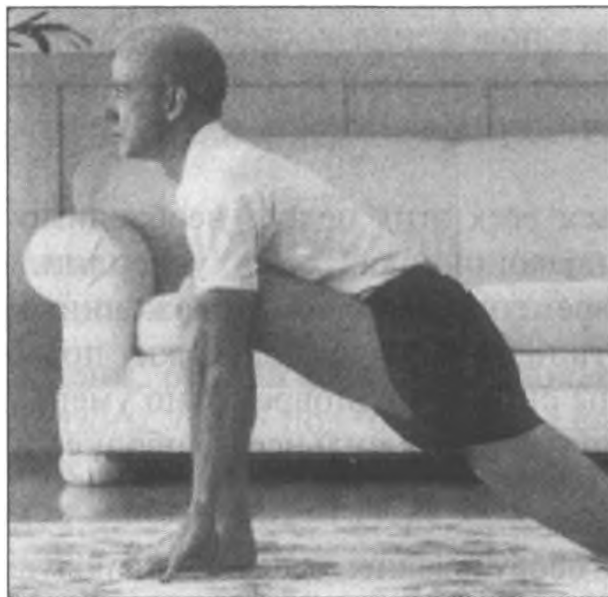
Не поворачивая голову, сделайте вдох и посмотрите в правую сторону. Выдохните и посмотрите в левую сторону. Повторите движения по пять раз.

Не поворачивая голову, двигайте глазами так, как будто вы смотрите на внешний круг циферблата по часовой стрелке, начиная с положения «двенадцать», затем к «трем», вниз к «шести», к «девяти» и снова вверх к «двенадцати». Повторите пять раз по часовой стрелке и пять — против часовой стрелки.

Сведите вместе ладони и потрите их одна о другую, пока они не разогреются. Накройте глаза ладонями так, чтобы кончики пальцев касались линии волос. Вдохните и выдохните, ощущая, как темнота помогает глазам успокоиться и расслабиться. Кончики пальцев поместите на веки и осторожно помассируйте глаза круговыми движениями. Глаза оставьте закрытыми.

Положите руки на колени ладонями вверх. Дайте рукам и ногам полностью расслабиться. Ощутите, как спина и таз глубоко погрузились в кресло. Пусть все ваши органы чувств расслабятся.

Расслабьте глаза, уши, нос, нижнюю челюсть, язык. Даже зубы и десны пусть расслабятся. Расслабьте череп и лицевые мускулы. Не забывайте следить за дыханием, в то время как вы ощущаете, что все ваше тело расслабилось еще глубже.



Глава 5

УКРЕПЛЯЙТЕ И РАСТЯГИВАЙТЕ ПОЯСНИЦУ

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ...

...что, независимо от того, что вы делаете, поясница у вас зажата и напряжена? Она дает о себе знать при малейшем движении и без него: сидите ли вы за столом или едете в автомобиле. Вы опасаетесь сделать новое и необычное движение, так как это может ей не понравиться. Вы заперты, как в клетке, в старом теле, оставаясь молодым умом и духом. Как же вернуть здоровье спине?

В этой главе мы рассказываем о йоговских растяжках, призванных облегчить боль и укрепить поясницу. Эти растяжки возвратят вам устойчивость и придадут позвоночнику большую гибкость. Йога возвращает подвижность и гибкость спине с помощью упражнений на сгибание и растягивание позвоночника, что позволяет обеспечить дополнительный приток крови в позвоночные диски и таким образом предупредить и/или излечить грыжу. Йога

также выравнивает положение костей скелета и улучшает осанку, обеспечивает сбалансированность работы суставов и мышц, возвращает позвоночнику подвижность и укрепляет его четыре естественных изгиба.

Чтобы добиться всех этих целей, необходимо не только улучшать гибкость позвоночника, но и укреплять спину. Проводя большую часть времени в сидячем положении, вы ослабляете ее. Чтобы обеспечить необходимую поддержку позвоночнику, нужно укреплять мышцы спины и одновременно уменьшать напряжение в них. Вы почувствуете себя сильнее, свободнее и сможете успешно управлять своей жизнью.

Х Необходимое оборудование: одеяло или подушка. Можете воспользоваться клейким ковриком для йоги, если занимаетесь на скользком полу. С помощью такого коврика вы не будете скользить, выполняя определенные упражнения, требующие растяжки мышц.

ДЫХАНИЕ

Вот закончился напряженный день, полный дел и забот, и наступило время позаботиться о спине с помощью легких тазовых прогибаний.

Лягте на пол на спину, колени согнуты, ступни располагаются прямо под коленями. Руки вытянуты по бокам ладонями вверх.

Начните сосредоточиваться на дыхании: сделайте вдох и сместите копчик в сторону пола, отрывая от пола поясницу так, чтобы образовался вогнутый изгиб.

Выдохните, прижмите поясницу к полу, поднимая копчик от пола и слегка сжимая ягодицы. Почувствуйте, как двигается диафрагма, и расслабьтесь, по мере того как выпускаете воздух из легких.

Во время вдоха ощутите, как живот наполняется воздухом и расширяется грудная клетка. Выдохните и сократите мышцы передней стороны туловища, растягивая спину.

Повторите упражнение десять раз.

Х Замечание Элис. Это упражнение полезно не только для дыхания, оно является базовым упражнением для спины, именно его врачи, хиропрактики и физиотерапевты, назначают своим пациентам. Делая это упражнение, вы сгибаете и растягиваете позвоночник посредством дыхания, мягким качанием, которое

обеспечивает недостающий приток крови в диски. Благодаря этому упражнению вы предупреждаете и излечиваете дегенеративные изменения в дисках позвоночника.

РАСТЯГИВАНИЕ

«Кошка-корова»

Встаньте на колени, руками упритесь в пол точно под плечами, колени должны быть под бедрами. Если пол слишком жесткий, делайте упражнение на одеяле или клейком коврике.

Сделайте вдох и поднимите голову и копчик, прогнув таким образом поясницу (рис. 5.1).

Выдохните и подберите под себя копчик, одновременно выгибая и освобождая спину (рис. 5.2).



Рис. 5.1. Сделайте вдох, поднимая голову и копчик и прогибая поясницу



Рис. 5.2. Выдохните, подбирая под себя копчик и одновременно выгибая спину

На этот раз, когда делаете вдох, ощутите плавное движение от основания спины до макушки.

«Уроните» плечи и почувствуйте, как растягивается передняя часть корпуса.

На выдохе начните движение от таза, представляя, как будто вы подтягиваете пупок к позвоночнику; прижмите крепче ладони к полу, чтобы расправить лопатки и удлинить всю спину.

Повторите упражнение десять раз.

Чтобы расслабить тело после упражнения «Кошка-корова», рекомендуется принять позу ребенка.

Поза ребенка

Опуститесь на колени, верхняя часть ступни обращена к полу. На выдохе медленно отведите ягодицы назад и коснитесь ими пяток. Руки вытянуты вдоль боков ладонями вверх.

Опустите лоб так, чтобы коснуться пола, и расслабьте поясницу (см. рис. 8.14).

Если ягодицы у вас не достают до пяток, подложите одеяло или подушку. Если лоб не касается пола, для поддержки положите перед собой подушку или одеяло.

Глубоко дышите, расслабьтесь и оставайтесь в таком положении на десять вдохов и выдохов.

Запомните позу ребенка: она используется во многих растяжках, о которых мы будем говорить в последующих главах.

Х Замечание Кэрл. Мне нравится растяжка «Кошка-корова». Она снимает напряжение во всем теле, а поза ребенка — это мой вид йоги.

«Кошка-корова» с вытягиванием ноги

Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами.

Сделайте вдох и вытяните левую ногу назад, поднимая ее на уровень бедра. Оттяните пальцы ноги, всю ногу растяните как можно больше (рис. 5.3).

Сделайте выдох и переведите колено вперед, к груди, опуская лоб к колену и выгибая спину (рис. 5.4).

Сделайте вдох и снова вытяните левую ногу назад, на этот раз растягивая пятку и сгибая пальцы ног.

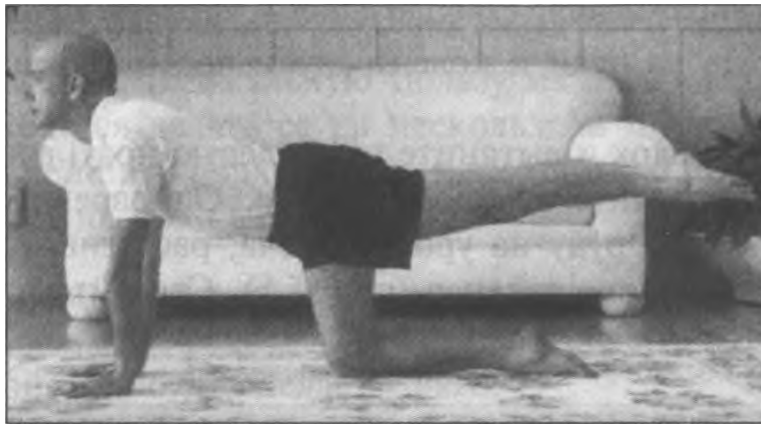


Рис. 5.3. Вытяните левую ногу назад, оттягивая пальцы ноги, всю ногу растяните как можно больше



Рис. 5.4. Переведите колено вперед, к груди, опуская лоб к колену и выгибая спину

Выдохните и подтяните колено к груди, опуская при этом голову.

Продолжайте делать это упражнение: сделайте еще четыре подхода левой ногой (каждый подход включает в себя оттягивание пальцев ноги и растягивание пятки).

Сделайте пять подходов правой ногой, каждый подход также включает в себя оттягивание пальцев ноги и растягивание пятки.

Завершив упражнение, расслабьтесь в позе ребенка (см. с. 56 и рис. 8.14).

Эта растяжка не только вызывает приток крови к дискам позвоночника, когда вы выгибаете и растягиваете его, но и укрепляет спину.

Вариант упражнения: стабилизация в четырех точках

Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами.

Сделайте вдох и вытяните назад левую ногу, растягивая пятку. Ногу доведите до уровня бедра. Одновременно вытяните вперед правую руку на уровне плеча, растягиваясь от нижних ребер к кончикам пальцев (рис. 5.5). Сделайте паузу и глубоко дышите.

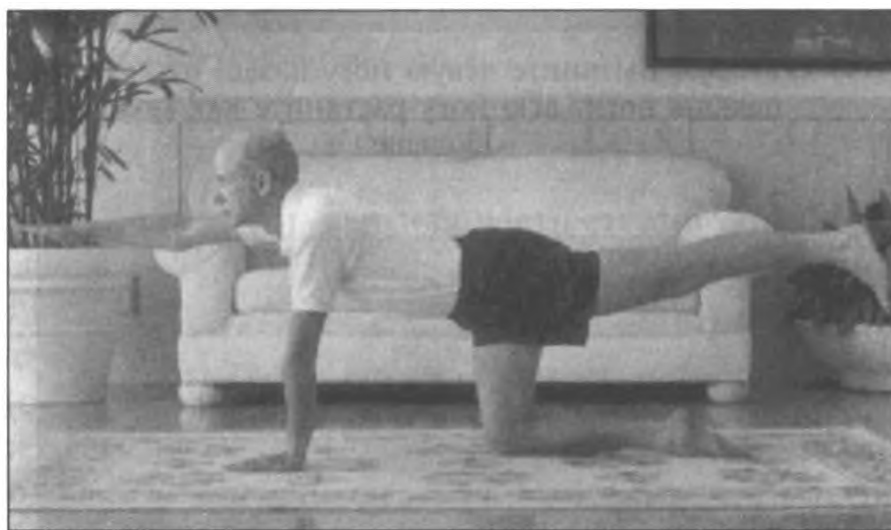


Рис. 5.5. Вариант упражнения «кошка-корова» с вытягиванием ноги (стабилизация в четырех точках): вытяните ногу назад и одновременно вытяните вперед противоположную руку

Выдохните и верните колено и руку в исходное положение.

Повторите упражнение правой ногой, растягивая пятку, и левой рукой, вытянутой вперед. Сделайте паузу, дышите.

Повторите четыре раза, меняя руки и ноги.

Если у вас есть трудности с равновесием, вы, возможно, почувствуете желание опереться пяткой в стену на уровне бедра.

Х Замечание Элис. Эту растяжку часто используют физиотерапевты, чтобы укрепить мышцы поясницы больного. Вы обязательно почувствуете, как у вас делается более крепкой поясница, но если она начнет болеть, прекратите упражнение и примите позу ребенка. Если вы будете делать это упражнение каждый день, напряжение уйдет, и его заменит ощущение силы!

Поза растянувшегося шенка (ваджрасана)

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой растяжки, вам, вероятно, захочется делать ее на нескользкой поверхности. Воспользуйтесь клейким ковриком для йоги или просто растянитесь на полу, подложив под себя одеяло.

Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами. Сделайте вдох и начните переставлять ладони прямо перед собой, как будто делаете шаги.

Выдохните и подайте ягодицы назад на половину расстояния до пяток, растягивая спину (рис. 5.6). Держите поясницу прогнутой, ладони прижмите к полу, локти и предплечья не должны касаться пола. Ощутите, как растягиваются в противоположные друг от друга стороны руки и таз, верхняя часть спины следует за руками, а поясница за тазом. Лбом можете коснуться пола.



Рис. 5.6. Выдохните и подайте ягодицы назад на половину расстояния до пяток, растягивая спину

Оставаясь в этой позе, почувствуйте, как при дыхании растягиваются межреберные мышцы, а мускулы спины становятся длиннее. Не меняя положения, сделайте пятнадцать вдохов и выдохов.

Чтобы выйти из этой позы, медленно сместите ягодицы к пяткам и расслабьте руки, переведя их в позу ребенка (см. с. 56 и рис. 8.14). Расслабьтесь полностью.

Х Замечание Элис. Эта растяжка помогает увеличить пространство между позвонками, уменьшая таким образом сжатие в области нервных окончаний и напряжение мышц. Возможно, вам

захочется сесть боком к зеркалу, чтобы проследить, что поясница остается вогнутой. Это существенно для глубокого ощущения позы.

Х Замечание Кэрл. Это еще одна из моих любимых растяжек. Почувствуйте, как у вас растягиваются спина и ягодицы. Просто дайте напряжению уйти полностью.

Коленные выпады

Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами.

Сделайте вдох и выведите левую ногу вперед, поставив ступню между руками.

Выдохните и сделайте левым коленом выпад вперед, переведя колено немного вперед по отношению к лодыжечной кости и опуская вниз к полу правое бедро (рис. 5.7). Это упражнение растягивает переднюю мышцу бедра (четырёхглавую мышцу) и поясничную мышцу.

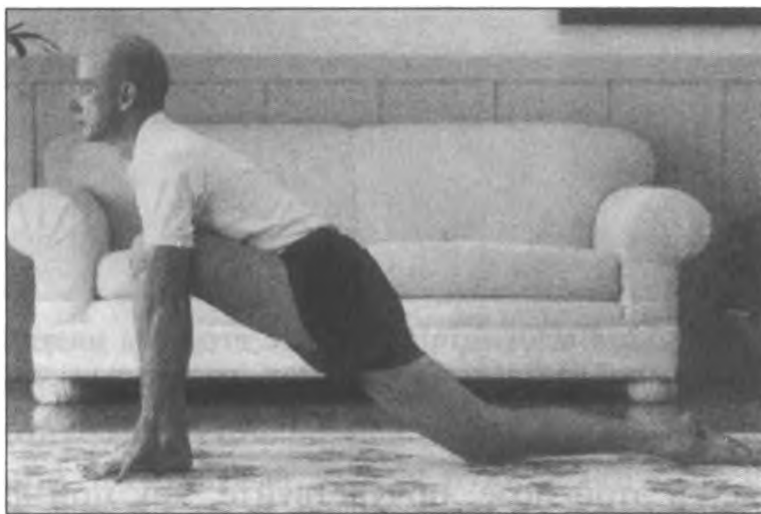


Рис. 5.7. Выдохните и сделайте левым коленом выпад вперед, опуская к полу правое бедро

Задержитесь в этом положении на десять вдохов и выдохов. Повторите упражнение другой ногой.

Чтобы углубить растяжку, поставьте руки на ногу выше колена. Давите на нее ладонями, по мере того как углубляете выпад.

Х Замечание Элис. Это упражнение растягивает группу мышц передней части бедра (четырёхглавые мышцы) и поясничную

мышцу. Поясничную мышцу растягивать очень важно. Эта мышца проходит по обеим сторонам тела от костей внутренней части бедра по диагонали спереди назад, прикрепляясь к пояснице (рис. 5.8). Помимо того что поясничная мышца участвует в подтягивании бедра к груди, она также влияет на осанку. Когда эта мышца находится в постоянном напряжении, ваше туловище «выбрасывается» вперед, и вы приобретаете неровную осанку, что создает напряжение и вызывает боль в пояснице.

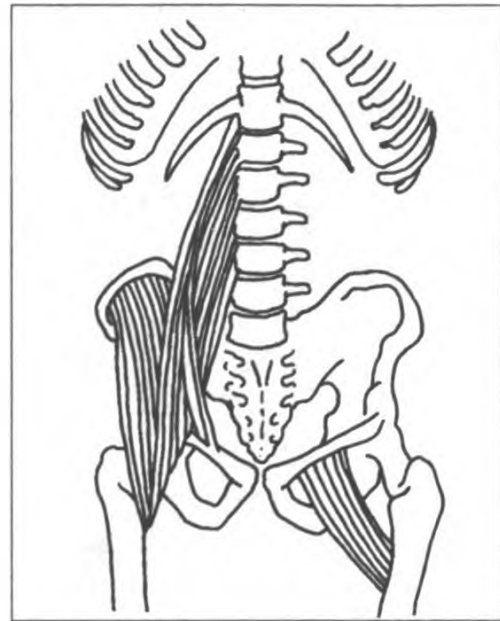


Рис. 5.8. Поясничная мышца

Растяжка на раскрытие бедра

Опуститесь на руки и колени, руки под плечами, колени под бедрами.

Правое колено выдвиньте вперед, поместив правую ступню перед левым бедром (рис. 5.9). Постарайтесь выдвинуть правую ступню как можно дальше вперед, направляя рукой пятку таким образом, чтобы пятка указывала на левое бедро. Сохраняйте равновесие и держите бедра параллельно друг другу, так чтобы левое бедро не было выше правого.



Рис. 5.9. Постарайтесь вдвинуть ступню как можно дальше вперед, направляя рукой пятку таким образом, чтобы пятка указывала на левое бедро

Сделайте вдох, вытягиваясь всем позвоночником. На выдохе скользящим движением подайте верхнюю часть туловища вперед. Локти поместите на пол (рис. 5.10).



Рис. 5.10. На выдохе скользящим движением подайте верхнюю часть туловища вперед. Локти поместите на пол

Сделайте медленный вдох и поднимитесь на руках. Выдохните и скользящим движением переместите правую ногу назад, возвращаясь в исходное положение.

Повторите другой ногой.

Если вы обладаете большей гибкостью, вы можете вытянуть руки перед собой полностью и опустить лоб на пол. Если вы не настолько гибки и не можете положить локти на пол, оставайтесь на уровне бедер и постепенно переступайте ладонями вперед.

Х Замечание Элис. Это упражнение растягивает мышцы ягодиц, особенно в том месте, где проходит седалищный нерв. Не будучи классической позой йоги, это отличная растяжка для тех, кто страдает ишиасом или у кого зажаты нервные окончания — частые причины болей и онемения в ногах.

Растяжка мышцы задней стороны бедра в положении на углу (супта падангуштхасана)

Лягте на пол левым боком к двери или выступающему углу стены. Поднимите левую ногу вверх так, чтобы левая ягодица приподнялась вдоль двери или стены. Правую ногу вытяните

на полу, причем внутренняя часть бедра должна располагаться вдоль края двери или стены (рис. 5.11).

Если подбородок у вас оказался выше, чем лоб, подложите под голову одеяло, чтобы удлинить линию шеи сзади.

Потянитесь через левую пятку, сгибая пальцы в сторону голени и чувствуя во время растяжки мышцу, прикрепленную к подколенному сухожилию. Ваша задача — полностью выпрямить колено, потому что эта мышца прикрепляется к кости ниже колена и проходит до ягодицы. Повторите растяжку через правую пятку, не забывая сгибать пальцы ноги.

Прижмите правое бедро к полу. Оставайтесь в этом положении не меньше минуты.

Повторите это движение левой ногой.



Рис. 5.11. Левая нога вытянута вверх вдоль стены. Потянитесь через пятку, сгибая пальцы ног и стараясь полностью выпрямить колено

Не забывайте о дыхании и старайтесь не делать гримасы. Помните, когда вы улыбаетесь, работает меньше мышц, чем когда вы хмуритесь!

Если вы не чувствуете, что в этой позе вы растягиваетесь, возьмите пояс или ремень, упритесь в него левой стопой и потяните ногу к груди, не сгибая колено. Если мышцы задней части бедра и поясница у вас чрезмерно напряжены, согните правое колено и поставьте правую стопу на пол. Сохраняйте естественный изгиб поясницы во время растяжки через пятку.

Х Замечание Элис. Как вы уже догадались или почувствовали, это упражнение растягивает мышцу, расположенную с задней стороны верхней части ноги. Необходимость растягивания этой

мышцы, когда есть проблемы с поясницей, заключается в том, что поскольку она прикрепляется к ягодицам, то, если эта мышца напряжена, напряжена и область поясницы и таза. А это может привести даже к уплощению естественного изгиба в пояснице, ухудшению осанки и проблемам со спиной. На самом деле вы можете почувствовать значительное освобождение мышц задней части бедра, оставаясь в этом положении в течение некоторого времени. Это действительно «непринужденная» поза, так оставайтесь в ней!

Х Замечание Кэрл. Можете даже в это время почитать журнальчик или газету, а для особо преданных делу подойдет любимый роман.

Упражнения на укрепление спины

Помните, что эти упражнения играют большую роль в поддержании правильной осанки, устойчивости позвоночника и скоординированной работы мышц и суставов.

Поза посоха или прута (дандасана)

Сядьте на пол, ноги держите вместе перед собой. Убедитесь, что вы сидите на «нижних костях таза». Поместите руку под одну из ягодиц и отодвиньте кожу в сторону, отводя тем самым в сторону мышцы, чтобы почувствовать кости. То же сделайте с другой стороной.

Растягивайтесь в пятках, прижимая бедра к полу (см. рис. 8.9).

Поднимите руки через стороны над головой. Проверьте, можете ли вы придать пояснице ее естественный изгиб — поднимайте руки от поясницы, а не только используя плечевые суставы.

Не забывайте про дыхание, ощутите и растягивание, и укрепление мышц. После десяти вдохов и выдохов медленно опустите руки по сторонам туловища.

Упражнение обманчиво кажется простым, но на самом деле какое приходится делать усилие! Если вы с большим трудом можете сделать его и сохранять при этом естественные изгибы позвоночника, вы — претендент на последующие упражнения на укрепление спины. Это относится ко всем нам. Итак, предлагаем три варианта упражнения на укрепление спины.

Вариант укрепляющего спину упражнения № 1

Лягте на живот, руки перед туловищем.

Сделайте вдох и вытяните вперед правую руку. Выдохните и вытяните левую руку.

Продолжайте «шагать» руками перед собой, сопровождая вдохами и выдохами ваши движения, пока не почувствуете, как растянулось все тело.



Рис. 5.12. Поднимите правую руку, одновременно сожмите мышцы левой ягодицы и поднимите левую ногу, вытягиваясь до самых кончиков пальцев ног

Прижмите к полу левую ладонь. Сделайте вдох и поднимите вверх правую руку. Сократите мышцы левой ягодицы, выдохните и поднимите левую ногу, вытягиваясь до самых кончиков пальцев ног (рис. 5.12).

Держите на одной высоте правую руку и левую ногу. Следите, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником, не поднимайте подбородок и не опускайте голову.

Продолжайте равномерно дышать и растягивайте в разные стороны руку и ногу. Задержитесь в этом положении на пять вдохов и выдохов.

Сделайте выдох и расслабьтесь.

Повторите то же самое, поднимая вверх левую руку и правую ногу.

Закончив упражнение, расслабьтесь и отдохните, положив голову на пол левой стороной вниз и закрыв глаза. Ощутите, как расслабляется спина.

Это упражнение растягивает и одновременно укрепляет спину.

Вариант укрепляющего спину упражнения № 2

Лягте на живот и сплетите пальцы рук за спиной, ладонями к голове. Локти выпрямлены, пальцы находятся у ягодиц.

Сделайте вдох и сожмите ягодичные мышцы. Выдохните и поднимите верхнюю часть туловища, вытягивая руки назад, стараясь прижать друг к другу лопатки и поднимая руки по направлению к потолку (рис. 5.13).



Рис. 5.13. Выдохните и поднимите верхнюю часть туловища, вытягивая руки назад и стараясь прижать друг к другу лопатки

Держите голову на одной линии с позвоночником, не поднимая подбородок и не опуская голову.

Задержитесь в этом положении на три вдоха и выдоха.

На выдохе приподнимите обе ноги от пола, вытягиваясь до кончиков пальцев ног. Задержитесь в этом положении на три вдоха и выдоха.

На выдохе расслабьтесь, медленно опуская руки и ноги на пол.

Закончив упражнение, расслабьтесь, положив голову на пол правой щекой вниз и закрыв глаза. Ощутите, как расслабляется спина.

Этот второй вариант упражнения помогает подтянуть лопатки друг к другу и сдвинуть их к передней части туловища. Вы сможете почувствовать, как открывается грудная клетка и уменьшается округленность средней части спины (кифоз).

Вариант укрепляющего спину упражнения № 3

Лягте ровно на живот и разведите руки в стороны, поместив их на одну линию с верхней частью плеч.

Дышите во время растягивания через кончики пальцев, отводя лопатки от позвоночника.

Сделайте вдох и сожмите ягодичные мышцы. Выдохните и поднимите одновременно руки и ноги (рис. 5.14).



Рис. 5.14. Сожмите ягодичные мышцы и поднимите одновременно руки и ноги

Следите, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником, не поднимайте подбородок и не опускайте голову. Продолжайте растягивать лопатки от позвоночника.

Задержитесь в этом положении на шесть вдохов и выдохов.

Выдохните и опустите руки и ноги на пол.

Когда закончите делать упражнение, расслабьтесь, положив голову на пол левой стороной вниз и закрыв глаза. Ощутите, как расслабляется спина.

Этот последний вариант упражнения помогает расправить лопатки и обеспечивает большее пространство в области спины, а также укрепляет спину.

«Скручивание крокодила»

Лягте на спину. Если подбородок у вас выше, чем лоб, подложите под голову одеяло.

Вытяните руки в стороны ладонями вверх и поместите их на одну линию с верхней частью плеч, прижатой плотно к полу.

Согните колени, ступни должны стоять на полу. Приподнимите ягодицы. Сдвиньте бедра влево, чтобы они находились на одной линии с левым плечом.

Сделайте вдох и положите правую ногу на пол, растягиваясь через пятку. Выдохните и поместите левую ступню на правое бедро, колено при этом «смотрит» на потолок.

Вдохните и вытянитесь до кончиков пальцев левой руки. Выдохните и перекатитесь на правое бедро, скручиваясь вправо и перемещая правое бедро вниз к полу (рис. 5.15).



Рис. 5.15. Выдохните и перекатитесь на правое бедро, скручиваясь вправо и перемещая правое бедро вниз к полу

Поверните голову влево. Следите, чтобы, когда вы растягиваетесь через правую пятку, левое плечо оставалось у вас на полу.

Задержитесь в этом положении на пять вдохов и выдохов.

Чтобы углубить растяжку, поместите правую руку на левое бедро. На выдохе тяните колено к полу, не отрывая от пола левое плечо.

Х Замечание Кэрл. Поздравляю, если вам удастся закончить упражнение, не завязавшись в узел. И в самом деле, чувствуешь себя великолепно.

Если вы хотите еще больше растянуть бедра и мышцы задней части бедер, загляните в главу 8 «Растяжки для занятий спортом».

Расслабление (савасана)

Можете записать это на магнитофон.

Лягте на спину, ноги выпрямлены. Можете под колени положить подушку или одеяло, так чтобы поясница полностью расслабилась. Если вы все еще чувствуете напряжение, положите ноги икрами на сиденье стула.

Подтяните правое колено к груди и обхватите пальцами голень, слегка похлопывая по ноге. Представьте, как будто дыхание происходит через поясницу. Повторите другой ногой.

Вернитесь в исходное положение с вытянутыми ногами. Руки лежат вдоль туловища.

Расслабьте все тело, руки и ноги пусть погружаются в пол. Следите, чтобы внутренние стороны бедер, ноги ниже колена и пальцы ног как бы раскатывались естественным движением в разные стороны от тела. Проверьте, чтобы голова лежала ровно, глаза закрыты и расслаблены под веками.

Расслабьте лицевые мышцы, избавьтесь от всяких мыслей. Сосредоточьтесь на дыхании и представьте, как будто дыхание происходит через поясницу и область таза.

Сделайте вдох и сожмите мышцы ягодиц. На выдохе дайте ягодичным мышцам, пояснице и животу полностью расслабиться. Ощутите, как расслабляется диафрагма, позволяя пояснице мягко опуститься на пол. Почувствуйте, как еще глубже расслабилось тело.



Глава 6

ПРЕВРАТИТЕ ЖИР В ТВЕРДЫЕ МУСКУЛЫ БЕДЕР И НОГ

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ...

...что аэробика подходит вам, но вы вряд ли побьете рекорд посещаемости занятий? Волнистость на бедрах продолжает увеличиваться с каждой минутой. Вы уже чувствуете приближение того момента, когда целлюлит охватит все ваше тело. Колени и спина болят каждый раз, когда вы пытаетесь не отстать от этих мускулистых «штучек», которые, должно быть, тайно проживают в тренажерном зале. Ответьте же им вашим собственным секретным оружием.

Ниже вы узнаете о том, как превратить жир в твердые мышцы с помощью нескольких безопасных основательных растяжек, которые укрепляют бедра и ноги. Противоречие на первый взгляд, не правда ли: «растяжки, которые укрепляют»? На самом деле противоречия здесь нет. Красота йоги в том, что, растягивая одну группу мышц, она одновременно укрепляет другую.

В этой главе вас попросят выдерживать позы в идеале одну минуту. Чтобы рассчитать время, проверьте, сколько вдохов и выдохов вы делаете в минуту.

Сначала вам захочется выдерживать все эти позы в течение 15–30 секунд, пока со временем ваши мышцы не станут сильнее, поэтому посчитайте также, сколько вдохов и выдохов вы делаете за это время, после чего используйте это число вдохов и выдохов, чтобы рассчитывать время. Включите секундомер и попытайтесь сделать это прямо сейчас.

Х Необходимое оборудование: клейкий коврик для йоги (если вы на скользком полу), стул, брусок для йоги или книга, одеяло и кухонный секундомер или часы.

ДЫХАНИЕ

Чтобы подготовиться к упражнению, встаньте босиком на пол, по возможности не на коврик. Ноги поставьте вместе, пальцы и пятки соприкасаются. Представьте, что пятки уходят в пол, как будто они — корни, прикрепляющие вас к этому месту. Проверьте осанку, приняв позу пальмы (см. рис. 2.8).

Поднимите пальцы ног и почувствуйте, как приподнимаются лодыжки и мышцы передней части бедра. Напрягите и поднимите мышцы непосредственно над коленями, ощущая их подъем. Это движение не даст вам зажать колени и чрезмерно растянуть подколенные сухожилия и мышцы задней стороны бедра, а ноги останутся выпрямленными.

Сделайте вдох и выдох, при этом слегка раздвиньте пальцы ног, так чтобы между ними появилось пространство.

Медленно поставьте пальцы на пол, не позволяя лодыжкам или мышцам передней части бедра опуститься. Убедитесь, что бедра находятся точно над лодыжками, и переведите таз в «нейтральное» положение. «Нейтральное» положение означает, что верх таза параллелен полу, ягодицы не подобраны под себя, копчик не выталкивается назад.

Сделайте вдох и поднимите плечи, затем выдохните, опуская плечи вниз, к поясу. Следите, чтобы грудная клетка была открыта. Выровняйте по одной линии голову, плечи, таз и лодыжки. Почувствуйте силу ног при расслабленном состоянии туловища. Сделайте вдох и выдох, не забывая о выровненном положении тела.

РАСТЯГИВАНИЕ

Подъем колена

Прислонитесь спиной к стене, ноги поставьте параллельно на расстоянии 10 см от стены на ширине бедер. Ладони прижмите к стене по обеим сторонам тела. Сделайте вдох.

Выдохните и начинайте поднимать левую ногу, растягивая ее через пятку, сгибая пальцы по направлению к голени. Голова и плечи остаются прижатыми к стене (рис. 6.1).



Рис. 6.1. Поднимите левую ногу, растягивая ее через пятку, сгибая пальцы по направлению к голени

Крепче прижмите ладони к стене, чтобы выше поднять ногу. Когда нога ничем не поддерживается, это упражнение отлично укрепляет бедра, помимо того, что оно мягко растягивает мышцы задней части бедра и подколенные сухожилия.

Равномерно дышите, оставаясь в этом положении 10–15 секунд. По мере того как ваша тренированность растет, увеличивайте время. На выдохе поставьте ногу на пол. Повторите два раза каждой ногой.

Х Замечание Элис. Эта растяжка учит вас поднимать коленные чашечки и сокращать четырехглавые мышцы, то есть то, что в дальнейшем будет необходимо для выполнения различных поз стоя. Упражнение часто рекомендуют пациентам, перенесшим операцию на колене, для укрепления мышц передней части бедра.

Поза дерева (вркхасана)

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8). Почувствуйте, что ваш вес равномерно распределяется на обе ноги.

Сделайте вдох, а на выдохе переместите вес тела на правую ногу, поднимите левую пятку и прижмите ее к внутренней части правого бедра, а бедро — к пятке, обеспечивая таким образом одинаковое давление их друг на друга.

Поставьте руки на бедра, проверяя таким образом, что бедра находятся на одном уровне. Растягивайтесь через левое бе-

дро. Напрягите левую ягодицу и начните отводить левое колено назад на одну линию с правым бедром. Проверьте, чтобы правое бедро не выдвигалось вперед.

Сведите ладони вместе на уровне груди (рис. 6.2). Дышите равномерно и старайтесь сохранять равновесие. Такое положение ладоней является приветственным и часто практикуется в Индии под названием «Намаст».

После того как вы научитесь сохранять равновесие в положении, когда ладони находятся у груди, опустите руки через стороны вниз, ладони смотрят вверх.

Сделайте вдох и вытяните руки над головой, ладонями друг к другу. Вытягивайтесь через позвоночник, дышите равномерно (рис. 6.3).

Если сможете, оставайтесь в этом положении одну минуту, или начните с выполнения упражнения дважды по полминуты.

Сделайте вдох, а на выдохе поставьте правую ногу на пол. Вернитесь к позе пальмы.

Повторите упражнение другой ногой.

Х Замечание Элис. Эта поза хороша для укрепления ног, она помогает открывать внутреннюю часть бедра, а также способствует улучшению равновесия тела и ума. Выполняя эту позу, вы чувствуете себя более сосредоточенным и собранным.

Х Замечание Кэрл. Если обнаружите, что все время падаете, не переживайте. Прислонитесь спиной к стене и научитесь сначала сохранять равновесие таким образом.



Рис. 6.2. Переведите согнутое колено на одну линию с бедрами



Рис. 6.3. Вытягивайте руки над головой, поднимая тело через позвоночник

Поза зигзага (уткатасана)



Рис. 6.4. Когда сгибаетесь, удлиняйте поясницу, растягивайте нижние ребра, лопатки и живот

Станьте в позу пальмы (см. рис. 2.8). Сделайте вдох и вытяните руки над головой ладонями друг к другу.

Соедините ладони, скрестив большие пальцы, и потянитесь через позвоночник и указательные пальцы, при этом верхние части рук должны касаться ушей сзади. Если у вас сгибаются локти, держите ладони на ширине плеч и тянитесь к потолку через пальцы. Дышите равномерно, ощущая от самого таза, как поднимается грудная клетка.

Не отрывая пятки от пола, а руки и верхнюю часть корпуса оставляя в поднятом состоянии, согните колени на треть расстояния до пола (рис. 6.4). Продолжайте удлинять поясничную часть спины по направлению к копчику и растягивать нижние ребра по направлению к потолку. Держите лопатки втянутыми в грудную клетку и растягивайте живот. Растягивайте также одина-

ково передние и задние ребра по направлению к потолку.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении сначала в течение 30 секунд, доведя в дальнейшем время до минуты.

На выдохе прижмите пятки к полу, выпрямите ноги и опустите руки через стороны вниз.

Х Замечание Элис. Это одна из лучших поз для укрепления ног. К тому же она поднимает позвоночник.

Поза треугольника (триконасана)

Это классическая поза йоги. Возможно, она покажется вам сложнее предыдущих, поэтому постарайтесь не терять терпения, когда будете пытаться выполнить ее в первый раз.

Станьте в позу пальмы (см. рис. 2.8). Поставьте ноги на ширине примерно 1,2 м, пальцы ног смотрят вперед. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Выпрямите колени, не зажимая их.

Задержитесь так в голених, коленях и бедрах. Левую ногу чуть-чуть поверните к центру туловища. Правую ногу поверните на 90 градусов вправо, причем правая пятка должна встать на одну линию с предплюсной (подъемом) левой ноги. Почувствуйте, как бедра откатываются друг от друга; правое колено находится над правой стопой, а левое колено смотрит вперед.

На выдохе нагнитесь к правой ноге и положите правую ладонь на нижнюю часть ноги, создавая таким образом треугольник.

Вытяните левую руку вверх, ладонь при этом смотрит вперед (рис. 6.5). Убедитесь, что голова, плечи и левая рука находятся на одной линии с правой ногой. Наклоняя верхнюю часть туловища вправо, убедитесь, что бедра сдвигаются влево. Поверните голову вверх, лицом к левой руке. Если шея у вас напрягается, держите голову лицом вперед.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении в течение одной минуты.

Сделайте вдох, надавите на пол внешней частью левой пятки и поднимитесь.

Вернитесь в вертикальное положение. Повторите то же самое другим боком. Когда закончите делать упражнение с этой стороны, поставьте ноги вместе и примите позу «пальмы».



Рис. 6.5. Когда растягиваетесь, держите голову, плечи и руку на одной линии с правой ногой

Х Замечание Элис. Эта поза охватывает все основные части тела. Она растягивает подколенные сухожилия и мышцы задней стороны бедра, открывает бедра и грудную клетку, выравнивает все тело.

Х Замечание Кэрл. Это ответ йоги на «дыбу» (пытки, мучения). Если вы сможете выполнить упражнение, вы близки к совершенству.

Поза воина II (вирабхадрасана II)

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8). Поставьте ноги на расстояние от 1,3 до 1,5 м друг от друга, пальцы смотрят вперед. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Выпрямите колени, но не зажимайте их.

Задержитесь так в голених, коленях и бедрах. Слегка поверните левую ногу к середине туловища. Правую ногу поверните на 90 градусов по отношению к левой, причем правая пятка должна находиться на одной линии с подъемом левой стопы. Почувствуйте, как бедра откатываются друг от друга, и таким образом правое колено находится над правой стопой, а левое колено смотрит вперед.

На выдохе согните правую ногу так, чтобы правое колено находилось над правой пяткой, а бедро было параллельно полу, образуя прямой угол, как если бы вы сидели на стуле (рис. 6.6).



Рис. 6.6. Когда сгибаете ногу, правое колено должно находиться над правой пяткой, бедро параллельно полу

Поверните голову вправо и смотрите на правую руку. Опустите плечи вниз.

Прижмите внешнюю сторону левой пятки к полу, оставляя левую ногу напряженной. Тяните правое колено в правую сторону, чтобы оно встало на одну линию с внешней стороной правой пятки, и подожмите копчик. Почувствуйте, как вес равномерно распределяется на обе ноги. Если вы чувствуете,

что корпус наклоняется в сторону ноги, стоящей впереди, мысленно представьте, что кто-то тянет вас назад, держа за левую кисть, пока не почувствуете, что на левом бедре образовалась небольшая складка.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, а по мере роста тренированности доведите это время до минуты.

Сделайте вдох и прижмите внешнюю сторону левой пятки к полу, после чего выпрямите правую ногу и поднимитесь.

Вернитесь в исходное положение и повторите все другой ногой.

Х Замечание Элис. Возможно, сначала у вас не получится образовать прямой угол. По мере того как у вас освободятся мышцы внутренней части бедра, а ноги станут сильнее, вы сможете это сделать. Необходимым моментом является положение правого колена над правой пяткой. Если колено у вас находится над пальцами ноги, отодвиньте назад левую ногу. Это также отличное упражнение для укрепления ног и ощущения сконцентрированности. Я называю его «Мирный воин».

Растяжка бока в положении прямого угла (уттхита парсваконасана)

Вот еще одна более сложная классическая поза йоги.

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8). Поставьте ноги на расстоянии 1,3–1,5 м друг от друга, пальцы ног направлены вперед. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Выпрямите колени, не зажимая их.

Задержитесь в этом положении, напрягая голени, колени и бедра. Поверните левую ногу чуть в сторону середины туловища. Правую ногу поверните на 90 градусов вправо, причем правая пятка должна находиться на одной линии с подъемом левой стопы. Разведите бедра в стороны так, чтобы правое колено оказалось над правой стопой, а левое колено было направлено вперед.

На выдохе согните правую ногу таким образом, чтобы правое колено оказалось над правой пяткой, а бедро было параллельно полу, образуя прямой угол с полом. Сделайте вдох и прижмите внешнюю сторону левой пятки к полу.

Сделайте выдох и растяните правый бок, а затем вытяните и опустите вниз правую руку, коснувшись ладонью ступни со стороны мизинца правой ноги. Убедитесь, что колено у вас прижато к верхней части руки.

Поставьте левую руку на пояс. Сделайте вдох, сжимая ягодичы, а на выдохе оттяните левое плечо назад, открывая грудную клетку. Выровняйте тело по одной линии так, чтобы вы не упирались взглядом в пол.

Опустите левую руку к левому бедру ладонью вверх. Сделайте вдох, прижимая внешнюю сторону левой пятки к полу, затем выдох, вытягивая руку над головой, за левым ухом (рис. 6.7).



Рис. 6.7. Убедитесь, что у вас получилась диагональная линия от пятки до вытянутых кончиков пальцев левой руки

Поднимите глаза на левую руку. Убедитесь, что у вас получилась диагональная линия от внешней части левой пятки до кончиков пальцев левой руки.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, увеличивая время до минуты по мере роста тренированности.

Сделайте вдох и прижмите внешнюю сторону левой пятки к полу. Выпрямите верхнюю часть корпуса, затем правую ногу и поднимайтесь.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение другим боком. Если у вас не получается достать до пола, можете схватиться рукой за лодыжку или положить рядом со ступней

книгу или брусок для занятий йогой и на него уже поместить руку. Если это тоже трудно для вас, поместите правый локоть на правое бедро и сгибайте корпус так, как можете.

Х Замечание Элис. Хотя эта растяжка может оказаться для вас трудной, вы почувствуете, что она укрепляет ноги, растягивает внутренние части бедер, открывает верхнюю часть туловища и растягивает бока.

Х Замечание Кэрл. «Дыба» вновь посетила нас. Оставайтесь с ней.

Наклоны вперед стоя (уттанасана)

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8). Ноги поставьте на ширине бедер. Руки опустите к тому месту, где ноги соединяются с туловищем, указательные пальцы поместите спереди, а большие пальцы рук по бокам.

Сделайте вдох и поднимите корпус через позвоночник. Выдохните и перегнитесь в бедрах, опуская верхнюю часть туловища к полу. Проверьте, что бедра (мышцы верхней части ног) у вас подняты, а колени выпрямлены.

Медленно освободите руки и возьмитесь за локти, вытягиваясь вниз (рис. 6.8). Освободите шею и голову.

Дышите равномерно и задержитесь в этом положении на 30 секунд.

Снова переведите руки вверх, туда, где ноги соединяются с туловищем. Сделайте вдох и растяните позвоночник, когда вы наполовину выпрямились. Верхняя часть тела должна быть параллельна полу.

Чтобы вернуться в вертикальное положение, прижмите пятки плотнее к полу, поднимаясь через бедра и ощущая, как ноги поддерживают вас. Медленно выпрямляйтесь, подбирая ягодицы.



Рис. 6.8. Вытянитесь вниз через бока, освобождая шею и голову

Вариант растяжки

Если руки у вас достают до пола, приставьте пальцы к внешней стороне ступней на одну линию с пальцами ног. Если не совсем достаєте до пола, можете положить брусок перед ступнями и поместить пальцы на него. Вес слегка перенесите на переднюю часть ступней и пальцы. Убедитесь, что бедра и лодыжки находятся на одной линии.

Освободите живот, шею и голову. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Переведите руки вверх, туда, где ноги соединяются с туловищем. Сделайте вдох и растяните позвоночник, когда вы наполовину выпрямились, причем верхняя часть туловища должна быть параллельна полу.

Чтобы вернуться в вертикальное положение, прижмите пятки плотнее к полу, поднимаясь через бедра и ощущая, как ноги поддерживают вас.

Х Замечание Элис. Это самая мощная растяжка подколенных сухожилий. Если они у вас сильно напрягаются и вы закругляете спину от пояса, делайте растяжку в положении прямого угла (см. рис. 8.1). Важной частью упражнения является выпрямление. Это самый лучший способ научиться использовать ноги, чтобы правильно выпрямлять спину из согнутого положения.

Скручивание на полу (джатхара паривартанасана)

Лягте на спину, согните ноги, ступни поставьте на пол на ширине бедер. Если подбородок у вас выше, чем лоб, подложите под голову одеяло.

Руки разведите в стороны, на одну линию с плечами, ладонями вниз. Переместите бедра вправо, так чтобы они находились на одной линии с правым плечом.

Выдохните и подтяните колени к груди. Вдохните и начните растягиваться в пятках, пальцы ног отогните к голени. Колени, большие пальцы ног и пятки держите вместе.

Выдохните и скрутите колени влево, не поднимая правого плеча. Коленями не касайтесь пола. Голову поверните вправо. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении в течение минуты (рис. 6.9).

Чтобы углубить растяжку, поместите левую руку на переднюю часть правого бедра и растягивайте колено по направле-



Рис. 6.9. Выдохните и скрутите колени влево, не поднимая правого плеча. Коленями не касайтесь пола. Голову поверните вправо

нию к полу. Передвиньте правое колено вперед, чтобы оно оказалось на одной линии с левым. При этом правое плечо не должно отрываться от пола. Продолжайте растягиваться в пятках, не давая ступням коснуться пола.

Выдохните и верните колени в исходное положение, ступни поставьте ровно на пол. Поднимите бедра и также верните их в исходное положение.

Повторите упражнение, перемещая бедра влево и скручиваясь вправо.

Х Замечание Элис. Если вы чувствуете напряжение в спине или у вас устают ноги, опустите ступни и бедра на пол. Вы почувствуете скручивание в середине спины и пояснице. Это поможет вам уменьшить окостенение в спине и улучшит кровообращение в животе и области талии.

Поза моста (сету бандха сарвангасана)

Лягте на спину, колени согните, ступни поставьте на пол на ширине бедер. Руки разведите в стороны ладонями вниз.

Сделайте вдох и прижмите ладони к полу. Выдохните и вдавите пятки в пол, сжимая ягодицы и поднимая таз вверх (рис. 6.10).



Рис. 6.10. Выдохните и вдавите пятки в пол, сжимая ягодицы и поднимая таз вверх

Переплетите пальцы рук под ягодицами, растягиваясь в локтях, чтобы выпрямить руки. Держите колени параллельно, внутренние стороны бедер прижмите друг к другу.

Дышите равномерно и задержитесь в этом положении в течение 30 секунд, доведя в дальнейшем время до минуты.

Освободите пальцы, вытяните руки над головой. Выдохните и медленно опустите позвоночник на пол, позвонок за позвонком, удлиняя таз по направлению к пяткам.

Повторите всю последовательность движений.

Вариант позы моста

Чтобы подняться выше на верхних точках плеч, переместите вес на правое плечо, а левое выворачивайте таким образом, чтобы оно двигалось как бы под корпус, так вы можете опираться на верхнюю точку левого плеча. Теперь переместите вес на левое плечо и выворачивайте правое плечо так же, как левое. Распределите вес равномерно на оба плеча. Прижмите пятки и мизинцы к полу, когда почувствуете, что грудь перемещается к подбородку.

Чтобы поднять таз выше, поднимите пятки, прижимая к полу переднюю часть ступней. Если сможете, поместите руки на пояс, локтями упритесь в пол, чтобы поддержать поясницу.

Х Замечание Элис. Эта поза укрепляет спину и мышцы задней части бедра, а также растягивает четырехглавую и поясничную мышцы. Вы также почувствуете, как открывается грудная клетка, чтобы помочь вам глубже дышать. Поскольку у большинства из

нас наблюдается склонность сутулить плечи, это упражнение поможет вернуть тело к более открытой осанке. Оно способствует ослаблению напряжения в грудной области позвоночника и уменьшает кифоз. Многие врачи и хиропрактики рекомендуют его для терапевтического лечения спины.

РАССЛАБЛЕНИЕ (САВАСАНА)

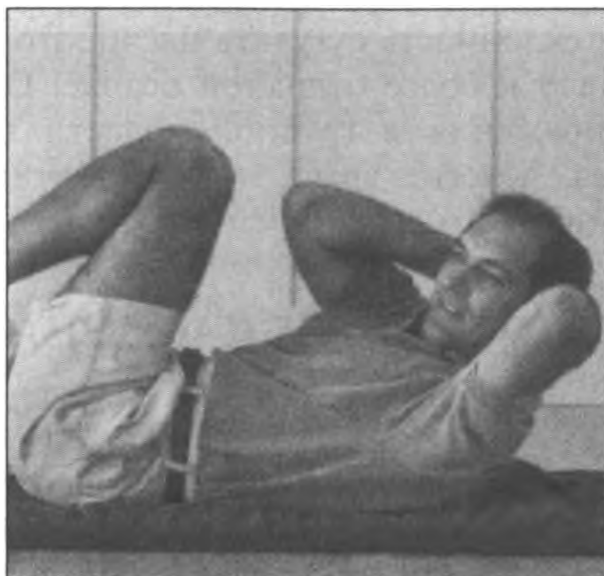
Можете записать это на аудиокассету.

Лягте на спину. Голова лежит ровно по центру. Руки переведите к голове и поместите большие пальцы под основание черепа. Чтобы растянуть шею, надавите большими пальцами на череп и двигайте голову по направлению от шеи. Если подбородок у вас по-прежнему выше, чем лоб, подложите под голову одеяло.

Разведите руки через стороны вниз на 45 градусов от бедер, чтобы плечи могли свободно лежать на полу. Убедитесь, что плечи отведены вниз.

Дайте спине и тазу опуститься полностью на пол. Сосредоточьте сознание на правой ноге. Медленно поднимите правую ногу на 5 см от пола. Сделайте вдох и напрягите все мышцы правой ноги. Выдохните и уроните ногу на пол, полностью расслабляя все мышцы правой ноги. Дайте передней части бедра, колену и ступне откатиться вправо. Повторите то же самое левой ногой.

Переведите дыхание вниз к ногам и ступням. Почувствуйте, как полностью расслабились вертлужные впадины тазобедренного сустава, кости и мышцы бедер, колени, икры, лодыжки, ступни и пальцы ног. Дышите равномерно и ощутите, как все ваше тело расслабляется все больше и больше.



Глава 7

УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ ПРЕССА И УМЕНЬШИТЕ ОБЪЕМ ТАЛИИ

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ, ЧТО...

...когда вы смотрите на пальцы ног, ваша талия вам мешает? Или что ваша талия исчезла в складках «толстого слоя шоколада»? Там, под многими слоями жира, есть брюшные мышцы. Правда, поверьте, они там есть. И наша цель — обнаружить эти полезные мышцы и задействовать их таким образом, чтобы ваша талия снова обозначилась, в том числе и там, где ей и положено быть.

Ниже мы приводим несколько йоговских растяжек брюшных мышц, чтобы укрепить их и уменьшить объем талии. Очень часто проблемы с поясницей связаны со слабыми брюшными мышцами, которые втягивают поясницу в сокращенное состояние, приводя к лордозу (чрезмерному изгибу поясницы).

Могут возникнуть также хроническое перенапряжение и проблема с дисками позвоночника. Укрепляя брюшные мышцы, вы оберегаете поясницу от слишком тяжелой работы. Приведенные позы помогут вам обеспечить силовое равновесие между брюшны-

ми мышцами впереди и параспинальными мышцами, расположенными в задней части туловища, что, в свою очередь, не только укрепит дряблый живот, но и уменьшит проблемы с поясницей.

Предупреждение. Если вы беременны, посоветуйтесь с врачом, прежде чем выполнять растяжки, приведенные в этой главе. Если у вас менструация, некоторые растяжки выполнять не рекомендуется. Обращайте внимание на дополнительные предупреждения, приведенные в этом разделе.

Х Необходимое оборудование: клейкий коврик для йоги и(или) одеяло, а также стул.

ДЫХАНИЕ С ЗАДЕРЖКОЙ (УДДХИЯНА БАНДХА)

Встаньте прямо, ноги параллельны друг другу на ширине бедер. Сделайте вдох и поднимите руки через стороны вверх, наполняя воздухом живот, ребра и верхнюю часть груди.

Выдохните и слегка согните ноги, опуская руки через стороны вниз. Поставьте руки на бедра.

Выпустите воздух из живота, диафрагмы и легких. Почувствуйте, как пупок смещается к пояснице, по мере того как живот втягивается внутрь и поднимается вверх к ребрам, выталкивая остатки воздуха из легких (рис. 7.1). Задержите дыхание на несколько секунд, пока не почувствуете необходимость сделать вдох.

Расслабьте брюшные мышцы и дайте вашему телу снова приветствовать приход дыхания.

Сделайте выдох и снова вытолкните воздух, обращая внимание на то, как стягивается брюшная область; задержите дыхание, пока не почувствуете потребность сделать вдох.

Повторите упражнение от трех до семи раз.



Рис. 7.1. Почувствуйте, как пупок смещается к пояснице, когда вы выпускаете воздух из живота, диафрагмы и легких

На самом деле это упражнение бандха, известное под названием «уддхияна бандха» (запирание живота). После того как вы выпустите воздух, вы сократите переднюю область брюшного пресса и втянете ее, делая впадину, перед тем как снова сделать вдох.

Предупреждение. Если вы беременны или у вас менструация, этот прием не делайте.

Х Замечание Элис. Мне больше нравится думать об этом приеме как о паузе между выдохом и вдохом, когда ощущаешь полное спокойствие, нежели как о задержке на выдохе, что подразумевает напряжение. По мере того как вы будете регулярно делать его, вы почувствуете, что можете дольше задерживать дыхание. Это не только укрепляет дряблые брюшные мышцы, но и помогает при запорах и расстройстве желудка.

Х Замечание Кэрл. Смотрите, не перестарайтесь! Если вы почувствуете, что не можете больше спокойно задерживать дыхание, пожалуйста, сразу сделайте вдох. Не допускайте обморока!

РАСТЯГИВАНИЕ

Скручивание живота

Это упражнение учит вас распознавать и выделять брюшные мышцы, чтобы вы могли начать укреплять их.

Встаньте прямо, ноги параллельны друг другу на ширине бедер. Руки опущены по бокам. Сделайте вдох и наполните живот и верхнюю часть груди воздухом.

Выдохните и слегка согните ноги, положив руки на ноги чуть выше колен, выпуская воздух из живота, диафрагмы и легких (см. рис. 7.1). Почувствуйте, как пупок смещается к пояснице, по мере того как живот втягивается.

Выталкивая остатки воздуха из легких, задержите дыхание и прокачайте брюшные мышцы внутрь и наружу десять раз. Убедитесь, что во время прокачки вы не дышите. Задержка дыхания после выдоха создает больше пространства для качательных движений. Когда качаете мышцы внутрь, втягивайте пупок внутрь и вверх, к ребрам. Когда качаете мышцы наружу, дайте брюшным мышцам расшириться полностью.

Сделайте вдох, расслабьте живот и выпрямите колени, возвращаясь в вертикальное положение.

Повторите последовательность еще два раза, доведя в дальнейшем одну последовательность до двадцати шести раз.

Предупреждение. Если вы беременны или у вас менструация, этот прием не делайте.

Х Замечание Элис. Это упражнение не только приводит в тонус брюшные мышцы, но и помогает расслаблять внутренние органы, помогает пищеварению и перистальтике.

Йоговские упражнения на пресс

Лягте на спину, колени согнуты, ступни стоят на полу на ширине бедер. Убедитесь, что пятки находятся непосредственно под коленями. Положите кончики пальцев на линию волос на голове.

Сделайте вдох, затем выдох, поднимая верхнюю часть туловища к бедрам (рис. 7.2). Закругляя спину, вы как бы вдавливаете брюшные мышцы в поясницу, лицо при этом держите параллельно потолку и не давайте подбородку перемещаться к груди. Почувствуйте, как сокращаются брюшные мышцы.



Рис. 7.2. Поднимите верхнюю часть туловища к бедрам, вдавливая брюшные мышцы в поясницу

Сделайте вдох и опустите верхнюю часть корпуса на пол. Выдохните и поднимитесь снова.

Повторите упражнение пятнадцать раз, доведя в дальнейшем число повторений до пятидесяти в минуту. Продолжайте дышать во время каждого повторения.

В конце последнего вдоха опустите корпус на пол. Чтобы расслабить брюшные мышцы, поставьте подошвы вместе и дайте ногам упасть на пол.

Положите руки на пол на уровне плеч, локти согните в прямой угол, ладонями к потолку.

Сделайте несколько глубоких вдохов, расслабляя брюшные мышцы и смягчая всю брюшную область.

Х Замечание Элис. Если это упражнение раздражает поясницу, поставьте ступни на стену так, чтобы ноги образовали прямой угол, или положите икры на сиденье стула.

Поднятие ног (урдхва прасарита падасана)

Лягте на спину, ноги положите на пол, растягиваясь через пятки. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу.

Сделайте вдох и поднимите правую ногу к потолку перпендикулярно полу. Убедитесь, что поясница находится в нейтральном положении.

На выдохе опустите ногу на одну треть расстояния до пола. Дышите равномерно и задержитесь в этом положении.

Медленно опустите ногу до половины расстояния до пола (рис. 7.3). Продолжайте дышать и задержитесь в этом положении.



Рис. 7.3. Прижимая ладони к полу, немного опустите ногу и задержитесь в этом положении.

Не забывайте дышать

Опустите ногу на две трети расстояния до пола. Дышите равномерно и задержитесь в этом положении.

В конце концов опустите ногу так, чтобы до пола оставалось несколько сантиметров. Дышите равномерно и задержитесь в этом положении.

Растянитесь через пятку и опустите ногу на пол. Расслабьтесь. Повторите другой ногой.

Вариант упражнения № 1

Когда ваши мышцы станут крепче, вытягивайте руки над головой ладонями к потолку, локти выпрямлены.

Вытягивайтесь от бедер через кончики пальцев. Повторите последовательность второй ногой.

Вариант упражнения № 2

Руки вытянуты вдоль корпуса. Можете поднимать одновременно обе ноги, повторяя последовательность движений базового варианта. Убедитесь, что поясница не прогибается чрезмерно и поясничные мышцы не напрягаются.

Чтобы усложнить упражнение, можете поднимать и опускать обе ноги и повторять последовательность движений, вытянув руки за головой.

Если после упражнения вы чувствуете какое-либо напряжение в пояснице, подтяните колени к груди и положите руки на голени, растягивая поясницу.

✕ Замечание Элис. Это упражнение укрепляет внутренние и внешние косые мышцы брюшной области. Убедитесь, что вы не даете пояснице слишком прогибаться на полу. Представьте, что прижимаете поясницу к полу, когда опускаете ноги на пол. Если у вас есть проблемы с поясницей, согните колено той ноги, которая лежит на полу, и поставьте стопу на пол. Это поможет вам удержать поясницу от сокращения.

✕ Замечание Кэрл. Упражнение на первый взгляд кажется легким, но на самом деле оно требует крепких брюшных мышц. Если будете продолжать понемногу тренироваться, мышцы станут сильнее. Не сдавайтесь.

Колени к груди

Лягте на спину, колени согнуты, ноги стоят на полу на ширине плеч. Убедитесь, что пятки у вас находятся точно под коленями. Руки вытяните вдоль корпуса ладонями вниз.

Сделайте вдох и выдох, одновременно притягивая колени к груди (рис. 7.4). Сделайте вдох и вытяните ноги вверх, так чтобы они были перпендикулярны полу, и растянитесь через пятки.

Выдохните и начните медленно опускать ноги вниз, к полу, но не до конца, чтобы сохранить нейтральное положение поясницы (рис. 7.5). Если вы почувствовали, что поясница у вас поднимается, слегка поднимите ноги. Запомните положение ног, чтобы начать следующее движение.

Выдохните, притягивая колени к груди. Теперь сделайте вдох и снова вытяните ноги, чтобы они заняли прежнее положение. Выдохните и притяните колени к груди.



Рис. 7.4. Прижимая ладони к полу, на выдохе притяните колени к груди

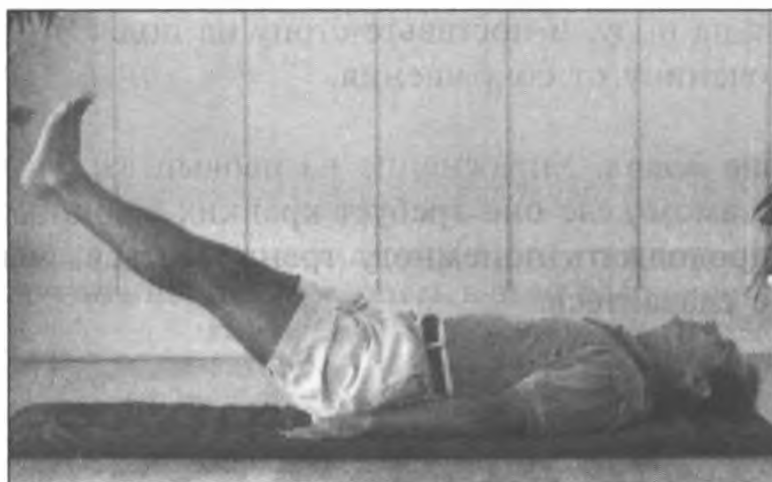


Рис. 7.5. Выдохните и начните медленно опускать ноги вниз, но не слишком низко, чтобы сохранить нейтральное положение поясницы

Дышите равномерно. Повторите упражнение десять раз, доведя в дальнейшем количество повторений до тридцати.

В конце последнего выдоха положите руки на голени, не задерживая дыхания, и почувствуйте, как растягивается поясница.

Чтобы расслабить брюшные мышцы, снимите руки с голени и поставьте ноги на пол, колени согнуты.

Дайте коленям и бедрам скатиться на бок. Подошвы держите вместе. Руки положите на пол на уровне плеч, локти согнуты и образуют прямой угол, ладони направлены вверх. Сделайте несколько глубоких вдохов, расслабляя брюшные мышцы и всю брюшную область.

Вариант упражнения

Когда ваши мышцы станут крепче, вытягивайте руки над головой ладонями к потолку, локти выпрямлены. Когда вы научитесь уверенно выполнять последовательность движений, начните растягиваться от бедер через кончики пальцев.

Это упражнение на брюшные мышцы особенно хорошо работает для тех, у кого есть проблемы с поясницей. Оно дает вам возможность решить их, благодаря притягиванию колен к груди между каждым поднятием ног, а также помогает не забывать про дыхание.

Х Замечание Элис. Если, выполняя упражнение на поднятие ног, вам покажется, что поднимать одну ногу слишком легко, а поднимать обе слишком трудно, некоторое время делайте это упражнение, и тогда вы добьетесь того, что сможете поднимать обе ноги, не причиняя вреда пояснице.

Перекрестный подъем туловища

Лягте на спину, колени согнуты, ноги стоят на полу на ширине бедер. Убедитесь, что пятки у вас находятся точно под коленями. Руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Сделайте вдох и выдох, подтягивая колени к груди. Сделайте вдох, слегка приподнимая голову, и сцепите пальцы за головой.



Рис. 7.6. Сцепив пальцы за головой, слегка приподнимите голову и подведите правый локоть к левому колену

Выдохните и подведите правый локоть к левому колену (рис. 7.6).

Сделайте вдох и вернитесь в исходное положение.

Выдохните и сделайте упражнение противоположной стороной туловища, подводя левый локоть к правому колену. Это упражнение укрепляет поперечные косые мышцы, которые проходят по диагонали через брюшную область.

Повторите упражнение десять раз, доведя в дальнейшем число повторений до тридцати.

В конце последнего выдоха вернитесь в исходное положение и переведите руки на голени. Не задерживайте дыхание, ощущая, как растягивается поясница.

Чтобы расслабить брюшные мышцы, снимите руки с голени и поставьте ноги на пол, колени согните. Теперь дайте коленям и бедрам перекатиться на бок. Подошвы держите вместе.

Руки положите на пол на уровне плеч, локти согните в прямой угол, ладони направлены к потолку.

Сделайте несколько глубоких вдохов, расслабляя брюшные мышцы и всю брюшную область.

Вариант упражнения № 1

Когда вы немного укрепите мышцы, не кладите на пол голову и руки полностью, возвращаясь в исходное положение между поднятиями туловища.

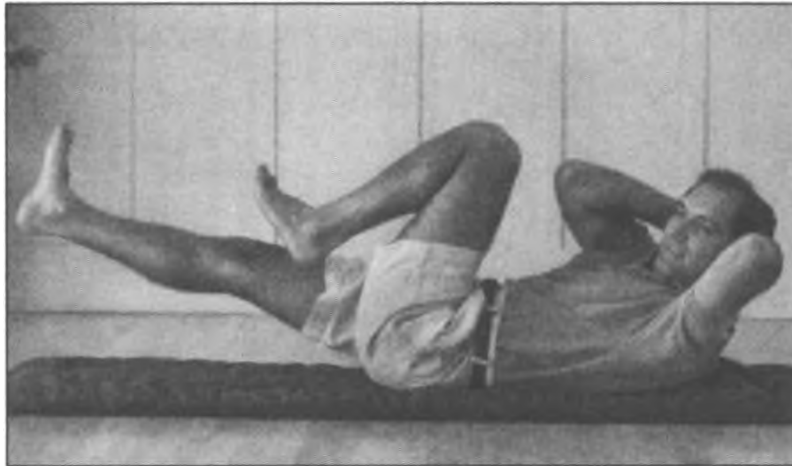


Рис. 7.7. В качестве варианта упражнения вытяните правую ногу, когда подводите правый локоть к левому колену, и растянитесь через пятку

Вариант упражнения № 2

Когда вы подводите правый локоть к левому колену, одновременно выпрямите правую ногу, растягиваясь через пятку (рис. 7.7). Сделайте вдох и вернитесь в исходное положение.

Выдохните и сделайте упражнение другой стороной тела, подводя левый локоть к правому колену и вытягивая левую ногу. Это наиболее трудный вариант упражнения.

Завершенная поза лодки (парипурна навасана)

Сядьте в позу посоха или прута (см. с. 64 и рис. 8.9), ноги вместе, вытянуты вперед. Поместите руки на правую ягодицу и сдвиньте ее в сторону, так чтобы вы почувствовали, что сидите на «костях для сидения». Сделайте то же самое с левой ягодицей.

Согните колени, ступни поставьте на пол. Указательные пальцы рук вложите в складки под коленями и схватите себя за ноги над коленями. Сделайте вдох и отклоните туловище назад на 30 градусов (или на одну треть расстояния до пола), так чтобы руки у вас выпрямились.

Оставаясь на «костях для сидения», выдохните и поднимите ноги на 60 градусов от пола (две трети расстояния), балансируя на передних частях ягодичных костей. Растягивайтесь через пятки, сохраняя естественный изгиб позвоночника (рис. 7.8).



Рис. 7.8. Поднимите ноги на 60 градусов от пола, балансируя на передних частях ягодичных костей, растягивайтесь через пятки, сохраняя естественный изгиб позвоночника

Не забывайте дышать и медленно снимите руки с ног, вытягивая их вперед ладонями друг к другу. Убедитесь, что вытягиваете позвоночник по направлению к голове и что поясница остается втянутой.

Вытягивайте ноги по направлению к ступням, держа колени и локти прямыми. Поднимите грудную клетку и смотрите на ступни.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении от 20 до 30 секунд. Еще полезнее было бы задержаться в этом положении на несколько вдохов дольше.

Выдохните и опустите ноги на пол, расслабляясь в позе посоха или прута.

Х Замечание Элис. Если вам покажется трудным сохранять равновесие в этом упражнении, поставьте ноги на стену, чтобы приобрести большую устойчивость. Это также поможет вам поднимать позвоночник.

Делая это упражнение, обычно задерживают дыхание. Поэтому убедитесь, что вы дышите равномерно!

Поза половины лодки (ардха навасана)

Сядьте в позу посоха или прута (см. с. 64 и рис. 8.9), ноги вместе, вытянуты перед собой. Убедитесь, что сидите на «костях для сидения».



Рис. 7.9. Поднимите ноги на 30 градусов над полом и, сохраняя равновесие, растягивайте позвоночник и выпрямляйте ноги

Положите руки за голову и сцепите пальцы. Согните колени и поставьте ступни на пол.

Выдохните и отклоните корпус назад. Локти при этом должны оставаться впереди. Поднимите ноги на 30 градусов над полом (одна треть расстояния) и так оставайтесь, сохраняя равновесие, растягивая позвоночник и выпрямляя ноги (рис. 7.9).

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 15–20 секунд, глядя на ноги.

Медленно опустите ноги на пол и опустите руки. Примите позу посоха или прута.

Х Замечание Элис. Вначале, когда вы только осваиваете это упражнение, вы, возможно, будете иногда перекатываться на спину. Не бойтесь, только проверьте, чтобы под вами была хорошая подстилка. Не старайтесь выполнять все движения в совершенстве, или вы никогда не сможете улучшить их выполнение. Просто получайте удовольствие от движений и посмеивайтесь над собой — это действует освобождающе.

РАССЛАБЛЕНИЕ (САВАСАНА)

Сидя в позе посоха или прута (см. с. 64 и рис. 8.9), по мере того как опускаете позвоночник на пол, медленно, позвонок за позвонком, закруглите спину. Чтобы контролировать опускание, включите брюшные мышцы. Лягте полностью на пол.

Голову положите точно по центру. Если подбородок у вас выше, чем лоб, подложите под голову одеяло. Руки положите вдоль туловища под углом 45 градусов к ногам, чтобы дать возможность плечам опуститься на пол.

Можете записать это на аудиокассету.

Сделайте вдох и сожмите руки в кулаки. Сожмите ягодицы и оторвите голову, плечи, руки и ноги от пола. Подтяните плечи к ушам, сократите мышцы ягодиц и брюшного пресса, сожмите мышцы всего тела.

Выдохните и опустите тело на пол. Убедитесь, что плечи опустились, а спина расслабленно лежит на полу, слегка вдавливаясь в него.

Теперь ощутите, как брюшные мышцы полностью расслабляются. Почувствуйте, как расслабляются все органы области нижнего таза. Мысленно представьте, как расслабляются желудок, кишечник, печень, селезенка, почки и надпочечники. Когда вы почувствуете, как мягко поднимается и опускается диафрагма, сосредоточьтесь внимание на дыхании. Когда вы делаете вдох, ощутите, как расширяется пупок, а когда делаете выдох, почувствуйте, как смягчаются мышцы брюшной области. Не препятствуйте этому.

Впустите мир и ощущение благополучия в ваш ум и тело. Когда вы будете готовы, сделайте глубокий вдох, легко подвигайте пальцами рук и ног, вытянитесь и откройте глаза. Теперь подтяните колени к груди, перекатитесь на бок и с помощью рук вернитесь в сидячее положение.



Глава 8

РАСТЯЖКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ: ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ И МЫШЦЫ БЕДРА

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ...

...что мышцы задней части бедра у вас сделаны из закаленной стали? Чем больше вы тренируетесь, тем жестче они становятся. Вы знаете, что вам следует растягиваться до и после тренировок, но слишком озабочены тем, чтобы поскорее приступить к тренировке, поэтому пропускаете разминку.

Ну а после окончания тренировки, раз вы занимались этим все время, так зачем же еще упражнения на растяжку? Кроме того, с возрастом вы, возможно, обнаружите, что если не будете растягиваться, то рискуете получить травму.

Эта глава посвящается растяжкам, которые расслабляют тело как до, так и после тренировок. У многих мышцы задней части

бедро очень тугие, и это может привести к проблемам с поясницей. Мышцы задней части бедра — это три мышцы, которые образуют крупную мышечную группу. Эти мышцы проходят от задней части внутренней стороны ноги к внешней и крепятся к ягодицам и ниже колена. Когда эти мышцы напряжены, они тянут поясничную область, выводя поясницу из ровного положения и часто сглаживая кривизну поясничного отдела позвоночника. Это, в свою очередь, влияет на осанку верхней части туловища и приводит к впалости груди.

Растягивание мышц задней части бедра перед тренировкой — это отличная практика предупреждения травм. Во многих из предлагаемых упражнений мы растягиваем всю ногу сзади, включая икроножные мышцы и ниже к ахиллову сухожилию, что помогает предупредить появление судорог в ногах во время и после тренировки. Растягивая мышцы задней части бедра, вы также почувствуете, как растягиваются области бедер и ягодиц, поскольку мышцы задней части бедер прикрепляются к ягодицам.

Группу четырехглавых мышц передней части бедра также необходимо растягивать. Эта группа состоит из четырех мышц и отвечает за сгибательные движения бедра по направлению к груди, так же как и поясничная мышца, упоминаемая в главе 5. Если эта мышца затвердеет, результатом будут изменения в осанке: корпус будет выдаваться вперед, что приведет к увеличению изгиба поясничного отдела позвоночника и, как следствие, к хронической напряженности поясницы.

Научившись этим растяжкам, вы сможете делать их целой серией, когда одна плавно перетекает в другую. Для их выполнения вам потребуется всего 10 минут до и после тренировки. Как только вы начнете их делать, вы сразу почувствуете разницу.

Х Необходимое оборудование: клейкий коврик для йоги (если вы на скользкой поверхности), пояс, книга или брусок для занятий йогой, одеяло, стул или скамейка.

ДЫХАНИЕ

Теперь, когда вы подготовились к бегу (или к какому-либо другому виду аэробной физической активности), пришло время зарядить тело с помощью правильного дыхания.

Поставьте ноги параллельно друг другу на ширине бедер. Бедра над пятками, руки свободно свисают вдоль тела. Переведите руки назад, сцепите пальцы, ладонями к спине.

Во время вдоха переведите руки снизу, от ягодиц, вверх. Стяните лопатки, открывая грудную клетку.

Выдохните и опустите руки к ягодицам.

Повторите упражнение пять раз. Убедитесь, что вы не наклоняетесь вперед и не сгибаете локти, когда поднимаете руки за спиной.

Теперь снова сделайте вдох и поднимите руки. Выдохните и сделайте еще четыре вдоха и выдоха.

На следующем выдохе наклонитесь от бедер вперед и дайте рукам подняться выше по направлению к небу или потолку, если возможно, над головой. Оставаясь в этом положении, сделайте еще пять вдохов и выдохов.

Сделайте вдох и поднимите верхнюю часть корпуса. Выдохните и опустите руки к ягодицам. Расцепите пальцы.

Обратите внимание, насколько свободнее вы стали в плечах и насколько больше открыта у вас грудная клетка для глубокого дыхания. В конце упражнения, когда вы наклоняетесь, вы еще и растягиваете мышцы задней части бедра.

РАСТЯГИВАНИЕ

Растягивание до тренировки

Растяжка прямого угла к стене (ардха уттанасана)

Встаньте лицом к стене или планке, ноги на ширине бедер, параллельны друг другу. Руками упритесь в стену на уровне бедер, голова находится между руками.

Сделайте несколько шагов назад, так чтобы бедра у вас находились непосредственно над пятками. Убедитесь, что поясница сохраняет свой естественный изгиб и таким образом ягодичные кости слегка возвышаются над поясницей.

Сделайте вдох и расправьте пальцы, прижимаясь основанием больших, указательных и средних пальцев к стене, в то время как оттягиваете таз назад, удлиняя позвоночник.

Выдохните и начните толкать лопатки вниз, к полу. Спина должна быть параллельна полу, образуя прямой угол с нижней

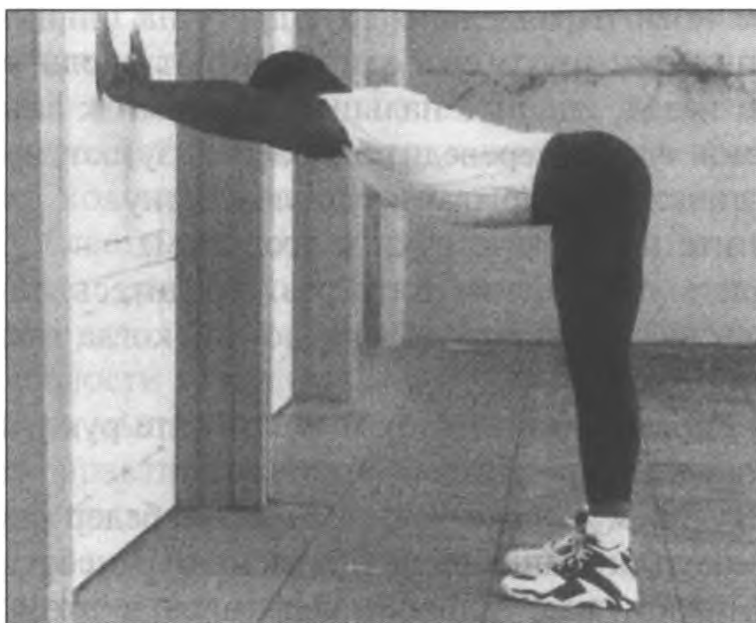


Рис. 8.1. Спина параллельна полу,
толкайте лопатки вниз

частью тела (рис. 8.1). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении в течение минуты.

Сделайте вдох, прижимая пятки к полу, по мере того как поднимаете руки от стены, переводя их в положение над головой.

Выдохните и опустите их вниз, вдоль тела.

Х Замечание Элис. Если мышцы задней части бедра у вас слишком тугие и вы не можете сохранять естественный изгиб поясницы, когда ягодичные кости подняты вверх, согните колени, чтобы ослабить напряжение этих мышц, и покачайте тазом, чтобы почувствовать, как поясница вдвигается в тело. Медленно выпрямляйте ноги, поднимая мышцы бедер, так чтобы поясница сохраняла свой естественный изгиб. Если вы не можете делать такие движения поясницей, переступайте ладонями вверх и выполняйте позу, поставив руки выше.

Растяжка мышц задней части бедра для одной ноги (парсвоттанасана)

Встаньте лицом к стене или планке, ноги на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки поместите на стену на высоте бедер, голова находится между руками.

Сделайте несколько шагов назад, так чтобы бедра у вас находились непосредственно над пятками. Убедитесь, что поясница сохраняет свой естественный изгиб и таким образом ягодичные кости подняты немного выше, чем поясница.

Сделайте вдох и передвиньте правую ногу вперед на 40–45 см. Выдохните и передвиньте левую ногу назад на 40–45 см. Убедитесь, что правая пятка находится на одной линии с левой (рис. 8.2).

Правой рукой проверьте, что ягодицы находятся на одном уровне. Если правая ягодица выше, подвиньте вперед правую ногу. Если выше левая ягодица, скользящим движением отодвиньте левую ногу назад.

Переведите руку снова к стене и прижмитесь к ней внутренними частями ладоней, оттягивая назад бедра. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении в течение минуты.

Выдохните и поставьте ноги вместе так, чтобы образовался прямой угол с корпусом. Повторите движения другой ногой.

Чтобы усилить растяжку мышц задней части бедра, поднимите переднюю часть ступни правой ноги, сгибая пальцы к голени и поднимая мышцы бедра. Почувствуйте, как бедро находящейся спереди ноги отодвигается назад. Продолжите это движение, по мере того как опускаете стопу на пол.

Х Замечание Элис. Отличная растяжка для верхней части этих мышц, для бедер и ягодиц, которую нужно выполнять до тренировки. Несмотря на то что это упражнение называется «растяжка мышц задней части бедра для одной ноги», вы почувствуете, как растягиваются также мышцы бедра и икры ноги, отставленной назад.



Рис. 8.2. Прижимая ладони к стене, убедитесь, что бедра у вас находятся на одном уровне

Растяжка для икроножных мышц и четырехглавой мышцы

Встаньте лицом к стене и приставьте к ней правую ногу. Левую ногу отставьте назад на 1,2 м, причем правая пятка должна находиться на одной линии с левой.

Согните правую ногу так, чтобы образовался прямой угол, причем колено должно находиться над пяткой. Если икра или четырехглавая мышца слишком тугие, возможно, вам не удастся сначала образовать прямой угол; в этом случае просто продолжайте растягиваться, и у вас получится.

Сцепите пальцы и вытяните руки над головой, локтями упираясь в стену (рис. 8.3). Почувствуйте, как растягиваются предплечья и далее растяжка идет через грудную клетку вниз к левой ноге, икре и пятке.

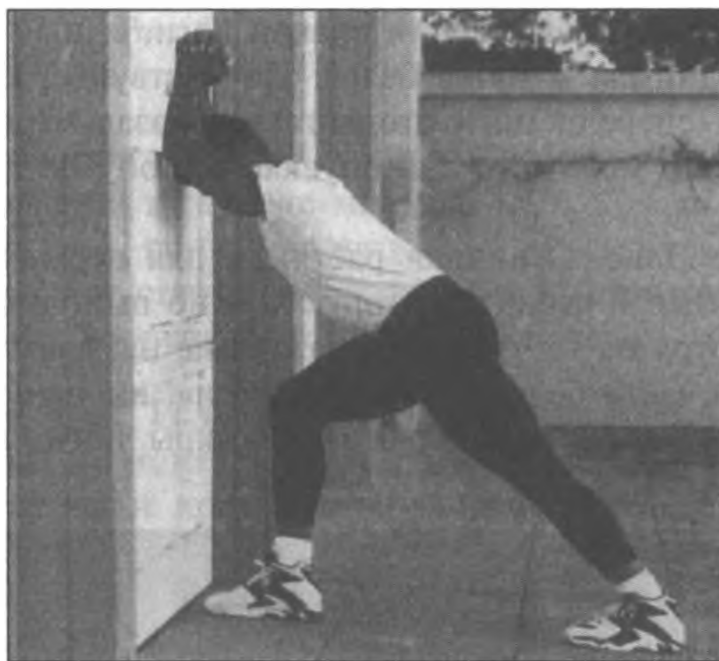


Рис. 8.3. Почувствуйте, как растягиваются предплечья и далее растяжка идет через грудную клетку вниз к левой ноге, икре и пятке

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Теперь, чтобы растянуть четырехглавую мышцу ноги, отставленной назад, освободите пальцы и приставьте кончики пальцев к стене на высоте плеч.

Опустите плечи, подберите таз и прижмите сильнее кончики пальцев к стене, выпрямляя руки и следя за тем, чтобы верхняя часть тела находилась прямо над бедрами.

Оттягивайтесь назад через левую пятку, чтобы почувствовать растяжку в четырехглавой мышце передней части левого бедра (рис. 8.4). Убедитесь, что правая нога по-прежнему согнута и образует прямой угол.

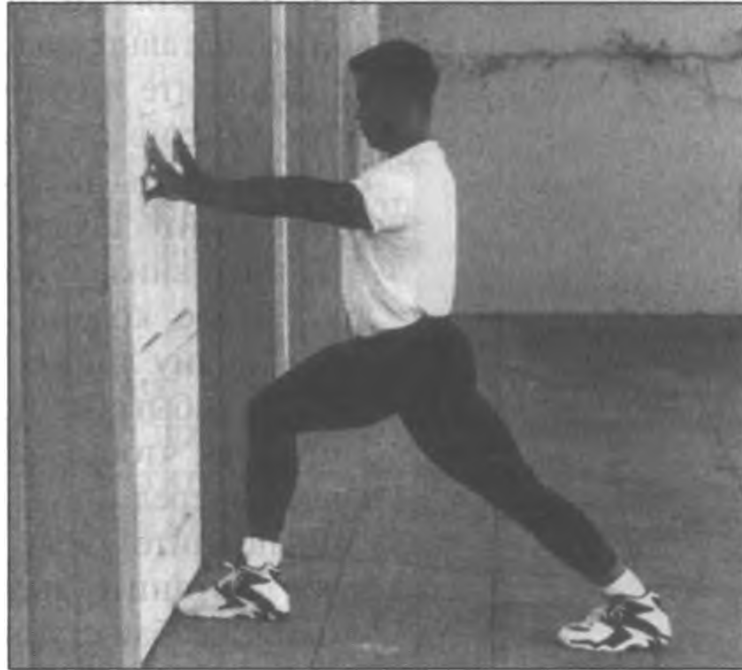


Рис. 8.4. Оттягивайтесь назад через левую пятку, чтобы почувствовать растяжку в четырехглавой мышце передней части левого бедра

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Сделайте вдох, выпрямите правую ногу и поставьте ноги вместе.

Повторите упражнение другой ногой.

Х Замечание Элис. Приступая к растяжке четырехглавой мышцы, вы можете, если хотите, поставить перед собой зеркало, чтобы убедиться, что верхняя часть корпуса у вас находится точно над бедрами. Если вы не чувствуете растяжения, скорее всего, вы слишком сильно наклоняетесь вперед или недостаточно подбираете ягодицы.

Растяжка четырехглавой мышцы также способствует растяжению поясничной мышцы и освобождает поясницу, так же как коленный выпад (см. рис. 5.7).

Поза стреляющего лука (натараджасана)

Рис. 8.5. Поднимая бедро, вытяните руку вверх, к стене

Встаньте на расстоянии 20 см от стены, ноги на ширине плеч, параллельны друг другу. Сделайте вдох, вытяните руки над головой и поставьте ладони на стену.

Выдохните и согните левое колено, ухватив себя за лодыжку и сгибая пальцы в сторону голени. Растягивайтесь через пятку.

Тяните вниз, к полу, левое бедро. Левое колено отведите назад, на одну линию с правой ногой. Не забывайте подбирать ягодичцы, так чтобы копчик перемещался вперед.

Выполните позу стреляющего лука: потяните пятку назад от ягодиц, сгибая ступню и отставив левое колено на ширину бедер от правого. Дышите равномерно. Вытяните правую руку вверх, к стене, а левое бедро поднимите

таким образом, чтобы нога двигалась по направлению к потолку (рис. 8.5). Выдохните и отпустите ногу, поставьте ее на пол. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение растягивает четырехглавую и поясничную мышцы и является хорошей разминкой перед выполнением наклонов.

Растяжка мышц задней части бедра — выполняется стоя (уттхита хаста падангуштхасана)

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8) лицом к невысокому забору, планке или стойке.

Сделайте вдох, а на выдохе поднимите правую ногу и положите ступню на забор. Левая нога должна оставаться напряженной. Левая ступня направлена вперед, бедра параллельны друг другу.

Левую ногу не сгибайте, растягивайтесь через правую пятку, выпрямляя ногу.

Сделайте вдох и вытяните руки над головой. Выдохните и опустите руки перед собой, ладони положите на забор (рис. 8.6) или возьмитесь за переднюю часть правой ступни. Если вы не можете достать до ступни, возьмите ремень, оберните его вокруг передней части ступни, держась обеими руками за концы. Убедитесь, что корпус у вас поднимается через позвоночник, спина сгибается от бедер, вы не скругляете спину и пригибаетесь лбом к ноге.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя в дальнейшем это время до одной минуты.

Сделайте вдох, выпрямитесь, поднимая руки над головой. На выдохе поставьте правую ногу на землю, руки опустите.

Повторите упражнение другой ногой.

Х Замечание Элис. Если вы не можете дотянуться до забора или стойки, сначала используйте для этой растяжки стул или скамейку.

Х Замечание Кэрл. Это «настоящая» растяжка мышц задней части бедра.



Рис. 8.6. Сгибаясь от бедер, держите ноги выпрямленными

Растяжка мышц внутренней части бедра — выполняется стоя (уттхита хаста падангуштхасана)

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8), правым боком повернитесь к забору, стоя на расстоянии вытянутой ноги от него.

Положите правую пятку на забор, на одну линию с левой ступней. Руки поставьте на бедра.

Сделайте вдох, а на выдохе проведите правой рукой по правой ноге вниз, стремясь достать указательным и средним пальцами большого пальца ноги. Если не можете достать до пальца руками, возьмите ремень или положите правую руку на голень.

Бедра должны оставаться параллельными друг другу, левая нога выпрямлена. Растягивайтесь через правую пятку, выпрямляя ногу и выравнивая корпус по одной линии.

Сделайте вдох и поверните руку ладонью вверх. На выдохе вытяните левую руку вверх над головой, вытягивая левую кисть по направлению к забору.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя время в дальнейшем до одной минуты.

Сделайте вдох и выпрямитесь, поднимая руки над головой. Выдохните и поставьте правую ногу на пол, опуская руки вниз. Повторите другой ногой.

Х Замечание Элис. Если не можете дотянуться до забора или стойки, сначала можете пользоваться стулом или скамейкой. Эта поза растягивает мышцы внутренней части бедра — приводящие мышцы.

*Поза тупого угла — выполняется стоя
(прасарита падоттанасана)*

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8), ноги на расстоянии 1,3–1,5 м друг от друга. Растяните бедра и перенесите вес на внешние части пяток так, чтобы он равномерно распределялся на обе ступни.

Руки поместите к той складке, где ноги соединяются с туловищем, указательные пальцы впереди, большие пальцы по бокам. Сделайте вдох и начните подниматься через позвоночник.

Выдохните и сделайте наклон от бедер, сгибая верхнюю часть по направлению к полу. Бедрa должны быть подняты, колени выпрямлены.

Медленно освобождайте кисти рук, помещая кончики пальцев или ладони на пол точно под плечами на ширине плеч (рис. 8.7).

Если вы сможете полностью положить ладони на пол, переступайте руками назад, чтобы пальцы расположились на одной линии с пальцами ног.

Согните руки в локтях. Локти должны оставаться на ширине плеч. Освободите шею и голову. Убедитесь, что мышцы внутренней части ног и бедра растягиваются в разные стороны.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Переведите руки к паховой области. Сделайте вдох и начните растягивать позвоночник, одновременно поднимаясь и переводя верхнюю часть туловища в положение, параллельное полу.



Рис. 8.7. Если вы сможете полностью положить ладони на пол, переступайте руками назад, чтобы пальцы расположились на одной линии с пальцами ног

Чтобы перевести корпус в полностью вертикальное положение, вдавите пятки в пол, поднимаясь через бедра. Почувствуйте, как ноги поддерживают корпус, когда вы подбираете ягодицы во время выпрямления.

Эта поза растягивает мышцы, проходящие по внутренней части ног от подколенных сухожилий, и мышцы внутренней части бедра (приводящие мышцы), а также освобождает от напряжения таз, крестец и поясницу.

После тренировки

Наклоны вперед в положении стоя (уттанасана)

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8), ноги на ширине бедер. Руки поместите на складку в том месте, где ноги соединяются с туловищем, указательные пальцы впереди, большие пальцы по бокам. Сделайте вдох и потянитесь всем позвоночником.

Выдохните и наклонитесь вперед в бедрах, опуская верхнюю часть тела к полу. Бедра должны быть подняты, колени прямые.

Если вы сможете полностью положить ладони на пол, переступайте руками назад, чтобы пальцы расположились на одной линии с пальцами ног.



Рис. 8.8. Перенесите частично вес на передние части стоп и на пальцы рук

Медленно отпустите руки и упритесь кончиками пальцев в пол перед ступнями. Перенесите частично вес на передние части стоп и на пальцы рук. Бедра и лодыжки должны находиться на одной линии (рис. 8.8).

Освободите живот, шею и голову. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Руки снова переведите наверх, к паховой области. Сделайте вдох и растяните позвоночник, одновременно поднимаясь и переводя верхнюю часть корпуса в положение, параллельное полу. Выдохните и переведите поясницу в положение, когда к ней возвращается ее естественный изгиб.

Сделайте вдох и переведите верхнюю часть корпуса в вертикальное положение, вдавливая пятки в пол и поднимаясь с помощью мышц бедер, ощущая поддержку, которую оказывают корпусу ноги.

Чтобы глубже растянуть мышцы задних частей бедер, если руки у вас достают до пола, поместите пальцы на наружные части стоп на одной линии с пальцами ног.

Х Замечание Элис. Важным элементом упражнения является подъем корпуса в вертикальное положение. С помощью него вы лучше всего научитесь использовать ноги, чтобы привести верхнюю часть спины в вертикальное положение. Если вы сгибаетесь в поясе и чувствуете, что поясница скругляется, повторите растяжку прямого угла к стене (см. рис. 8.1). Если вы не вполне достаете до пола, упритесь пальцами в книгу или брус для йоги, чтобы углубить растяжку и выровнять тело по одной линии.

Поза тупого угла в положении сидя (упавиштха конасана)

Сядьте на пол, ноги вместе, вытянуты вперед. Положите обе руки на правую ягодицу и сдвиньте ее в сторону, так чтобы вы сидели на «костях для сидения». Повторите то же самое с левой ягодицей.

Если поясница у вас скругляется, сядьте на край сложенного одеяла, чтобы поясница заняла правильное положение.

Сделайте вдох и поднимите руки через стороны вверх. Выдохните и далее продолжайте дышать, одновременно держа спину поднятой и сохраняя при этом все четыре естественных изгиба позвоночника. Поднимайтесь от поясницы, включая в работу все мышцы спины.

Опустите руки через стороны вниз и поднимайтесь через позвоночник, при этом растягивайтесь в пятках, прижимая бедра к полу (рис. 8.9). Эта поза называется *позой посоха или прута*, она отлично укрепляет собственно спину.

Разведите ноги в стороны, колени и пальцы ног должны быть направлены вверх. Отведите руки за спину, прижимая к полу ладони и бедра и продолжая поднимать позвоночник.

Дышите равномерно и наклоните вперед верхнюю часть корпуса. Оставайтесь в этом положении 30 секунд. Если вы можете нагнуться вперед от бедер, положите руки на голени или возьмитесь за большие пальцы ног (рис. 8.10).



Рис. 8.9. Растягиваясь в пятках, прижмите бедра к полу

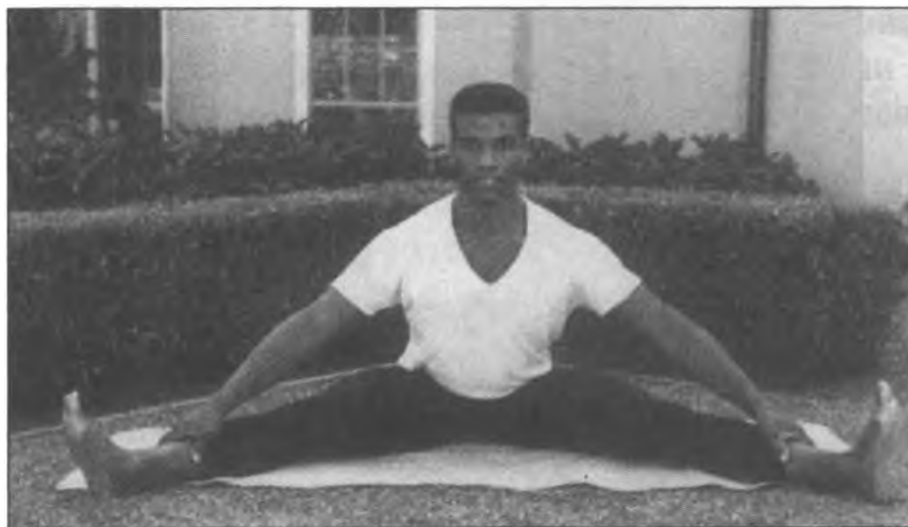


Рис. 8.10. Если можете нагнуться вперед, положите руки на голени... Если нет, оставьте руки сзади

Сделайте вдох, поднимите руки над головой, переведя верхнюю часть корпуса в вертикальное положение. Выдохните и сведите ноги вместе.

Это упражнение растягивает мышцы задней части бедра, проходящие через внутреннюю часть ног, и мышцы внутренней части бедер (приводящие мышцы), а также укрепляет спину, когда вы поднимаете руки над головой.

Поза связанного угла (баддха конасана)

Сядьте на пол, ноги вместе, вытянуты перед собой. Положите обе руки на правую ягодицу и сдвиньте ее в сторону, так чтобы вы сидели на «костях для сидения». Повторите то же самое с левой ягодицей.

Если поясница у вас скругляется, сядьте на край сложенного одеяла, чтобы поясница заняла правильное положение.

Опустите руки через стороны вниз и поднимайтесь через позвоночник, при этом растягивайтесь в пятках, прижимая бедра к полу (см. рис. 8.9). Чтобы еще больше приподняться и укрепить спину, можете поднять руки над головой и равномерно дышать. Эта поза называется позой посоха или прута.

Согните колени и поставьте ступни подошвами друг к другу. Пятки сдвиньте к корпусу. Возьмитесь за лодыжки, подтягивая пятки еще ближе к телу. Если поясница у вас скругля-



Рис. 8.11. Возьмитесь за лодыжки, чтобы подтянуть пятки ближе к корпусу, или, если поясница у вас скругляется, поставьте руки на пол за спиной

ется, поставьте руки на пол за спиной, прижимаясь ладонями к полу, чтобы поднять позвоночник (рис. 8.11).

Прижмите пятки друг к другу плотнее, удлиняя верхние части ног от бедер до колен и опуская колени к полу.

Если поясница у вас имеет свой естественный изгиб и не скругляется, вы можете сплести пальцы рук вокруг пальцев ног и поднимать позвоночник, наклоняясь вперед от бедер.

Локти прижмите к бедрам, чтобы опустить ноги еще больше к полу.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении в течение одной минуты.

Отпустите руки и выпрямите ноги.

Х Замечание Элис. Если вы сидите высоко на одном или нескольких одеялах и не можете дотянуться до пола за спиной, чтобы поднять позвоночник без закругления поясницы, положите два бруска или две книги за спиной, поместите на них руки. Так вы сможете лучше поднять позвоночник.

Х Замечание Кэрл. Если вы еще не заметили, это упражнение действительно растягивает внутренние части бедер и паховую область. Не волнуйтесь, если вначале колени у вас будут направлены к носу. Просто продолжайте упражняться.

Раскрывание бедер в положении сидя

Сядьте на пол, ноги вместе, вытянуты вперед. Руки свободно опущены вниз. Начните подниматься через позвоночник и растягиваться в пятках, прижимая бедра к полу. Если поясница у вас скругляется, сядьте на край сложенного одеяла, чтобы поясница заняла правильное положение.

Слегка согните обе ноги, при этом ступни поставьте на пол. Положите руку на левую голень и подтяните ногу к себе, пропуская левую стопу под правым бедром.

С помощью правой руки поверните стопу таким образом, чтобы ее верх упирался в пол, а подошва была направлена в сторону потолка. Левая пятка должна находиться рядом с правой ягодицей.

Поднимите руками правую ногу и положите ее на левую таким образом, чтобы колени оказались на одной линии. Положите правую стопу на пол таким образом, чтобы подошва бы-

ла направлена вверх, к потолку. Правая пятка должна находиться рядом с левой ягодицей (рис. 8.12).

Если колени у вас не касаются пола, а спина скруглилась, возьмите подушки или одеяла, чтобы поднять ягодицы. Это поможет вам опустить колени на пол, чтобы углубить растяжку бедер.

Упритесь кончиками пальцев в пол сзади бедер. Сделайте вдох и поднимите позвоночник и грудную клетку, как бы отделяя их от таза.

Выдохните и опустите вниз ягодичные мышцы. Позвоночник должен находиться в вертикальном положении, поясница должна иметь естественный изгиб.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении в течение одной минуты. Если вы сидите высоко на одеялах, положите сзади бруски и поднимайтесь, поставив руки на бруски.

Чтобы углубить растяжку, медленно наклонитесь вперед, так чтобы ребра лежали на бедрах. Сделайте вдох и вытяните руки перед собой, ладонями к полу и растягивая всю спину.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Другим вариантом упражнения будет перемещение лодыжек с помощью рук на одну линию с коленями. Держитесь за лодыжки и равномерно дышите в течение 30 секунд. Расплетите ноги и повторите упражнение, поменяв их.

Это упражнение растягивает все мышцы ягодиц и помогает при ишиасе.



Рис. 8.12. На выдохе переведите руки за спину, поднимите позвоночник и грудную клетку, как бы отделяя их от таза

Растяжка мышц передней части бедра в положении на коленях (уштрасана)

Это плавная растяжка, когда тело и дыхание работают вместе.

Встаньте на колени и затем сядьте на пятки, верхние части стоп прижаты к полу, большие пальцы ног соприкасаются. Убедитесь, что колени расставлены на ширину плеч.

Упритесь пальцами в пол за бедрами. Выдохните и сожмите мышцы ягодиц, приподнимая таз от пяток и растягивая бедра движением вперед.

Сделайте вдох и поднимите грудь по направлению к потолку (рис. 8.13). Выдохните и снова опустите ягодицы на пятки. Сделайте вдох и поднимите позвоночник.

Выдохните и растянитесь вперед в позе ребенка, опуская грудь на бедра. Пусть лоб касается пола, а руки расслабленно лежат по обеим сторонам туловища (рис. 8.14).



Рис. 8.13. Поднимите грудь по направлению к потолку, при этом сжимайте ягодицы и растягивайте бедра



Рис. 8.14. Наклонитесь вперед в позе ребенка, грудь опустите на бедра, лоб положите на пол

Сделайте вдох и поднимитесь, чтобы снова сесть на пятки. Выдохните и опять поднимите ягодицы, расширяя грудь.

Сделайте вдох, растяните бедра движением вперед, еще больше открывая грудь. Выдохните и опустите ягодицы на пятки, приняв снова позу ребенка.

Можете повторить это упражнение пять или более раз.

Делая его последний раз, задержитесь в положении растяжки бедер на пять вдохов и выдохов, углубляя растяжку.

Если вы обладаете достаточной гибкостью, выполняя эту растяжку, возьмитесь руками за лодыжки.

Это наклоны спины, которые могут делать начинающие. Упражнение открывает грудную часть позвоночника (среднюю часть спины) и растягивает четырехглавые мышцы. Оно также помогает уменьшить сутулость плеч и бороться с кифозом (закругленностью средней части спины).

Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем (супта падангуштхасана)

Лягте на спину, ноги выпрямлены, стопы вместе. Растягивайтесь через пятки. Если подбородок у вас находится выше, чем лоб, положите под голову одеяло.

Часть первая. Ноги прочно лежат на полу. Правую ногу поднимите к потолку. Левую руку положите на левое бедро.

Согните правое колено и пропустите ремень через переднюю часть стопы. Сделайте вдох, прижимая левое бедро к полу.

На выдохе медленно выпрямите правую ногу, держа ремень одной или двумя руками (рис. 8.15).

Убедитесь, что вы растягиваетесь через правую пятку — это необходимо, чтобы растянуть мышцы задней части ноги. Плечи должны быть опущены, голова лежит прямо.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Сделайте вдох, затем на выдохе проведите левой рукой вниз к колену и поднимите голову, плечи и верхнюю часть корпуса в направлении правого бедра. Оставайтесь в этом положении на пять вдохов и выдохов.

На выдохе освободите позвоночник и снова опустите голову на пол.



Рис. 8.15. Медленно выпрямите правую ногу, держась за ремень. Убедитесь, что растягиваетесь через правую пятку

Часть первая упражнения — самая мощная растяжка мышц задней части бедра, она помогает решить проблемы с поясницей.

Часть вторая. Сделайте вдох и растянитесь через правую ногу. Ремень держите в правой руке. Выдохните, передвигая правую ногу по направлению к правому боку и опуская на пол (рис. 8.16).



Рис. 8.16. Левый бок прочно прижат к полу, когда растягиваетесь в правую сторону

Левый бок должен быть прочно прижат к полу, а вы продолжаете растягиваться всей правой стороной тела. Убедитесь, что колени у вас выпрямлены. Если левый бок отрывается у вас от пола, слегка поднимите правую ногу и нажмите левой ладонью на переднюю часть левого бедра, чтобы опустить левый бок на пол. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.

Сделайте вдох и снова поднимите правую ногу вверх. Снимите ремень со стопы. Выдохните и опустите ногу на пол. Расслабьтесь.

Повторите эту последовательность движений другой ногой.

Часть вторая великолепно растягивает мышцы внутренней части бедра (приводящие мышцы).

РАССЛАБЛЕНИЕ (САВАСАНА)

Можете записать это на аудиокассету.

Лягте на пол на спину. Голова должна лежать точно по центру. Если подбородок у вас выше, чем лоб, подложите под голову одеяло.

Руки положите по обеим сторонам тела, отведя их примерно на 45 градусов от бедер, чтобы плечи могли лежать на полу. Убедитесь, что плечи отведены от ушей вниз.

Сделайте вдох, а на выдохе издайте звук «ах-х-х-х» и дайте телу как бы внедриться в пол. Начинайте ощущать, как вы отпускаете все тело от головы до пальцев ног.

Почувствуйте, как все больше расслабляются мышцы рук и ног. Представьте мысленно, как мышцы расслабляются от самых костей. Почувствуйте, как мышцы ягодиц расслабляются от самых костей таза. Почувствуйте, как освобождаются от костей четырехглавые мышцы бедра. Почувствуйте, как освобождаются от костей мышцы внутренней части бедра. Почувствуйте, как освобождаются от костей мышцы задней части бедра. Почувствуйте, как икроножные мышцы расслабляются от самых костей голени. Почувствуйте, как все мышцы ног расслабляются от самых маленьких косточек. Продолжайте дышать, по мере того как даете мышцам ног расслабляться все больше и больше.



Глава 9

УКРЕПЛЕНИЕ И РАСТЯГИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ КЛАССИЧЕСКИХ ПОЗ ЙОГИ

ЧУВСТВОВАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ...

...что хотите заняться дома укреплением и растягиванием своего тела с помощью классических поз йоги?

Эта глава поможет вам шаг за шагом овладеть искусством йоги и добиться значительных успехов, даже не посещая регулярно уроков йоги.

Занятия помогут обрести уверенность в себе. Классические позы йоги состоят из базисных поз, рассмотренных в предыдущих главах. Мы покажем, как можно поэтапно изучать классические позы йоги, овладевая различными стойками.

В этой главе мы объясним, как надо концентрироваться и растягивать позвоночник при растяжении мышц спины. Изучение йоги надо начинать с освоения классических поз. Пройдя этот этап, вы сможете заниматься йогой более интенсивно,

получая от каждой позы максимальную пользу. Все классические позы йоги изучают с учетом терапевтического воздействия на организм каждой стойки. Мы рекомендуем выполнять каждую позу от 20 секунд до одной минуты, добиваясь максимальной растяжки и гибкости.

Х **Необходимое оборудование:** стул, бруски, одеяло, пояс, стена. Используйте клейкий коврик, если у вас скользкий пол.

«В пранаяме спина — это классная доска, на которой наше сознание пишет правильную осанку».

Б. К. С. Айенгар

ПРАНАЯМА (ДЫХАНИЕ)

Занятия по методу пранаямы начинаются с дыхательных упражнений, основы которых изложены в главах 1 и 2.

Примите на полу позу лотоса или сядьте на стул. Если вы предпочитаете позу лотоса, сядьте на сложенный коврик, чтобы предотвратить повреждение колен при выполнении упражнений.

Поднимите грудную клетку, расправьте плечи, выпрямите спину, руки вытяните вдоль тела и положите на сложенное одеяло или маленькую подушку, покоящуюся на ваших коленях. Медленно опустите подбородок, но не прикасайтесь к груди, создав так называемый замок горла.

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание в межреберной зоне и грудной клетке. Выдохните, оставив грудную клетку поднятой. Следующий вдох сделайте так, чтобы дыхательный процесс поднял ключицы и одновременно опустил диафрагму. Медленно выдохните, выпуская воздух из легких и расслабляя межреберную зону.

Сосредоточьтесь на вертикальном дыхании. Пусть теперь дыхание происходит в боковой области ребер. Вдохните и почувствуйте расширение в этой зоне. Делая выдох, выпустите воздух из легких и области боковых ребер. Если вам трудно контролировать этот процесс, обхватите ладонями ребра и почувствуйте руками расширение грудной клетки.

Затем вдохните и переместите дыхание в легкие и заднюю часть ребер. При выдохе постепенно освободите эти области дыхания, но в процессе не должна участвовать область спины.

Для того чтобы сделать глубокий, полный вдох, начните дыхание с области задней части ребер и закончите областью боков. Выдохните и расслабьте область задних, боковых и передних ребер. С каждым вдохом постепенно увеличивайте продолжительность дыхания, но не напрягайтесь и не деформируйте дыхание. Доведите дыхание до максимально возможной продолжительности, а потом спокойно и постепенно приведите его в норму.

Вариант с ремнем

Чтобы не сутулиться и иметь хорошую осанку, можно использовать ремень. Установите ремень выше локтей. Отведите руки за спину и просуньте в застегнутый ремень. Это упражнение поможет вам выпрямиться и поднять грудь. Следите за осанкой.

Х Замечание Элис. Цель этого упражнения — научиться делать глубокие и ровные вдохи и выдохи. Оно наполнит тело энергией, а разум — спокойствием.

РАСТЯГИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ КЛАССИЧЕСКИХ ПОЗ ЙОГИ

Поза ворот (паригхасана)

Это классическая поза на боковые растяжения и ослабление напряжения в нижней части спины.

Выполнение позы со стулом

Поставьте обеденный или раскладной стул с правой стороны на расстоянии вытянутой правой ноги при положении стоя на левом колене. Поставьте правую ногу на пятку между ножками стула на одной линии с левым коленом. Встаньте на левое колено так, чтобы оно составляло с бедром вертикальную линию. Левую руку положите на талию, а правую — на сиденье стула. Опираясь на большой палец правой руки, отклоняйте бедро в левую сторону и растягивайте правую ногу.

Максимально поверните правую ногу так, чтобы мысок ноги был направлен в потолок, а затем прогибайте ногу к полу. Если вам неудобно стоять коленом на полу, подложите под него полотенце или наденьте наколенник.

Вдохните и, опираясь преимущественно большим и указательным пальцами правой руки на стул, растягивайтесь в левую

сторону, отводя бедра максимально в левую сторону. Одновременно наклоняйте верхнюю часть туловища вправо, склоняясь к правой ноге. Эта поза способствует растяжке левой части тела (рис. 9.1). Расправьте грудь и разведите плечи. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.



Рис. 9.1. Встаньте на левое колено так, чтобы оно составляло с бедром вертикальную линию

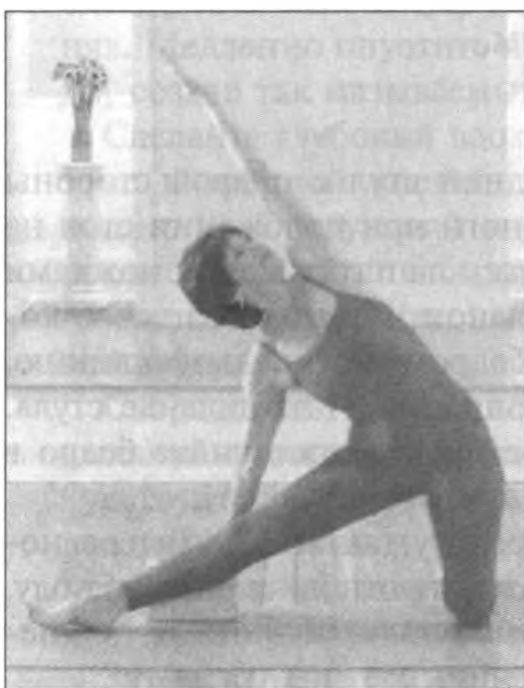


Рис. 9.2. Для большей растяжки положите правую руку на брусок

Выдохните, выпрямитесь, уберите руку со стула и перенесите вес тела на левое колено. Повторите растяжку в другую сторону.

Классическая поза

Если вы освоили предыдущее упражнение, то стул можно заменить бруском. Начинайте выполнение позы по указаниям, данным в предыдущем упражнении, но стул замените бруском, поставленным с правой стороны правой ноги на уровне лодыжки. Для большей растяжки позвоночника положите правую руку на брусок, а верхнюю часть туловища прогибайте влево. Поднимите левую руку вверх и смотрите на раскрытую ладонь. При вдохе тяните руку вверх. При выдохе наклоняйте левую руку к правой руке так, чтобы линии вашего тела (левое колено — левое бедро и левая сторона туловища — левая рука) составляли тупой угол (рис. 9.2). При выполнении этой позы вы должны почувствовать растяжение в левой части тела.

Оставайтесь в таком положении до одной минуты. Вдохните и верните туловище в вертикальное положение. Повторите упражнение, поменяв ноги и переместив брусок к лодыжке левой ноги.

Х Замечание Элис. Это прекрасная поза для подтягивания нижней части спины, снятия напряжения в спине, увеличения и углубления дыхания.

Поза половины луны (ардха хандрасана)

В главе 6 «Превратите жир в твердые мускулы бедер и ног» мы изучили позу треугольника (триконасана). Она используется для растяжек ног и укрепления бедер. На базе этой позы мы будем изучать более сложные позы для укрепления позвоночника, рук и ног.

Выполнение позы со стулом

Выберите свободную стену и поставьте на расстоянии примерно 1,2 м от нее стул. Встаньте между стулом и стеной на расстоянии 1 м от стены, обопритесь левой ногой о стену на уровне центра тела. Пятка правой ноги направлена в сторону стены.

Максимально разведите бедра и колени. Выдохните, наклонитесь к правой ноге и положите правую руку на голень, образуя треугольник.

Вдохните, напрягите колено и облокотитесь правой рукой о стул. Выдохните, несколько опустив левую ногу на уровень бедра. Подтяните правую ягодицу, а левое бедро разверните к потолку, подтяните живот и верхнюю часть туловища (рис. 9.3).

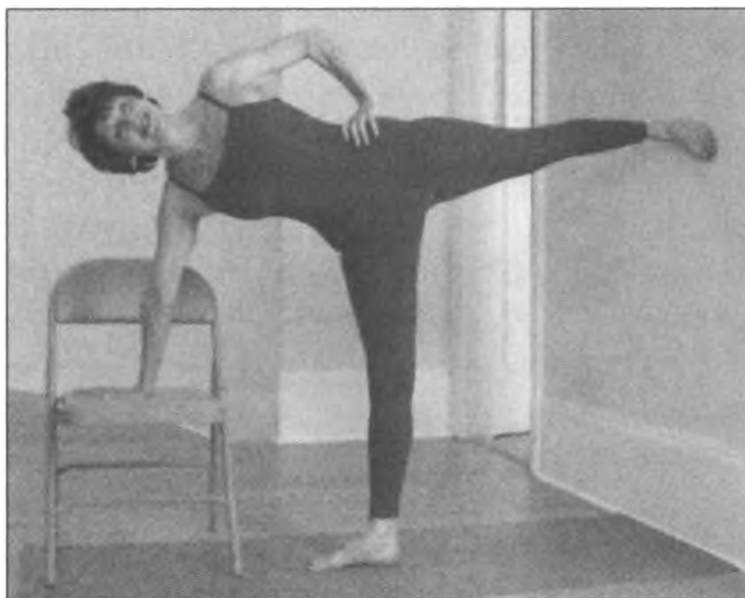


Рис. 9.3. Подтяните правую ягодицу, а левое бедро разверните к потолку, подтяните живот и верхнюю часть туловища

Поднимите левую лодыжку на уровень левого бедра. Эта поза выравнивает и подтягивает все тело. Левую руку, положив на пояс, тяните к потолку. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

На выдохе, несколько согнув колено, поставьте левую ногу на пол, повернитесь к стене другой ногой и повторите позу.

Эта поза растягивает предплечье и область подмышки, открывает грудную клетку, выравнивает верхнюю часть тела, тем самым улучшает осанку.

Классическая поза

Если вы освоили упражнение со стулом, то можете заменить его бруском, расположившись на середине комнаты. Эта поза поможет вам добиться большей растяжки и равновесия.

Поставьте брусок с правой стороны и встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8). Поставьте ноги на ширине примерно 1,2 м. Руки разведите в стороны и поверните правую ногу на 90 градусов вправо. На выдохе наклонитесь вправо, положив правую руку на брусок за лодыжкой правой ноги, создавая таким образом позу треугольника (рис. 9.4).

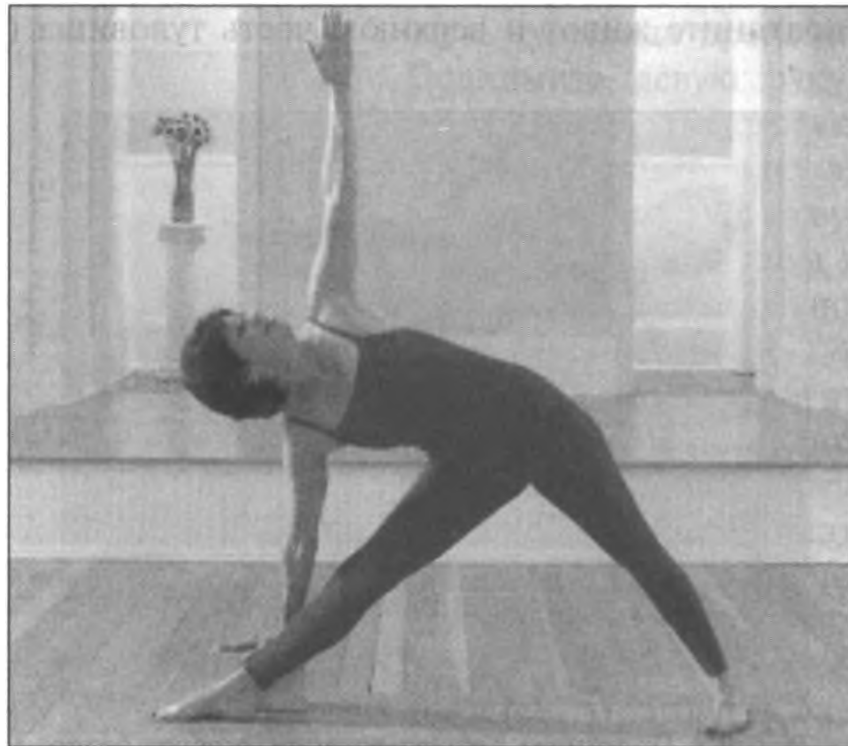


Рис. 9.4. Наклонитесь вправо, положив правую руку на брусок за лодыжкой правой ноги

Выдохните и согните правую ногу в колене, медленно приставьте левую ногу к правой. Переставьте брусок перед правой ногой и, опираясь на него, поднимите левую ногу. Зафиксируйте устойчивое положение на правой ноге. Почувствуйте растяжку между спиной и головой (рис. 9.5).

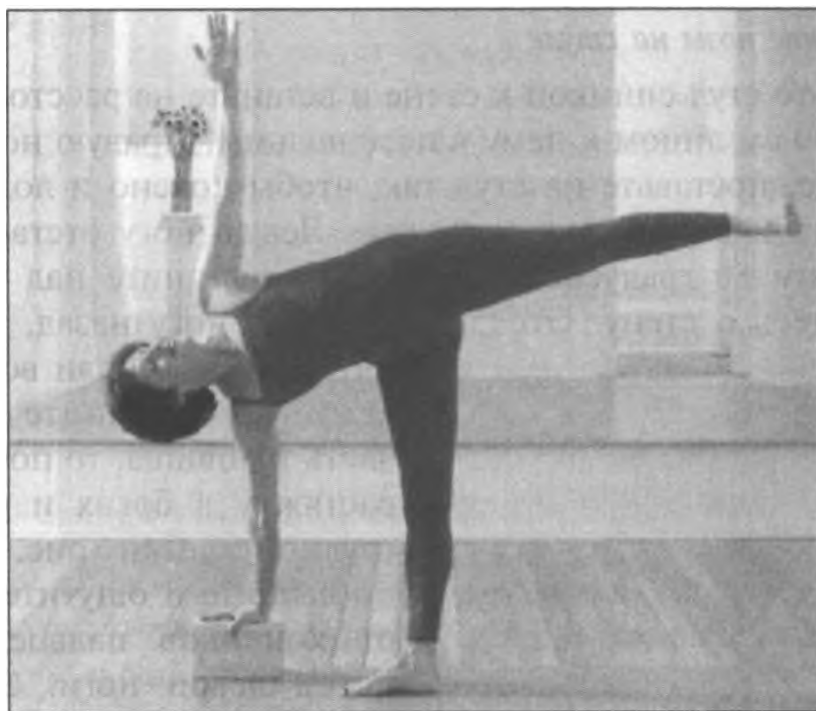


Рис. 9.5. Почувствуйте растяжку между спиной и головой

Подтяните живот, поднимите левую лодыжку на уровень левого бедра. Если вы освоили эту часть упражнения, поверните лицо в направлении потолка и посмотрите на свою поднятую левую руку. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 20–30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Выдохните и согните правую ногу в колене, медленно опустите левую ногу. Выпрямите правую ногу и встаньте в позу треугольника. Проверьте, чтобы ноги были выпрямлены и стояли на нужном расстоянии друг от друга. Вдохните и выйдите из позы треугольника. Повторите упражнение в другую сторону.

Х Замечание Элис. Если вам трудно поддерживать равновесие, положите левую руку на талию или обопритесь левой ногой о стену.

Х Замечание Кэрл. Это жизнеутверждающая поза. Она снимает депрессивное состояние.

Поза воина I (вирабхадрасана I)

Это широко распространенная поза йоги. Как можно определить из названия позы, это упражнение наполняет силой и устойчивостью весь организм. Прекрасная поза для подготовки классических поз растяжки спины.

Выполнение позы на стуле

Поставьте стул спинкой к стене и встаньте на расстоянии примерно 90 см лицом к нему в позе пальмы. Правую ногу, согнув в колене, поставьте на стул так, чтобы колено и лодыжка образовывали вертикальную линию. Левую ногу отставьте назад под углом 80 градусов к полу. Руки вытяните над головой и обопритесь о стену. Отодвиньте левую ногу назад, прижимая



Рис. 9.6. Вытяните левую ногу назад, прижимая пятку к полу

пятку к полу. Если вслед за руками вы потяните верхнюю часть туловища, то почувствуете растяжку в боках и раскрытие грудной клетки (рис. 9.6). Ровно дышите и ощутите растяжку от кончиков пальцев рук до пятки левой ноги. Это также прекрасная растяжка для левого бедра и поясничной мышцы. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Вдохните, поднимите руки и почувствуйте диагональную растяжку. Потом снимите ногу со стула и примите позу пальмы. Повторите упражнение другой ногой.

Необязательная поза с раскладным стулом

Поставьте раскладной стул посередине комнаты. Сядьте на него лицом к спинке в позе пальмы. Пронеся правую ногу через открытую спинку стула, поставьте ее на пол за спинкой стула. Ваше правое бедро будет расположено на сиденье стула, а левая нога отставлена назад.

Отставляйте левую ногу максимально назад, чтобы пятки ног были параллельны. Упритесь ладонями в спинку стула, подтяните пупок к позвоночнику, подтяните бедра, расправьте плечи, поднимите голову (рис. 9.7).



Рис. 9.7. Подтяните пупок к позвоночнику, подтяните бедра, расправьте плечи, поднимите голову

Подтяните копчик, поднимая внутреннюю часть левого бедра, колено правой ноги стремится к потолку, хотя нога остается на полу. Вы будете чувствовать растяжки в левом бедре и паху, пытаться поднять правое бедро с сиденья стула. Это упражнение на укрепление ваших мускулов.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. Подтяните левую ногу к стулу, встаньте и выньте правую ногу из спинки стула. Повторите упражнение другой ногой.

Классическая поза

Встаньте в позу пальмы. Шагните правой ногой вперед на расстояние примерно 1,4 м, руки потяните в стороны с раскрытыми ладонями. Вдохните, поднимите руки над головой параллельно друг другу и потяните их вверх. Поднимите ребра и грудь. Стопу левой ноги поверните на 45–60 градусов по отношению к стопе правой ноги. При выдохе сделайте упор

на правую ногу. При вдохе потянитесь к потолку и обопритесь на пятку левой ноги. На выдохе согните правую ногу так, чтобы правое колено находилось над правой пяткой, а бедро было параллельно полу, образуя прямой угол. Подтяните пупок к позвоночнику, подтяните бедра, расправьте плечи, поднимите голову (рис. 9.8). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 20–30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

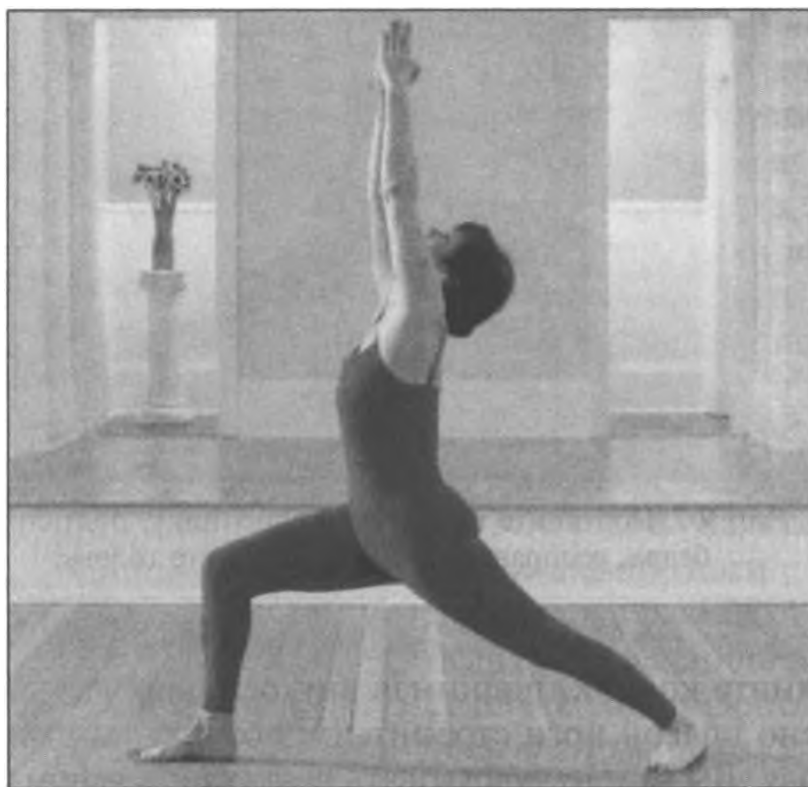


Рис. 9.8. Убедитесь, что правая нога стоит перпендикулярно полу

Вдохните и напрягите правую ногу, тем самым укрепляя ее мышцы. Поставьте ноги параллельно, опустите руки и примите позу пальмы.

Растяжка мышц задней части бедра для одной ноги (парсвоттанасана)

В главе 8 «Растяжки для занятий спортом» мы уже изучили растяжки для икроножных мышц и мышц задней части бедра, четырехглавой мышцы и бедер. Сейчас мы будем использовать эти позы для балансировки всего организма и наполнения его энергией.

Выполнение позы со стулом

Поставьте стул на пол и встаньте напротив него. Правую ногу поставьте между ножками стула, а левую ногу отставьте на 1 м от нее. Стопу левой ноги поверните на 75 градусов по отношению к стопе правой ноги. Положите руки на бедра и убедитесь, что ягодицы находятся на одном уровне.

Вдохните, поднимите грудь и наклоните верхнюю часть туловища вперед на уровень таза. Сведите ключицы, локти отведите назад. Выдохните и вытяните руки, поставив ладони на сиденье стула так, чтобы плечи находились вертикально над ними (рис. 9.9). Прогнитесь назад, потяните верхнюю часть туловища от бедер через макушку вверх, растягивая позвоночник. Обратите внимание на раскрытую грудную клетку.

По мере того как вы тяните назад левое бедро и левую большеберцовую кость, вы чувствуете растяжки в левой икре и задней части правого бедра. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. Затем положите руки на бедра, вдохните, надавите ногами на пол, соедините ноги, встав в исходную позицию. Поменяйте ноги и проделайте упражнение другой ногой.

Классическая поза

Встаньте в позу пальмы. Правую ногу переставьте вперед примерно на 1,4 м. Руки заложены за спину, ладони вместе. Поверните пальцы в сторону спины, а затем по направлению к потолку в позицию «намаст». Если вам неудобна такая поза, положите предплечья за спиной одно на другое и большими и указательными пальцами обхватите противоположные локти.

Стопу левой ноги поверните на 75 градусов, а правой ноги — на 90 градусов. Разверните бедра в сторону правой ноги. Вдох-



Рис. 9.9. Отставьте бедро назад, тем самым потяните спину

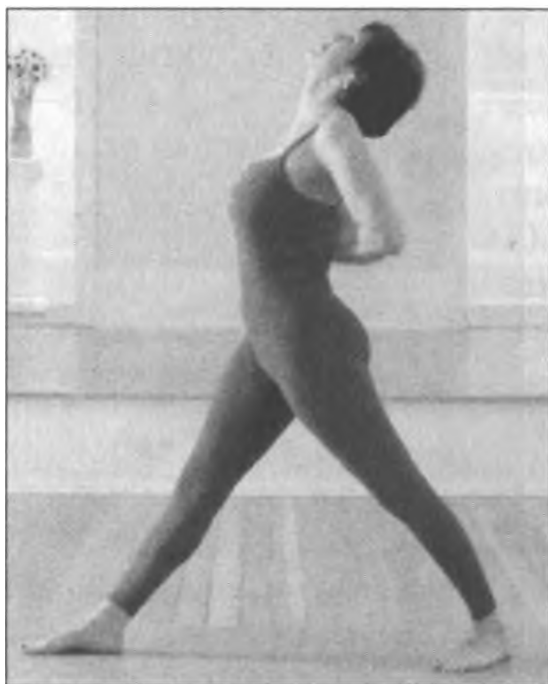


Рис. 9.10. Сведите ключицы, локти отведите назад

ните, расправьте грудь и поднимите ребра. Сведите ключицы, локти отведите назад (рис. 9.10).

Голову опустите по направлению к груди. Выдохните и опустите верхнюю часть туловища до уровня бедер. Потянитесь макушкой вверх, растягивая позвоночник (рис. 9.11). Обратите внимание на раскрытую грудную клетку.

Если на выдохе вы почувствуете упругость задней части бедра, то продолжайте наклон к правой ноге (рис. 9.12). По мере того как вы тянете назад левое бедро и левую большеберцовую кость, вы чувствуете растяжки в левой

икре и задней части правого бедра. Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 20–30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. Наклонившись вперед, вдохните, а затем медленно распрямите спину, потянитесь макушкой вверх. Примите исходное положение. Поменяйте ноги и повторите упражнение другой ногой.



Рис. 9.11. Отставьте бедро назад, потянитесь макушкой вперед, растягивая позвоночник



Рис. 9.12. Наклоните грудь к правой ноге, растягивая спину

Поза повернутого треугольника (паривртта триконасана)

В главе 6 «Превратите жир в твердые мускулы бедер и ног» мы уже изучили позу треугольника (уттхита триконасана), которую можно использовать для укрепления мышц ног и бедер. Сейчас рассмотрим позу повернутого треугольника (паривртта триконасана). Это более продвинутая поза, которая помогает укреплять переднюю и заднюю части бедер, сохранять равновесие. Для лучшего изучения позы воспользуемся стулом. Рассмотрим несколько дополнительных вариантов этой растяжки.

Выполнение позы на стуле

Поставьте на пол стул и встаньте напротив него. Левую ногу поставьте между ножками стула, а правую ногу отставьте назад на 1 м от нее. Стопу правой ноги поверните на 75 градусов по отношению к стопе левой ноги. Положите руки на бедра и убедитесь, что ягодицы находятся на одном уровне.

Вдохните, поднимите грудь и почувствуйте растяжение верхней части туловища вверх. Сведите ключицы, локти отведите назад. Выдохните и поставьте ладонь правой руки на сиденье стула над большим пальцем левой ноги. Левую руку положите между ягодицами на крестец. Вдохните, прогнитесь назад, потянитесь через макушку, растягивая верхнюю часть туловища от бедер. Выдохните, верхнюю часть туловища поверните налево, локоть левой руки направьте к потолку (рис. 9.13). Обратите внимание на раскрытую грудную клетку.



Рис. 9.13. Верхнюю часть туловища поверните налево, локоть левой руки направьте к потолку

Первый вариант

Если вы хотите увеличить растяжку, то потянитесь от пальцев правой руки к потолку.

Второй вариант

Если вы хотите увеличить эластичность мышц ног и бедер, вы можете поставить предплечье правой руки на сиденье стула или на небольшой брусок, поставленный у мизинца левой ноги.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 20–30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. На выдохе упритесь ногами в пол, верхнюю часть туловища поверните налево, затем в исходное положение корпусом к стулу. Поменяйте ноги и проделайте упражнение другой стороной.

**Поза повернутого прямого угла
(паривртта парсваконасана)**

В главе 6 «Превратите жир в твердые мускулы бедер и ног» мы уже изучили растяжку бока в положении прямого угла, которую можно использовать для укрепления мышц ног и бедер. Рассмотрим растяжку «повернутый прямой угол» (паривртта парсваконасана). Это более продвинутая поза, которая помогает укреплять переднюю и заднюю части бедер, сохранять равновесие. Для лучшего изучения позы воспользуемся стулом. Рассмотрим несколько дополнительных вариантов этой растяжки.

Выполнение первой позы со стулом

Поставьте стул спинкой к стене и встаньте на расстоянии 90 см лицом к нему в позе пальмы. Левую ногу, согнув в колене, поставьте на стул так, чтобы колено и лодыжка образовывали вертикальную линию. Правую ногу постепенно отставляйте назад. Руки положите на талию, а левое и правое бедра должны составить прямую линию.

Вдохните, поднимите грудь и потяните верхнюю часть туловища. Сведите ключицы, локти отведите назад. Выдохните и положите правую руку на стул со стороны большого пальца правой ноги. Левую руку положите между ягодицами на крестец.

Напрягите ноги, тем самым образовывая прямую линию между коленом левой ноги и правой ногой. Потянитесь правой

ногой к пятке. Вдохните, потянитесь через макушку вверх, растягивая позвоночник. Выдохните и поверните верхнюю часть туловища направо, поворачивая левый локоть к потолку. Обратите внимание на раскрытую грудную клетку.

Вдохните, потяните левую руку вверх и обопритесь пальцами о стену. На выдохе поднимите голову к левой руке и почувствуйте растяжение в образованной диагонали от кончиков пальцев левой руки до пятки правой ноги (рис. 9.14). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 20–30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. Положите левую руку на сиденье стула слева от мизинца левой ноги. Затем снимите левую ногу со стула и встаньте в позу пальмы. Прodelайте упражнение другой ногой.



Рис. 9.14. Почувствуйте растяжение в образованной диагонали от кончиков пальцев левой руки до пятки правой ноги

Вариант упражнения

Если вы хотите привнести в упражнение поперечное скручивание тела, то проведите правую руку под коленом левой ноги и соедините ладони обеих рук. На выдохе потяните ладони к туловищу.

Вы также можете положить правую ладонь на сиденье стула с внешней стороны левой ноги, левую руку вытянуть вверх, опереться пальцами о стену и почувствовать растяжение в образованной диагонали от кончиков пальцев левой руки до пятки правой ноги.

Классическая поза

Уберите стул и поставьте левую ногу на пол. Вы можете использовать брусок в качестве опоры для правой руки. Повторите растяжку, как указано в упражнении со стулом.

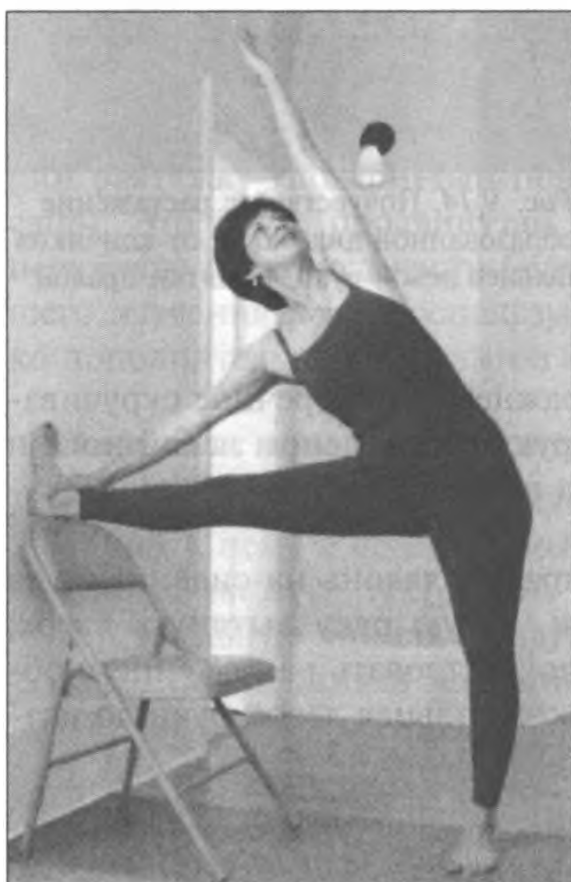
Растяжка мышц задней части бедра стоя (утгхита хаста падангуштхасана)

В главе 8 «Растяжки для занятий спортом» мы уже изучили эту позу — первую часть утгхита хаста падангуштхасаны, которую используют для растяжек мышц задней части бедра, икроножных мышц и четырехглавой мышцы бедра. Сейчас рассмотрим вторую часть этого упражнения со стулом.

Выполнение позы со стулом

Поставьте стул спинкой к стене и встаньте в позу пальмы так, чтобы стул находился с правой стороны. Вдохните и переместите вес тела на левую ногу. На выдохе поднимите правую ногу на спинку стула. Если вы не можете поднять ногу так высоко, положите ее на блок, предварительно поставленный на сиденье стула.

Положите правую руку на бедро так, чтобы обхватить ногу большим и указательным пальцами. Вдохните и наклонитесь к



правой ноге. Руку передвиньте на подъем правой ноги. Следите, чтобы локоть правой руки, туловище и локоть левой руки находились в одной плоскости. Расправьте грудь. На вдохе поднимите левую руку к потолку. Выдохните, потянитесь, образуя диагональ между пяткой левой ноги и пальцами правой руки (рис. 9.15). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Держите позу, опираясь на левую ногу. Затем поставьте правую ногу на пол, примите позу пальмы. Повторите упражнение другой ногой.

Рис. 9.15. Локоть правой руки, туловище и локоть левой руки находятся в одной плоскости

Растяжка вперед стоя (уттанасана)

В главе 6 «Превратите жир в твердые мускулы бедер и ног» мы изучили эту позу, которую используют для укрепления ног и бедер. Сейчас рассмотрим выполнение упражнения со стулом для того, чтобы перейти к изучению классической позы, когда руки находятся на полу.

Выполнение позы со стулом

Поставьте стул спинкой к стене и встаньте в позу пальмы примерно в 90 см от стула. Положите руки на бедра, вдохните и поднимите грудь. Выдохните, наклоните бедра к стулу и положите руки на сиденье. Отклоните бедра назад, образовав прямой угол с лодыжками. Почувствуйте растяжение в спине (рис. 9.16). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. Затем выпрямитесь, положите руки на бедра. Вдохните, потянитесь через макушку вверх, растягивая позвоночник. Выдохните, упритесь ногами в пол и примите позу пальмы.



Рис. 9.16. Отклоните бедра назад, образовав прямой угол с лодыжками

Классическая поза

Если позволяет гибкость вашей внутренней части бедра, то вы можете положить руки не на стул, а на пол или на брусок перед ногами. Снимите руки с сиденья и положите ладони на пол так, чтобы они образовали прямую линию со ступнями ног. Расслабьте тело, опустите голову и потянитесь макушкой к полу.

Х Замечание Элис. Если вам трудно выполнить это упражнение, расставьте ноги.

Равновесие на руке и укрепление боков (васиштхасана)

Эта поза укрепляет руки, мускулы спины и боковых частей туловища.

Выполнение позы со стулом

Поставьте стул спинкой к стене и встаньте к нему правым боком в 90 см от стула в позу пальмы. Положите правую руку на сиденье стула. Ноги отставьте в противоположную от стула сторону так, чтобы вес тела приходился на правую руку. Левую ногу положите на правую, чтобы она не касалась пола. Правая рука не должна сгибаться в локте. Тело должно образовывать диагональную линию от макушки до пяток (рис. 9.17). Вдохните, потяните локоть левой руки, положенной на талию, к потолку, а тело — в направлении макушки как в позе пальмы (та-



Рис. 9.17. Правая рука не должна сгибаться в локте

дасана). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Затем положите левую руку на стул и перевернитесь лицом к стулу. Наклоните руки к спинке стула, не сгибая их в локтях, почувствуйте растяжку в спине. Встаньте перед стулом, руки положите на талию. Вдохните и вернитесь в исходное положение. Затем повернитесь к стулу левым боком и повторите упражнение.

Классическая поза

В главе 10 «Зарядите организм энергией» мы изучим позу собаки, смотрящей вниз (адхо мукха сванасана). Выполнение классической позы этого раздела начинается с позы собаки, смотрящей вниз. Повернитесь на правую сторону так, чтобы правая ступня упиралась в пол внешней стороной. Пятка правой ноги, правая рука и тело должны находиться в одной плоскости. Левую ногу положите на правую, чтобы она не касалась пола.

Вдохните, поднимите левую руку вверх и примите позу пальмы (тадасана), но в наклонном положении, когда тело образует диагональную линию от макушки до пяток. Подтяните внешнюю часть правого бедра к потолку, а голову держите на одном уровне с грудиной (рис. 9.18). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Вдохните, а на выдохе повернитесь лицом к полу, приняв позу собаки, смотрящей вниз. Повторите упражнение другим боком.

Вариант упражнения

Если вам сложно сохранять равновесие в таком положении, для устойчивости поставьте левую ногу на пол перед правой, и вы добьетесь более стабильного и уравновешенного состояния (рис. 9.19).

Это упражнение поможет вам научиться сохранять равновесие тела и перейти к классической позе.

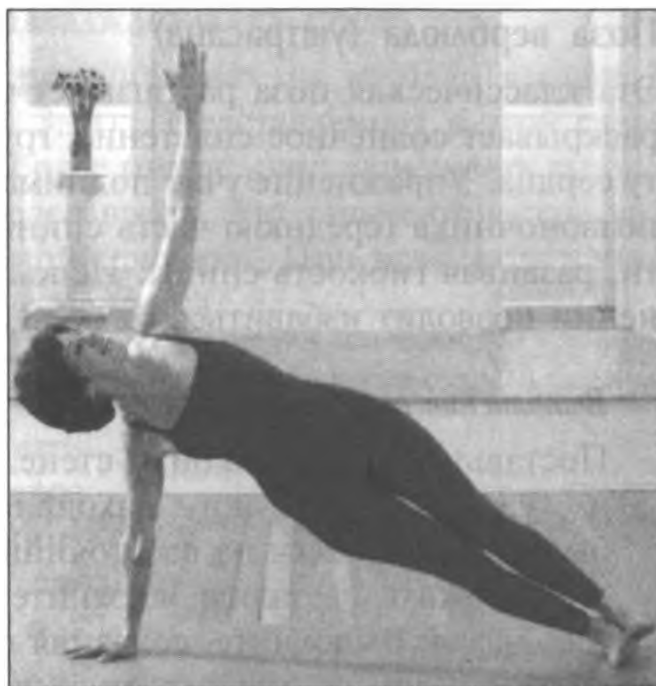


Рис. 9.18. Выполните элемент тадасана, но в наклонном состоянии, при котором ваше тело образует диагональную линию от макушки до пяток

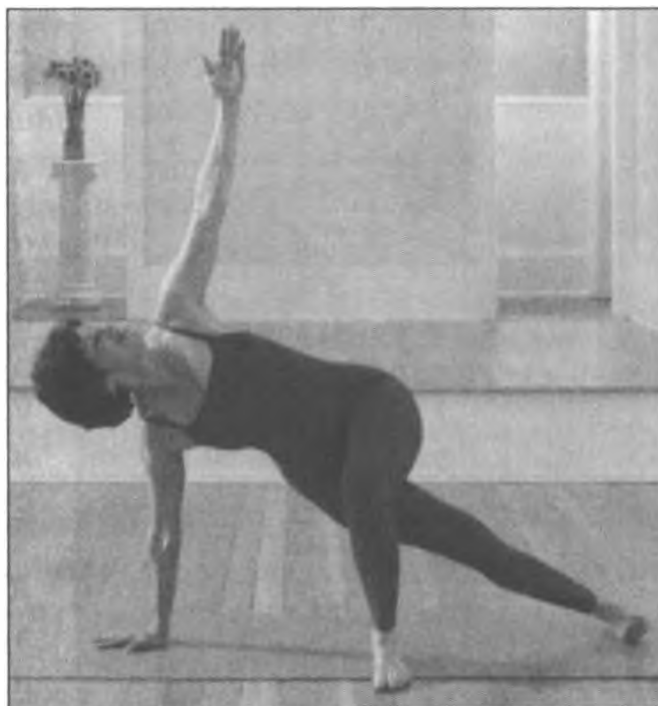


Рис. 9.19. Поставьте левую ногу на пол перед правой, и вы добьетесь более стабильного и уравновешенного состояния

Поза верблюда (уштрасана)

Эта классическая поза растягивает четырехглавые мышцы бедра, раскрывает солнечное сплетение, грудную клетку, улучшает работу сердца. Упражнение учит поднимать и прогибать грудную часть позвоночника (среднюю часть спины) относительно нижней части, развивая гибкость спины. Использование стула в этом упражнении позволит избавиться от боли в спине при выгибании.

Выполнение позы со стулом

Поставьте стул спинкой к стене. Встаньте на колени спиной к стулу так, чтобы ноги находились под сиденьем, а ягодицы были расположены на расстоянии 7–8 см от края сиденья. Руки положите на талию, вдохните, поднимите грудь и прогнитесь назад. Выдохните, сохраняя грудь поднятой, положите руки за спиной на сиденье стула и почувствуйте прогиб в средней части спины. Для большей растяжки спины возьмитесь руками за ножки стула. Втяните копчик по направлению к лобку. Растягивайте бедра движением вперед и отклоняйте поясницу назад.



Рис. 9.20. Растягивайте бедра движением вперед и отклоняйте поясницу назад

Продолжайте равномерно дышать, запрокинув голову назад (рис. 9.20). Оставайтесь в этом положении 20 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Классическая поза

Для большей гибкости спины уберите стул и вместо него поставьте два бруска для опоры рук. Вы добьетесь большего успеха, если сможете положить руки на ноги с обратной стороны колен.

Х Замечание Элис. Для наилучшего результата повторите позу дважды.

Скручивание на стуле (бхарадваджасана на стуле)

Простейшие упражнения по скручиванию мы изучали в главе 3 «Растяжки в офисе» (см. рис. 3.12). Представленная в этой главе классическая поза позволяет более интенсивно скручивать спину, начиная от нижних частей бедер вверх. Это терапевтическое упражнение воздействует до самой макушки. При этом положение нижней части тела на стуле не меняется.

Выполнение позы на стуле

Поставьте стул спиной к стене. Сядьте так, чтобы левое бедро было параллельно спинке стула. Между бедрами зажмите брусок и поставьте ноги параллельно. Руки положите на спинку стула. Вдохните, поднимите спину, положение нижней части спины оставьте неизменным. На выдохе обопритесь на правую руку и скрутите верхнюю часть туловища влево.

Для более интенсивного скручивания тела отталкивайтесь левой рукой. Расставьте руки в стороны, направляя локти за спину, выровняйте их в одной плоскости со спиной. Поверните голову к левому плечу, посмотрите на левое предплечье, затем на левый локоть (рис. 9.21). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Вдохните и выпрямите спину. Выдохните и расслабьте руки. Сядьте на стул другим боком и повторите упражнение.

Х Замечание Элис. Вы достигнете большей гибкости, если повторите упражнение дважды в каждую сторону.



Рис. 9.21. Расставьте руки в стороны, направляя локти за спину, выровняйте их в одной плоскости со спиной

Скручивание позвоночника и раскрытие бедра (джатхара паривартанасана для одной ноги)

В главе 6 «Превратите жир в твердые мускулы бедер и ног» мы изучили скручивание на полу (джатхара паривартанасана). Рассмотрим вариант упражнения, который поможет растянуть бедра, делая особый акцент на заднюю часть бедер.

Поза с ремнем

Лягте спиной на пол, согните правое колено и подтяните его к груди так, чтобы можно было продеть носок ступни в петлю ремня, который вы держите левой рукой. Если подбородок расположен выше лба, положите под голову свернутое одеяло.

Левая нога лежит на полу, правую поднимите вверх. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Ремень держите в левой руке, положив плечо на пол, а правую руку положите ладонью вниз на пол так, чтобы она составляла прямую линию с предплечьем левой руки. Сделайте вдох и выдох. На выдохе повернитесь на внешнюю сторону левого бедра, чтобы мизинец левой ноги коснулся пола, а правое бедро направьте к потолку. Крестец должен быть расположен перпендикулярно полу.

Потяните правую ногу от талии, вденьте большой и указательный пальцы правой руки в петлю и потяните правую ногу в направлении левой. Затем положите правую руку обратно на пол, а правую ногу перекиньте влево, коснитесь пола со сторо-

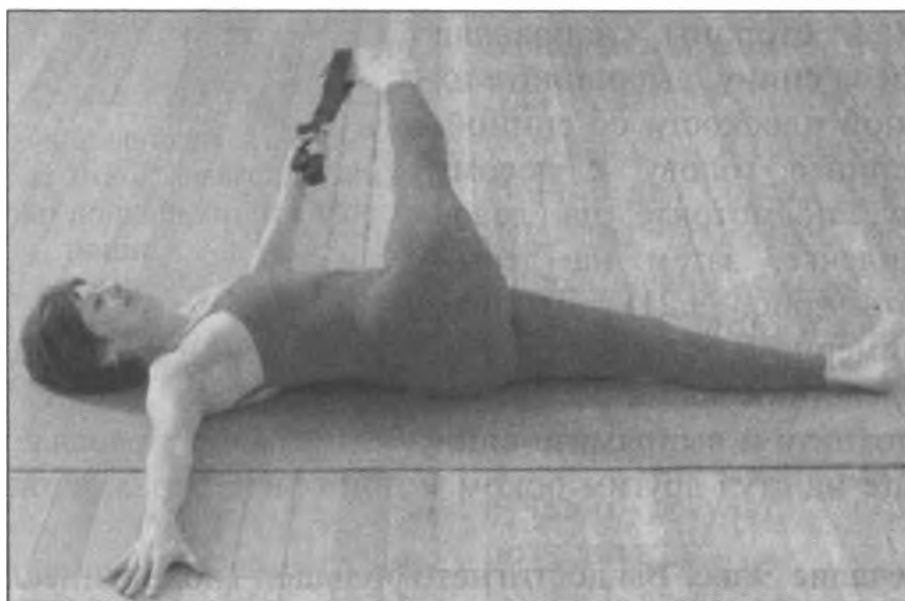


Рис. 9.22. Почувствуйте скручивание позвоночника, когда коснетесь правой ногой пола

ны левой ноги и почувствуйте скручивание, когда коснетесь правым плечом пола (рис. 9.22). Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Вдохните и на выдохе поднимите правую ногу к потолку, ягодицу положите на пол. Расслабьте ремень и, медленно согнув ногу в колене, как будто вы держите мяч под коленом, опустите ее на пол. Повторите упражнение в другую сторону.

Классическая поза

Если позволяет ваша гибкость, то придерживайте правую ногу не ремнем, а левой рукой. Этот вариант упражнения будет более классическим. Затем повторите позу, придерживая левую ногу правой рукой.

КЛАССИЧЕСКАЯ ПОЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

«Положение тела (асана) есть то, которое твердо и приятно».

«Йога-сутра» 2.46, Патанджали

Лягте на пол в позу савасана. Примите позу пальмы, слегка расставьте расслабленные руки и ноги, ладони поверните вверх. Голова находится в центре и не должна отклоняться ни вправо, ни влево. Прикройте глаза и расслабьтесь (рис. 9.23).



Рис. 9.23. Слегка расставьте расслабленные руки и ноги, ладони поверните вверх

Почувствуйте, что вы будто бы вросли в землю, а передняя часть тела открыта и легка. Дыхание полное и равномерное. Ощутите равновесие и покой данного момента. Йога поможет вам примерить противоположности: свет и тьму, верх и низ, ваши внутренние качества и внешние. Йога — это реальная возможность найти баланс во всех аспектах жизни и понять свое предназначение.

Затем сделайте глубокий вдох, пошевелите пальцами рук, ступнями, повернитесь на правый бок, упритесь левой ладонью перед собой и сядьте.



Глава 10

ЗАРЯДИТЕ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ...

...что ваша энергия играет с вами в прятки? Вам приходится делать немалые усилия, чтобы утром встать с постели, а мозг во второй половине дня регулярно устраивает забастовки. И хотя вы знаете, что делать физические упражнения очень полезно, у вас попросту не хватает энергии, чтобы встать и начать их делать.

В этой главе мы приводим ряд растяжек, которые вы можете делать сразу, как только проснетесь, или когда нуждаетесь в резком притоке энергии, чтобы вернуть себя к активной жизни. Ваша энергия всегда в вашем распоряжении. Позы этих растяжек предназначены для подзарядки вашего организма энергией и стимуляции четкого мышления. Они намного полезнее, чем кофе, и совершенно органичны!

Х Необходимое оборудование: клейкий коврик для йоги (если вы на скользкой поверхности), два-три одеяла, стул.

ДЫХАНИЕ

Эта растяжка станет маятниковым движением, предназначенным для увеличения энергии.

Встаньте прямо, ноги параллельны друг другу на ширине плеч, бедра точно над пятками, руки свободно свисают по сторонам тела.

Чтобы начать маятниковое движение, на вдохе поднимите руки за спиной и вверх над головой круговым движением.

Продолжайте размахивать руками, выдохните и переведите руки вниз перед собой вдоль внешней стороны бедер и одновременно наклоняйтесь вперед от бедер. Пусть руки продолжают уходить назад, пока не достигнут уровня бедра, параллельно полу. Голова свисает вниз.

Теперь качните руками вперед и сделайте вдох, вытягивая руки вперед и вверх над головой и поднимая вместе с ними верхнюю часть туловища до вертикального положения.

Выдохните и продолжайте вращательным движением отводить руки назад, пока кисти рук не окажутся внизу по обеим сторонам тела.

Повторите эту последовательность движений как минимум десять раз.

Не забывайте дышать в такт с движениями. Ноги держите слегка согнутыми в коленях, чтобы обеспечить плавность движений.

РАСТЯГИВАНИЕ

Поза собаки, смотрящей вниз (адхо мукха сванасана)

Возьмите стул типа обеденного либо складной стул или скамейку и упритесь подушечками кистей в передний край сиденья.

Отступите ногами так, чтобы вы смогли наклониться от бедер, а ягодицы оказались подняты в направлении потолка, поясница продолжает сохранять свой естественный изгиб. Ступни должны отстоять от стула дальше, чем бедра (рис. 10.1).

Ладони прижимайте плотнее к стулу, особенно фаланги у основания указательного и среднего пальцев. Тянитесь руками, позвоночником и тазом до самых ягодичных мышц, когда растягиваетесь в ногах. Освободите шею и голову.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. Убедитесь, что вы



Рис. 10.1. Отступите назад так, чтобы ягодицы были подняты, а поясница сохраняла свой естественный изгиб

перемещаете лопатки по направлению к грудной клетке и сохраняете естественный изгиб поясницы. Если это невозможно, согните колени, выгните вверх копчик, перемещая лопатки к грудной клетке и возвращая пояснице естественный изгиб. По мере того как вы будете продолжать упражняться, вы постепенно сможете выпрямить колени, сохраняя выровненное положение позвоночника.

На выдохе переступайте ногами к стулу. Сделайте вдох и освободите руки.

Встаньте прямо, вытяните руки в стороны и вверх. Затем выдохните и опустите руки через стороны вниз.

Вариант упражнения

Это настоящая поза собаки, и для ее выполнения вам необходимо иметь гибкие бедра, плечи и мышцы задней части бедра. Если поверхность пола скользкая, возьмите клейкий коврик для йоги.

Лягте на живот, ладони ровно лежат на полу, под плечами, пальцы одинаково вытянуты. Убедитесь, что средние пальцы вытянуты точно вперед. Кончики пальцев должны находиться на одной линии с плечами.

Сделайте вдох, затем выдох и прижмите ладони к полу; опираясь на руки и колени, приподнимите тело. Подберите пальцы ног, чтобы вы стояли на передней части ступней.

Пояснице верните ее естественный изгиб, ягодичные мышцы должны подниматься по направлению к потолку.

Сделайте вдох, затем выдох, прижмите ладони к полу и поднимайтесь от копчика, отрывая колени от пола. Растягивайтесь в руках, позвоночнике и тазе, по мере того как вы тянете ноги и смещаете лопатки к грудной клетке. Освободите шею и голову (рис. 10.2).



Рис. 10.2. Настоящая поза собаки, смотрящей вниз, требует большей гибкости в бедрах, плечах и мышцах задней части бедра

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты. Держите поясницу в положении, когда она сохраняет свой естественный изгиб. Если это для вас затруднительно, слегка согните ноги в коленях и постепенно выпрямляйте их, по мере того как гибкость возрастает.

Чтобы расслабиться, опустите колени на пол, ступни положите верхней частью к полу и медленно тяните ягодицы назад, по направлению к пяткам. Руки опустите по бокам и расслабляйтесь в позе ребенка (см. рис. 8.14).

Х Замечание Элис. Уже много веков собаки считают, что пребывание в этой позе очень благоприятно для них. Растягивается позвоночник, открывается грудная клетка, улучшается снабжение мозга кровью, растягиваются мышцы задней части ног. Эта поза особенно рекомендуется в качестве лечебно-терапевтической для снятия усталости. Чего еще можно желать?

Х Замечание Кэрл. Если вас выбросило на необитаемый остров, это именно та поза, в которой вам захочется находиться. В ней вы чувствуете себя действительно хорошо.

Поза собаки, смотрящей вверх (урдхва мукха сванасана)

Возьмите обеденный стул, складной стул или скамейку и поместите края ладоней на край сиденья. Отступите ногами назад достаточно далеко, ладони должны лежать на сиденье, кисти рук непосредственно под плечами, пальцы одинаково вытянуты. Убедитесь, что средние пальцы четко направлены вперед.

Опустите таз, вставая на передние части стоп. Края ладоней находятся на одной линии с нижними ребрами (рис. 10.3).



Рис. 10.3. Опустите таз, прижимая ладони к стулу и поднимая верхнюю часть туловища

Сделайте вдох и прижмите ладони к стулу, поднимая верхнюю часть туловища, ощущая подъем от таза до макушки.

Разверните предплечья так, чтобы лопатки переместились внутрь к задним ребрам и открылась грудная клетка.

Выдохните, закрепляя ягодицы и ноги, продолжая растягиваться назад, через пятки. Тянитесь через макушку, можете откинуть голову назад, но осторожно, чтобы не сдавить шейные позвонки.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Прижимая ладони к стулу, снова переведите ягодицы в положение над пятками. На выдохе шагайте назад к стулу. Сделайте вдох и освободите руки.

Встаньте прямо, растягивая руки по сторонам и затем поднимая их вверх. Выдохните и опустите руки через стороны вниз.

Вариант упражнения

Это настоящая поза собаки, смотрящей вверх, которая требует более глубокого прогиба назад и укрепляет спину. Возьмите, если необходимо, клейкий коврик.

Лягте на живот, ладони лежат на полу под плечами, пальцы разведены. Убедитесь, что средние пальцы направлены точно вперед. Края ладоней находятся на одной линии с нижними ребрами, середина ладоней — на одной линии с грудиной. Ступни лежат верхом к полу. Сделайте вдох и сожмите ягодицы.

Выдохните и прижмите ладони и ступни к полу, поднимая ноги и верхнюю часть корпуса. Вы должны почувствовать подъем от таза до макушки (рис. 10.4). Если вы не можете оторвать ноги от пола и почувствовать подъем позвоночника, загните пальцы ног под ступни и прижмите их к полу, чтобы поднять ноги.

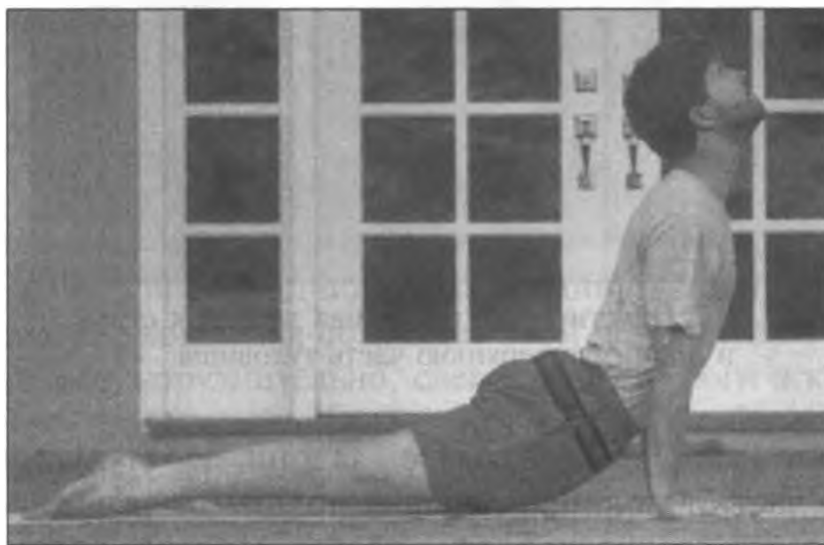


Рис. 10.4. Настоящая поза собаки, смотрящей вверх, — плавный прогиб

Это завершенная поза собаки, смотрящей вверх. Теперь на выдохе опуститесь на колени, согните локти и опустите грудь к полу, чтобы расслабиться.

Х Замечание Элис. Это прогиб назад, когда руки и ноги укрепляются, чтобы грудная клетка могла открыться. Упражнение великолепно работает для выпрямления сутулых плеч и лечения кифоза (крайняя закругленность средней части спины) и отличное дополнение к позе собаки, смотрящей вниз. Используя позы со стулом, вы можете переходить от позы собаки, смотрящей вниз, к

позе собаки, смотрящей вверх, одним плавным движением, повторяя их по несколько раз, чтобы зарядиться энергией, освободить позвоночник.

«Приветствие солнцу» (сурья намаскар)

Это плавное движение, состоящее из двенадцати положений, направленных на улучшение гибкости и растяжку всех мышц тела. Подразумевается, что вся серия делается одним продолжительным движением. Вначале вам, возможно, нужно будет сосредоточиваться на каждом положении отдельно. Если есть необходимость, воспользуйтесь клейким ковриком.

Читая инструкции, постарайтесь почувствовать, из чего состоит каждое движение. На с. 148–151 приводятся рисунки всей серии движений (можете записать инструкции на аудиокассету, чтобы одновременно слушать их и смотреть на рисунки).

Встаньте в позу пальмы (см. рис. 2.8), ноги вместе, голова, плечи и бедра находятся на одной линии с пятками.

Сделайте вдох, а на выдохе сведите ладони вместе перед грудью, большими пальцами касаясь грудины. Это традиционная поза приветствия в Индии (рис. 10.5).

Сделайте вдох и вытяните руки перед собой и вверх так, чтобы они оказались на одной линии с головой, плечами, бедрами и пятками (рис. 10.6).

Выдохните и нагнитесь от бедер, переводя руки вперед (рис. 10.7). Если при этом у вас напрягается поясница, когда нагибаетесь, опустите руки в стороны.

Продолжайте наклоняться, кончики пальцев поставьте на одну линию с пальцами ног. Если руки у вас не касаются пола, пусть пальцы свободно свисают. Сделайте вдох и расширьте позвоночник. Выдохните и переведите ладони к полу по обе стороны от ступней (рис. 10.8). Если спина у вас скругляется, слегка согните колени, чтобы наклониться от бедер и снять напряжение с поясницы.

Отведите правую ногу назад, колено поставьте на пол, верх стопы положите на пол. Левое колено должно находиться на одной линии с левой таранной костью (кость лодыжки). Опустите правое бедро к полу, растягивая мышцу передней части бедра и становясь в выпад. Теперь колено идет немного впереди лодыжки.



Рис. 10.5. Находясь в позе пальмы, соедините вместе ладони перед грудью, большими пальцами касаясь грудины



Рис. 10.6. Поднимите руки над головой, поставив их на одной линии с головой, плечами, бедрами и пятками

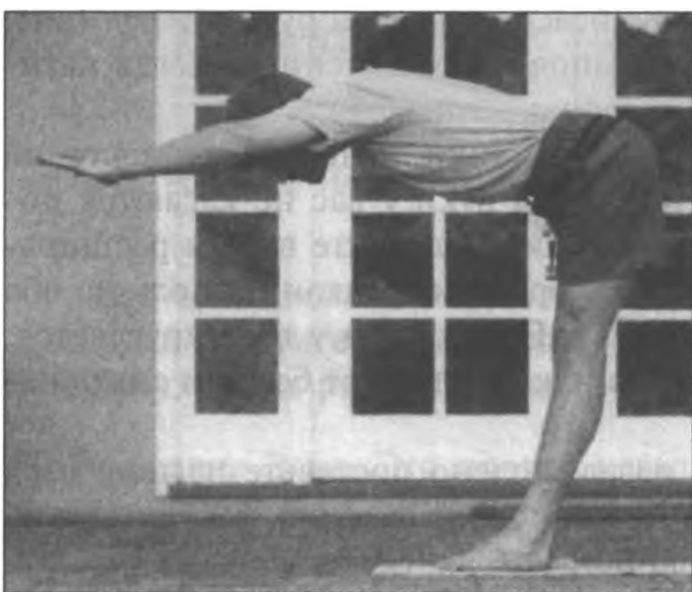


Рис. 10.7. Выдохните и нагнитесь вперед от бедер, переводя руки перед собой



Рис. 10.8. Сделайте вдох, одновременно положив ладони на пол рядом со ступнями



Рис. 10.9. Опустите правое бедро к полу, растягиваясь в выпаде и подгибая пальцы ног



Рис. 10.10. Когда вы переведете левую ногу назад, тело должно представлять собой прямую линию



Рис. 10.11. Выдохните и опустите колени, грудь и подбородок к полу. Ягодицы слегка подняты



Рис. 10.12. Опустите таз, прижимая ладони к полу, и поднимите голову и верхнюю часть туловища, одновременно отрывая ноги от пола в позе собаки, смотрящей вверх



Рис. 10.13. Поднимите таз, прижимая ладони к полу и растягиваясь назад через ноги, принимая позу собаки, смотрящей вниз

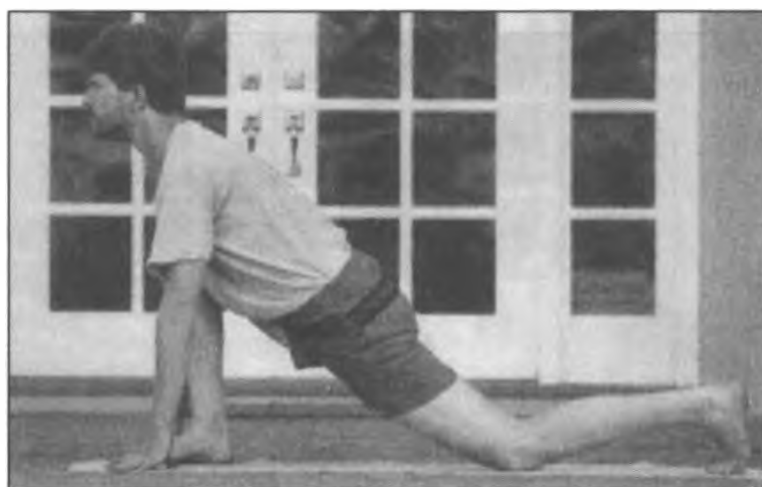


Рис. 10.14. Вытянитесь в другом выпаде, опуская левое бедро к полу



Рис. 10.15. Выпрямитесь из положения наклона

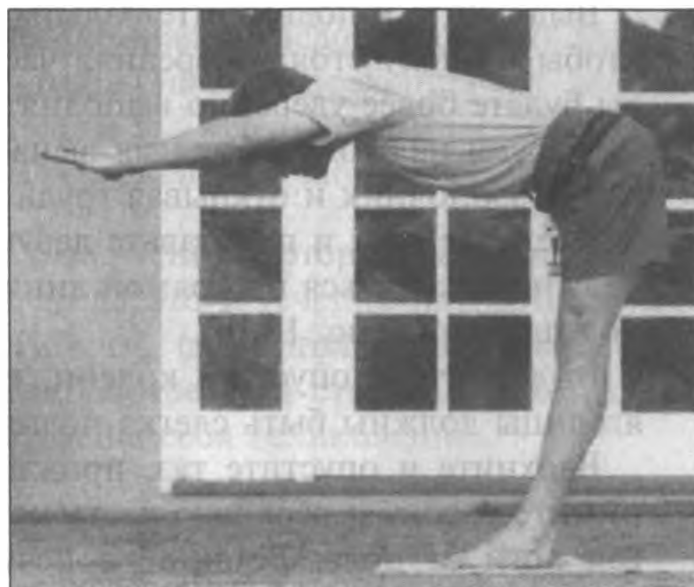


Рис. 10.16. Сделайте вдох и вытяните руки перед собой



Рис. 10.17. Выпрямляя верхнюю часть корпуса, поднимите руки над головой



Рис. 10.18. Выдохните и соедините ладони

Выдохните и подверните пальцы правой ноги под стопу так, чтобы на полу стояла передняя часть стопы (рис. 10.9). Когда вы будете более уверенно выполнять упражнение, можете поднять руки над головой, делая выпад и таким образом растягивая позвоночник и открывая грудь.

Сделайте вдох и приставьте левую ногу к правой. Ваше тело должно находиться на прямой линии, ладони непосредственно под плечами (рис. 10.10).

Выдохните и опустите колени, грудь и подбородок к полу, ягодицы должны быть слегка подняты (рис. 10.11).

Вдохните и опустите таз, прижимая ладони к полу, и поднимите голову и верхнюю часть корпуса, одновременно отрывая ноги от пола. Встаньте в позу собаки, смотрящей вверх (рис. 10.12).

Выдохните и поднимите таз, одновременно прижимая ладони к полу и растягиваясь назад через ноги, вставая в позу собаки, смотрящей вниз (рис. 10.13).

Сделайте вдох и подпрыгните, чтобы перевести вперед правую ногу, поставив ее между ладоней и растягиваясь в еще одном выпаде (рис. 10.14).

Если вы не можете поставить ногу между ладонями в прыжке, опустите левое колено на пол и возьмитесь правой рукой за правую лодыжку, чтобы перевести ногу вперед.

Тяните левое бедро к полу, делая выпад вперед правым коленом. Можете поднять руки над головой, находясь в положении выпада, чтобы растянуть позвоночник и открыть грудь.

Выдохните и переведите левую ногу вперед на одну линию с правой, опуская при этом голову и выпрямляя ноги в положении наклона вперед (рис. 10.15).

Сделайте вдох и вытяните руки вперед над головой, выпрямляясь (рис. 10.16 и 10.17). Если это движение вызывает напряжение в спине, выпрямляясь, опустите руки по сторонам.

Выдохните и соедините ладони вместе перед грудью в приветственном движении (рис. 10.18).

Медленно опустите руки вниз, по бокам и примите позу пальмы.

Повторите всю серию минимум три раза, делая движения все более плавными, по мере того как вы разучиваете всю последовательность.

Х Замечание Элис. Это традиционная последовательность движений, которую выполняют индийцы на восходе солнца уже две тысячи лет, чтобы разбудить тело и ум. «Сурья» означает солнце, а «намаскар» — приветствия или пожелания здоровья.

Х Замечание Кэрл. У Элис был ученик, который выполнял только «Приветствие солнцу» и делал это в течение пятнадцати лет. Он оставался совершенно гибким, делая только эти движения. Растяжка очень красива, если смотреть со стороны, а когда научишься выполнять ее, чувствуешь себя великолепно.

«Мост к стене» на плечах (сету бандха и саламба сарвангасана)

Возьмите два одеяла и сложите их в исходное положение (см. рис. 12.1). Если шея и плечи у вас напряжены, возьмите три одеяла. Положите одеяла около стены.

Лягте на спину на одеяло так, чтобы ягодицы были у стены, а плечи в 5 см от дальнего края одеяла. Убедитесь, что плечи у вас находятся у сложенного конца одеяла.

Вытяните ноги вверх вдоль стены и растянитесь через пятки. Руки положите по бокам, ладонями к полу. Согните колени и соскользните ступнями вниз, пока подошвы не встанут плоско на стене параллельно друг другу на ширине бедер. Ноги должны образовать прямой угол.

Сделайте вдох, затем выдох, одновременно прижимая ступни к стене, отрывая ягодицы и спину от пола, пока вы не будете лежать на верхних частях плеч на краю одеяла. Пальцы переплетите за спиной, ладонями к спине (рис. 10.19).

Растягивайтесь через руки, мизинцы опустите на пол.

Освободите пальцы, держа локти на одной линии с плечами, ладони положите на спину. Шагайте ступнями вверх до уровня колен, чтобы у вас полу-



Рис. 10.19. Прижимая ступни к стене, поднимайте ягодицы и спину от пола до тех пор, пока не останетесь лежать на верхушках плеч

чился прямой угол. Дышите равномерно и продолжайте отводить ягодицы от стены, а лопатки переводить по направлению к грудной клетке. Таким образом вы открываете грудь и выравниваете тело.

Продолжайте дышать и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя впоследствии время до минуты.

Чтобы выйти из этой позы, сделайте вдох и вытяните руки над головой. Выдохните и медленно раскручивайте позвоночник в сторону пола, позвонок за позвонком. Медленно раскручивайте плечи над краем одеяла так, чтобы они легли на пол, а поясница легла на одеяло.

Положив руки на уровне плеч, согните локти в прямой угол, ладонями к потолку. Пусть ноги у вас остаются на стене. Дышите равномерно и минутку отдохните.

Подтяните колени к груди, перекатитесь на бок и с помощью рук примите вертикальное положение.

Х Замечание Элис. Выполняя последующие варианты упражнения, не торопитесь, последовательно выстраивая позы. Мы предлагаем выполнять каждый из приведенных вариантов по минуте в течение одной недели и только потом переходить к следующему. Это поможет предупредить перенапряжение шеи.

Вариант «моста к стене» на плечах № 1

Начните с позы моста к стене (ноги под прямым углом к стене), шагайте ступнями вверх до тех пор, пока ноги не выпрямятся. Опирайтесь на пятки, подошвы оттягиваются от стены (рис. 10.20).

Дышите равномерно и оставайтесь в этой позе 30 секунд, доведя время в дальнейшем до одной минуты. Это упражнение является подготовкой к стойке на плечах (вариант № 3).

Отпустите руки и медленно катите позвоночник на пол; пусть пятки при этом свободно сползают вниз.



Рис. 10.20. Чтобы выйти из позы, шагайте ступнями вверх по стене, до тех пор пока ноги не выпрямятся

Вариант «моста к стене» на плечах № 2

Начиная с позы моста к стене (ноги под прямым углом к стопам на стене), сделайте вдох и поднимите левую ногу со стены, растягивая таз через пятку (рис. 10.21).

Выровняйте плечи, бедра и левую пятку. Поставьте левую стопу назад на стену и поднимите правую ногу, растягиваясь через пятку.

Поставьте обе ступни на стену, ноги под прямым углом к стене. Отпустите руки и медленно катите позвоночник на пол; пусть пятки при этом свободно сползают вниз.

Вариант № 3: стойка на плечах

Начиная с позы моста к стене (ноги под прямым углом к стене, ступни стоят на стене), сделайте вдох и поднимите левую ногу со стены, затем поднимите со стены правую ногу и, сохраняя равновесие, встаньте в стойку на плечах. Поднимите корпус от таза через пятки, выравнивая по одной линии плечи, бедра и ноги (рис. 10.22).

Х Замечание Элис. Самое важное здесь — делать все движения медленно и четко без рывков.

«Мост к стене» — отличное упражнение для того, чтобы открыть грудь и освободить плечи. Стойка на плечах — это обратная последовательность движений, которая стимулирует деятельность желез, а также снимает тяжесть в ногах, особенно если вы



Рис. 10.21. Сделайте вдох и поднимите левую ногу со стены, растягивая таз через пятку



Рис. 10.22. Поднимите обе ноги со стены и, сохраняя равновесие, встаньте в стойку на плечах

проводите на ногах целый день. Это упражнение также великолепно заряжает вас энергией, если вам предстоит ходить до вечера!

РАССЛАБЛЕНИЕ (САВАСАНА)

Можете записать это на аудиокассету.

Лягте на спину, руки лежат по бокам, ноги выпрямлены и расслаблены, голова лежит по центру.

Сделайте три вдоха и выдоха и начните представлять, как каждый вдох приносит вам новую энергию и бодрость. С каждым выдохом вы чувствуете, как освобождаетесь от напряжения во всем теле.

Представьте, как дышат ваши ступни и ноги. Почувствуйте, как энергия течет через каждую клеточку в нижней части вашего тела. Выдохните и ощутите, как уходят напряжение и стресс через клетки нижней части вашего тела.

Теперь почувствуйте, как дыхание перемещается в передние и задние части бедер, ягодицы, таз и поясницу. Выдохните и ощутите, как все напряжение уходит.

Перенесите дыхание в позвоночник и мышцы спины. Почувствуйте, как энергия течет через позвонки, создавая свободное пространство и ровность позвоночника. Выдохните и дайте уйти напряжению из этой области вашего тела.

Сделайте вдох и почувствуйте, как дыхание входит в живот, грудь и плечи, перемещаясь все время вниз к рукам, к кончикам пальцев. Выдохните и освободитесь от напряжения, которое еще осталось в верхней части тела.

Сделайте вдох и ощутите дыхание в горле, шее, лице и голове. Выдохните и почувствуйте, как расслабляется мозг, по мере того как смягчаются до полного расслабления мышцы лица. Ощутите равновесие между действием и расслаблением.



Глава 11

ПРИВЕДИТЕ ГОРМОНЫ В ГАРМОНИЮ

***ОБЛЕГЧЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА,
БЕРЕМЕННОСТЬ, ЗДОРОВАЯ МЕНОПАУЗА***

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-ЛИБО...

...что женские гормоны совершенно опустошают вас? Что вы, кажется, не в состоянии взять себя в руки? Спазмы ли у вас, или вы беременны, или вы вступаете в новую фазу жизни женщины, вам хочется освободиться от дискомфорта и вновь обрести ощущение контроля над своими эмоциями.

В этой главе мы приводим некоторые позы, которые послужат лекарством в вашей ситуации. Эти растяжки помогают урегулировать менструальные расстройства, облегчить беременность и роды и устранить физические проявления менопаузы.

Независимо от того, на каком этапе жизни вы находитесь, растяжки по системе йоги также успокаивают ум и смягчают

эмоциональные реакции, которые сопровождают гормональную перестройку.

Для выполнения ряда поз вам понадобятся сложенные определенным образом одеяла. Воспользуйтесь схемой складывания одеял, которая представляет вам три способа: первичный, двойной и тройной (см. рис. 12.1). Способ складывания, необходимый для выполнения той или иной позы, приводится в начале инструкций.

Х Необходимое оборудование: клейкий коврик для йоги, три одеяла, полотенце, книга или брусок для йоги, пояс для йоги, валик для занятий йогой или большая прямоугольная подушка от дивана.

ДЫХАНИЕ

Это упражнение годится для всех трех состояний.

Возьмите три одеяла и полотенце. Одно одеяло сложите тройным способом (см. рис. 12.1). Два других сложите квадратами.

Сядьте таким образом, чтобы длинное одеяло (сложенное тройным способом) оказалось за вами, два других одеяла, сложенных квадратами, положите рядом с бедрами, полотенце положите там, где будет голова, когда вы ляжете.

Согните колени, соединив подошвы друг к другу так, чтобы ноги образовали геометрическую фигуру в форме алмаза. Опустите колени таким образом, чтобы внешние стороны бедер и икры лежали на сложенных квадратами одеялах. Если мышцы внутренних частей бедер у вас слишком тугие, а ноги не касаются одеял, сложите одеяла еще, чтобы сделать их повыше, либо возьмите дополнительные одеяла или подушки.

Расположите позвоночник вдоль длинного сложенного одеяла, затылок поместите на полотенце так, чтобы вы смогли опустить подбородок к груди.

Руки пусть лежат под углом 45 градусов от туловища. Дайте плечам свисать с одеяла, ноги расслаблены.

Сделайте вдох, впуская дыхание в живот и наполняя его как воздушный шар. Почувствуйте, как мышцы диафрагмы двигаются вниз к основанию таза. Ощутите, как дыхание распространяется от пупка к бокам в области талии.

Выдохните и почувствуйте, как воздушный шар медленно выпускает воздух, давая диафрагме расслабиться и смягчиться.

Повторите этот осознанный дыхательный процесс десять раз. Дайте вашим детородным органам и всей нижней части таза расслабиться.

ОБЛЕГЧЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Поза лежащего героя (супта вирасана)

Возьмите валик для занятий йогой или прямоугольную подушку от дивана и книгу или брусок для йоги. Возьмите также два одеяла и сложите каждое тройным способом.

Поместите брусок или книгу рядом с коротким концом одного из одеял у конца валика или края подушки. Второе одеяло положите на первое так, чтобы конец верхнего одеяла находился на расстоянии примерно 15 см от короткого конца, там, где лежит брусок. Тогда другой конец верхнего одеяла, загнутый сверху, образует подушку для головы, и поясничный отдел позвоночника в этом случае не будет слишком выгибаться внутрь.

Опуститесь на колени над бруском, колени на ширине бедер. Сядьте назад таким образом, чтобы ягодицы оставались на бруске, а пятки находились по обе стороны ягодиц. Верхние части стоп прижаты к полу. Убедитесь, что пальцы ног направлены назад (это вирасана).

Поместите руки сзади ступней и приподнимите ягодицы, подбирая их под себя, и медленным раскатывающим движением опустите позвоночник на сложенные одеяла. Убедитесь, что край верхнего одеяла находится на одной линии с нижними ребрами.

Вытяните руки за головой и переплетите пальцы ладонями в сторону, противоположную голове. Сделайте вдох и начните оттягивать верхнюю часть туловища от таза, одновременно растягивая ноги от бедер до колен.

Выдохните и дайте рукам расслабиться вдоль туловища. Ладони направлены вверх (рис. 11.1).

Дышите равномерно и задержитесь в этом положении две минуты, доведя в дальнейшем время до пяти минут.

Расслабьтесь и почувствуйте мягкое растягивание в бедрах. Продолжайте дышать в области нижнего отдела таза.

Положив руки вдоль корпуса, прижмите ладони к полу, чтобы поднять грудь и верхнюю часть туловища. Выпрямитесь и примите позу ребенка. Расслабьтесь (см. рис. 8.14).



Рис. 11.1. Лежа на одеялах (валиках), оттяните верхнюю часть туловища от таза и дайте расслабиться рукам вдоль корпуса

Х Замечание Элис. Эта поза растягивает детородные органы, расслабляет область нижнего отдела таза и помогает уменьшить менструальные спазмы. Если вы хотите растянуться еще больше, уменьшите высоту опоры под вами. Если она слишком низкая и у вас напрягается спина,

увеличьте высоту с помощью дополнительных одеял, пока вам не станет комфортно. Другой позой в положении, откинувшись назад, которая помогает уменьшить менструальные спазмы, является поза отклоненного связанного угла (см. рис. 12.9).

Х Замечание Кэрл. Стоит потратить время на складывание одеял, чтобы получить удовольствие от растяжки.

Поза головы к колену (джанусирсасана)

Сядьте на пол, ноги вместе и вытянуты вперед. Положите руки на правую ягодицу и сдвиньте ее в сторону так, чтобы вы сидели на «костях для сидения». То же самое повторите с левой ягодицей.

Если поясница у вас скруглилась, сядьте на край сложенного одеяла — это поможет вам вернуть поясницу в правильное положение.

Руки опустите вдоль корпуса и, приподнимаясь через позвоночник, растянитесь в пятках, прижимая бедра к полу. Это поза посоха или прута (см. рис. 8.9).

Отогните в сторону правое колено так, чтобы пятка оказалась справа от паха. Верхнюю часть туловища поверните таким образом, чтобы середина груди была направлена так же, как

левая нога. Вокруг передней части ступни оберните пояс. На вдохе приподнимите позвоночник (рис. 11.2).



Рис. 11.2. Вокруг передней части ступни оберните пояс. На вдохе приподнимите позвоночник

Выдохните и нагните корпус от бедер, растягиваясь вперед над левой ногой. Убедитесь, что грудь у вас открыта, а поясница вогнута. Следите, чтобы левая нога оставалась выпрямленной, а плечи расслаблены.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении одну минуту.

Теперь, чтобы полностью расслабиться в этой позе, положите одеяло или валик на левую ногу и опустите лоб на эту опору. Отпустите ремень и дайте рукам расслабиться вдоль туловища ладонями вверх.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении одну минуту, доведя в дальнейшем время до двух минут. Полностью расслабьте живот и область малого таза.

Медленно вдохните воздух и верните туловище в положение сидя. Вытяните правую ногу и повторите всю последовательность движений.

Эта поза расслабляет детородные органы и уменьшает спазмы.

Полный наклон вперед (пасчимоттанасана)

Сядьте на пол, ноги вместе и вытянуты вперед. Убедитесь, что вы сидите на «костях для сидения».

Если поясница у вас скруглилась, сядьте на край сложенного одеяла, чтобы поясница вернулась в правильное положение.

Руки опустите вдоль туловища и, приподнимаясь в позвоночнике, растянитесь через пятки, прижимая бедра к полу. Это поза посоха или прута (см. рис. 8.9).

Сделайте вдох и поднимите руки над головой, ладонями друг к другу. Продолжайте дышать и почувствуйте, как вы растягиваетесь через позвоночник, как верхняя часть туловища отделяется от таза.

Поверните ладони таким образом, чтобы они смотрели вперед, и на выдохе согнитесь в бедрах, перемещая верхнюю часть туловища и руки вперед и обернув переднюю часть ступней поясом (рис. 11.3). Грудь держите открытой, следите, чтобы поясница оставалась вогнутой. Ноги должны быть выпрямлены, а плечи расслаблены.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении в течение минуты.



Рис. 11.3. На выдохе согнитесь в бедрах, перемещая верхнюю часть туловища и руки вперед. Одновременно оберните пояс вокруг передней части ступней

Теперь, чтобы полностью расслабиться в этой позе, положите одеяло или валик на ноги и опустите лоб на эту опору. Опустите пояс и расслабьте руки, опустив их вдоль туловища ладонями вверх.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении одну минуту, доведя в дальнейшем время до двух минут. Полностью расслабьте живот и нижний отдел таза.

Медленно вдохните и верните верхнюю часть туловища в сидячее положение.

Это очень мощная поза, она успокаивает нервную систему, а также расслабляет детородные органы и уменьшает спазмы. По мере того как вы будете продолжать упражняться, вы сможете довести время пребывания в этой позе до пяти минут, что принесет вам еще большую пользу.

БЕРЕМЕННОСТЬ

В этом разделе мы приводим несколько поз, особенно благоприятных для организма женщины во время беременности. Кроме того, ниже предлагаются позы, которые вы найдете в других разделах этой книги. Выберите те, которые, по вашему мнению, лучше всего вам подходят. Мы перечисляем их в том порядке, который нам представляется наиболее оптимальным:

- «Кошка-корова» (см. главу 5).
- Любые положения из главы 6.
- «Собака, смотрящая вниз» (см. главу 10, но делайте эту позу, разведя ноги примерно на полметра).
- Поза тупого угла, стоя (см. главу 8).

Поза связанного угла — ноги на стене (баддха конасана)

Чтобы принять эту позу, сядьте правым боком к стене. Колени согните, ступни поставьте на пол. Теперь откиньтесь назад и перекиньте ноги на стену, опуская спину на пол. Убедитесь, что ягодицы находятся на полу.

На выдохе согните колени и скользите ступнями вниз по стене, сведя подошвы вместе, а колени разведя в стороны. Сделайте вдох, прижимая пятки друг к другу. Выдохните, одновременно переводя руки на бедра и прижимаясь бедрами к стене (рис. 11.4).



Рис. 11.4. Прижмите пятки друг к другу, одновременно прижимаясь бедрами к стене

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении одну минуту.

Теперь опустите расслабленные руки на пол вдоль туловища ладонями вверх.

Дышите равномерно и расслабьте всю область таза на четыре минуты.

Снова вытяните ноги вдоль стены вверх, полностью выпрямив их. Эта поза является переходной для следующей.



Рис. 11.5. Если вам трудно лежать на спине или вы чувствуете себя крайне утомленной, выполняйте позу связанного угла, откинувшись назад

Если вам трудно лежать на спине во время последних месяцев беременности, выполняйте позу связанного угла (см. рис. 8.11). Если вы чувствуете себя крайне утомленной, выполняйте позу связанного угла, откинувшись назад (рис. 11.5, а также см. рис. 12.9).

Поза тупого угла на стене (упавиштха конасана)

Лежа спиной на полу с ногами, вытянутыми вверх вдоль стены, сделайте вдох и растянитесь через пятки.

Выдохните и разведите вытянутые ноги в стороны, опуская их как можно ниже.

Продолжайте растягиваться через пятки, положив руки на бедра, чтобы ноги не сгибались (рис. 11.6).



Рис. 11.6. Растяните ноги в стороны насколько возможно дальше друг от друга, положив руки на бедра, чтобы ноги оставались прямыми

Дышите равномерно и оставайтесь в этой позе одну минуту.

Теперь опустите расслабленные руки на пол вдоль туловища ладонями вверх.

Дышите равномерно и расслабьте всю область таза на время до четырех минут.

Если вам трудно лежать на спине во время последних месяцев беременности, выполняйте позу тупого угла сидя (рис. 11.7, а также см. рис. 8.9 и 8.10).



Рис. 11.7. Если вам трудно лежать на спине, выполняйте позу тупого угла сидя

Х Замечание Элис. Эти две позы растягивают пах и мышцы внутренней стороны бедра, что помогает облегчить роды. Когда вы выполняете эти упражнения с ногами, поднятыми вдоль стены, вы тем самым освобождаете ноги — большое облегчение, когда приходится носить дополнительный вес!

Скручивание сидя (бхарадвалжасана)

Сядьте на пол, прямые ноги вытяните перед собой. Согните левое колено и поместите верх левой ступни к левой ягодице сбоку. Пальцы левой ноги составляют одну линию с икрой и пяткой.

Согните правое колено и просуньте правую ногу под левое бедро таким образом, чтобы внутренняя поверхность лодыжки левой ноги входила в подъем правой ступни.

Убедитесь, что бедра лежат ровно, левая ягодица остается на полу. Если вы не можете это сделать, положите под правую ягодицу одеяло, чтобы выровнять бедра.

Сделайте вдох и приподнимитесь через позвоночник, выровняв голову по одной линии с верхней частью туловища. Выдохните и скрутитесь вправо, положив левую руку на правое колено, а правую — на пол за спиной (рис. 11.8).

Дышите равномерно и продолжайте скручиваться вправо. Убедитесь, что шея и голова у вас остаются на одной линии с

верхней частью корпуса. Не крутите шей и головой.

Задержитесь в этом положении одну минуту.

На выдохе освободите руки и сядьте симметрично. Повторите скручивание в противоположную сторону.

Это упражнение помогает облегчить напряжение в средней части спины и пояснице, что часто происходит, потому что ребенок оттягивает живот и в результате мышцы спины чрезмерно напрягаются.

Х Замечание Элис. Ура! Это то скручивание, которое вы можете делать во время беременности. Что касается всех других, ребеночек вам их обеспечит.

Вы можете также попробовать выполнить полный наклон вперед из раздела «Облегчение менструального цикла» (см. рис. 11.3). Следите, чтобы во время выполнения этой позы ноги у вас находились на расстоянии полуметра друг от друга (рис. 11.9). У вас будут растягиваться ягодицы, бедра и мышцы задней стороны бедра, которым необходимо облегчение от нагрузки дополнительным весом.



Рис. 11.8. Выдохните и скрутитесь вправо, положив левую руку на правое колено, а правую — на пол за спиной



Рис. 11.9. Полный наклон вперед с ногами, разведенными примерно на полметра

ЗДОРОВАЯ МЕНОПАУЗА

Этот раздел содержит описание поз, которые помогают уменьшить явления физического и душевного порядка, связанные с этой «следующей стадией» жизни. Пожалуйста, выберите те из них, которые, по вашему мнению, лучше всего подходят вам. Мы приводим их в том порядке, который представляется нам наиболее оптимальным.

Кроме того, ниже мы предлагаем позы, которые вы можете найти в других разделах этой книги. Выберите те из них, которые, с вашей точки зрения, больше всего вам подходят.

- Поза тупого угла стоя (см. главу 8).
- «Мост к стене» во время стойки на плечах (см. главу 10).
- Поза отклоненного связанного угла (см. главу 12).
- Стойка «ленивое плечо» (см. главу 12).
- Поза лежащего героя.
- Поза головы к колену.
- Полный наклон вперед.

Растяжка с локтями на стене

Встаньте лицом к стене, ноги поставьте параллельно на ширине бедер. Сцепите пальцы, держа локти на ширине плеч.

Сделайте вдох и прислоните руки локтями к стене, по-прежнему держа локти на ширине плеч. Следите, чтобы локти оставались на одной линии с плечами, пальцы держите расслабленными.

Выдохните и отступите назад от стены, держа ступни параллельно на ширине бедер. Сделайте вдох и нагнитесь от бедер, растягивая спину. Локти и руки оставьте прислоненными к стене (рис. 11.10).

Выдохните и потяните подмышки к полу, выталкивая при



Рис. 11.10. Нагнитесь от бедер, растягивая спину. Локти и руки оставьте прислоненными к стене

этом лопатки к передней части тела. Голову держите на одной линии с предплечьями.

Оставайтесь в этом положении на десять вдохов и выдохов, открывая грудь и освобождая спину.

Медленно выдыхайте воздух, отводя руки от стены, возвращаясь в вертикальное положение и опуская расслабленные руки по сторонам.

Эта растяжка открывает грудь и в целом дает вам ощущение большей открытости. По мере того как мы стареем, гравитация начинает пригибать нас к земле, и иногда мы чувствуем себя от этого эмоционально подавленными. Это упражнение непременно вернет вам ощущение подъема. Можете также попробовать выполнить позу собаки, смотрящей вниз (см. рис. 10.1 и 10.2).

Поза собаки, смотрящей вниз, с поднятой ногой (адхо мукха сванасана)

Лягте на живот, пальцы ног должны касаться стены. Ладони лежат ровно на полу под плечами. Все пальцы вытянуты. Следите, чтобы средние пальцы были направлены точно вперед. Кончики пальцев должны находиться у краев плеч.

Сделайте вдох, затем выдох и прижмите ладони к полу, поднимая тело так, чтобы вы оказались стоящей на руках и коленях.

Согните пальцы ног так, чтобы вы стояли на передней части ступней. Пояснице верните ее естественный изгиб, ягодичные мышцы поднимите вверх к потолку.

Сделайте вдох, затем выдох, прижимая к полу ладони, и поднимайтесь от копчика, отрывая колени от пола. Продолжайте прижимать ладони к полу, особенно фаланги у основания указательного и среднего пальцев.

Растягивайтесь вверх через руки, позвоночник и таз к ягодичным мышцам, одновременно растягиваясь назад через ноги. Освободите шею и голову.

Сделайте вдох, затем выдох, поднимая правую ногу вдоль стены. Упритесь в стену передней частью стопы, которая должна быть на одной линии с правым бедром (рис. 11.11). Давите ладонями на пол и приподнимайте через руки позвоночник. Ноги растягивайте через пятки.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд, доведя в дальнейшем время до одной минуты.



Рис. 11.11. Поднимите правую ногу к стене и упритесь передней частью стопы в стену. Стопа должна находиться на одной линии с правым бедром

Если плечи у вас выдвигаются вперед, а спина скругляется, согните левое колено, чтобы переместить грудь к стене, а позвоночнику вернуть его естественный изгиб. Таким образом растяжка получится глубже. По мере того как вы будете упражняться, вы сможете медленно выпрямить колено, сохраняя ровность позвоночника.

Сделайте вдох, затем выдох и опустите правую ногу на пол. Теперь встаньте на оба колена и расслабьтесь в позе ребенка (см. рис. 8.14).

Повторите упражнение другой ногой.

Вариант упражнения

Если вы хотите сильнее растянуть плечи, сцепите пальцы и положите локти и руки на пол на расстоянии плеч.

Встаньте в позу собаки с руками на полу, растягивая грудь по направлению к ногам. Можете поднять одну ногу на стену. Повторите другой ногой.

Х Замечание Элис. Очень важно во время менопаузы делать перевернутые позы, так как они помогают отрегулировать гормо-

нальную систему, и это упражнение — отличная подготовка для стойки на голове. Вы сможете почувствовать на себе пользу перевернутых поз, которые стимулируют гипофиз и шишковидную железу и регулируют всю эндокринную систему. Это упражнение также улучшает кровообращение, рождая ощущение бодрости, и стимулирует мыслительную деятельность.

Поза ребенка на валике или одеялах

Возьмите три одеяла и сложите каждое двойным способом (см. рис. 12.1). Или воспользуйтесь валиком для йоги. Положите его перед собой.

Встаньте на колени, сядьте на пятки, колени по обе стороны одеял. Таким образом одеяла оказываются у вас между бедрами.

Сделайте вдох и приподнимитесь через позвоночник. Выдохните и нагнитесь вперед. Правую щеку положите на одеяло. Переведите руки вперед, по обе стороны одеяла, ладонями вверх (рис. 11.12).

Дышите равномерно и расслабляйтесь в течение двух минут.

Поверните голову на другую сторону и продолжайте дышать, расслабляясь в течение двух минут.

Х Замечание Элис. После выполнения последней укрепляющей позы это самое лучшее положение, которое вы можете принять. На этом жизненном этапе важно выделять время для снятия стресса и расслабления. Чтобы сделать это, существует именно эта высшая йоговская поза эмбриона. Возвращение в чрево.



Рис. 11.12. Одеяло находится между бедрами.

Нагнитесь вперед, положите правую щеку на одеяло, руки разведите по обе стороны одеяла

РАССЛАБЛЕНИЕ (САВАСАНА)

Возьмите три одеяла и одно полотенце. Сложите одно одеяло тройным способом (см. рис. 12.1). Два других сложите квадратами.

Сядьте таким образом, чтобы длинное одеяло (сложенное тройным способом) оказалось за вами, два других одеяла положите со стороны бедер, а полотенце — там, где будет голова, когда вы ляжете.

Согните колени так, чтобы подошвы прижались друг к другу и у вас образовалась геометрическая фигура в форме алмаза. Опустите колени так, чтобы внешние стороны бедер и икры лежали на сложенных квадратом одеялах. Если мышцы внутренней стороны бедра у вас слишком тугие, а ноги не достают до одеял, сложите одеяла еще раз, чтобы сделать их выше, либо возьмите еще одеяла или подушки.

Лягте на длинное одеяло позвоночником по его длине, затылок положите на полотенце, таким образом вы сможете опустить подбородок к груди.

Руки оставьте под углом 45 градусов от одеяла. Плечи пусть свисают с одеяла, ноги расслабляются.

Можете записать это на аудиокассету.

Лежа на спине сосредоточьтесь на расслаблении тела на одеялах и на полу. Наблюдайте за тем, как дыхание глубоко втекает в живот.

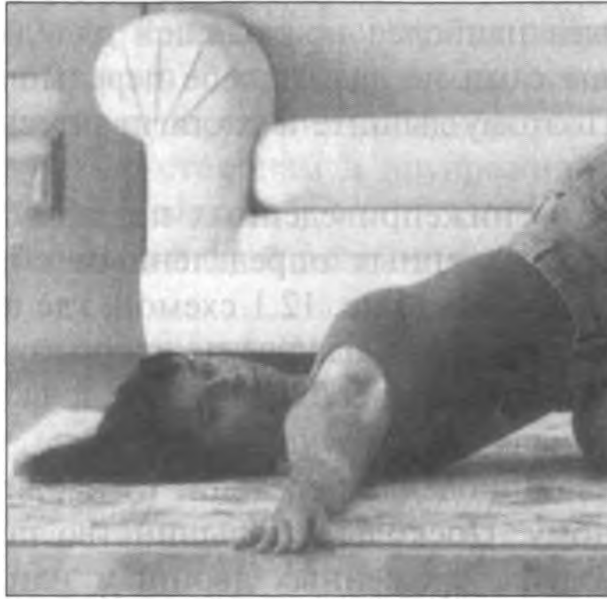
На следующем выдохе почувствуйте, как расслабляются все органы нижнего отдела таза. Почувствуйте, как расслабляются мочевой пузырь, матка и детородные органы.

Медленно вдыхайте и выдыхайте воздух, ощутите, как вы все глубже и глубже опускаетесь в пол.

Почувствуйте себя связанной с матерью-Землей и всей жизнью вокруг вас, дайте раствориться всем границам.

Впустите мир и благополучие в ваш ум и все ваше тело.

Когда вы будете готовы, сделайте глубокий вдох, медленно пошевелите пальцами рук и ног, потянитесь и откройте глаза. Теперь притяните колени к груди, перекатитесь на бок и с помощью рук поднимитесь и сядьте.



Глава 12

ВОССТАНОВИТЕ СПОКОЙСТВИЕ И СНИМИТЕ СТРЕСС

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ, ЧТО...

...некто, должно быть, избрал вас в ваше отсутствие «ответственным» за всех и вся? Список необходимых дел у вас не имеет конца. У вас, кажется, вообще не остается времени для самой себя. Вы не можете вспомнить, когда в последний раз пытались сделать перерыв в делах, чтобы расслабиться.

Предлагаемые восстановительные позы не только расслабят ваше тело, но и успокоят нервы, и вы сможете отключиться от тех забот, которые заполняют ваш день.

Когда вы завершите серию этих упражнений, вы обретете большую способность думать и оставаться при этом в расслабленном и уравновешенном состоянии.

Вы можете выполнять эти позы в конце дня или в любое время, когда вам понадобится передышка. Их можно делать как серию растяжек, или вы можете выбрать ту из них, кото-

рая покажется вам наиболее подходящей для данного момента. Помните, если вы сами не дадите себе передышку, никто за вас это не сделает. Поэтому дышите и растягивайтесь. Вы заслуживаете этого!

Для многих из нижеприведенных поз вам понадобится несколько одеял, сложенных определенным образом. Воспользуйтесь приведенной на рис. 12.1 схемой, где показаны три основных типа складывания одеяла: первичный, двойной и тройной. Тип складывания, необходимый для выполнения позы, будет указан в начале инструкции.

Тип складывания одеяла переходит от первичного к двойному или тройному. Поскольку большинство поз потребует использования одеял, сложенных двойным или тройным образом, полезно, перед тем как начать эту серию растяжек, иметь каждое из одеял, сложенных первичным образом.

Х Необходимое оборудование: два-три одеяла (сложенных первичным образом), полотенце, книга или брусок для занятий йогой, пояс, кровать (йоговский валик по желанию).

ДЫХАНИЕ

Теперь, когда вы решили сделать перерыв, чтобы расслабиться и восстановить силы...

Возьмите одеяло и сложите его тройным образом (см. рис. 12.1). Если вы пользуетесь тонким одеялом, не более 12–13 см толщиной, возьмите два одеяла. Сложите второе одеяло (или полотенце) пополам и подложите его к краю первого.

Сядьте таким образом, чтобы первое одеяло было у вас за спиной, а второе — у дальнего конца первого. Уложите позвоночник на первое одеяло по всей его длине, затылок при этом должен лежать на втором одеяле, так чтобы вы могли слегка опустить подбородок к груди.

Руки отведите на 45 градусов от корпуса ладонями вверх. Плечи пусть свешиваются с одеяла, ноги расслаблены.

При вдохе наполните живот, ребра и легкие воздухом до самых ключиц. Выдыхая, выпускайте воздух сверху вниз, освобождая легкие, ребра и живот.

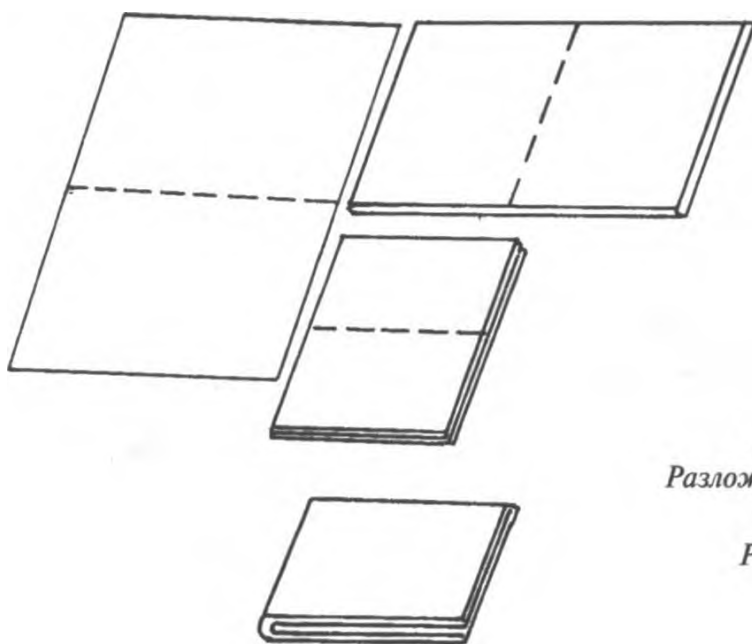
Положите руки на грудную клетку пальцами друг к другу, краями ладоней к бокам. Во время движения ребер при вдохе

посмотрите, сможете ли вы расширить ребра к бокам, давая дыханию расширяться в ладони, пальцы, ощущая, как дыхание проходит от боков к передней части корпуса.

Опустите руки по сторонам и поупражняйтесь в ощущении баланса при вдохе и выдохе.

Можете оставаться в этой позе пять минут, дыша и расслабляясь.

Если вы чувствуете напряжение в пояснице, положите под колени еще одно одеяло или валик для занятий йогой.



Первичное складывание

Разложите одеяло и затем сложите его пополам три раза.

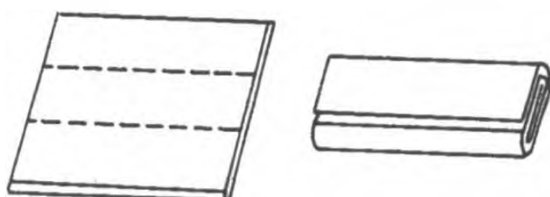
Размеры: 2,5 x 53 x 70 см



Двойное складывание

Выполните первичное складывание, а затем сложите одеяло по длине пополам.

Размеры: 6 x 25 x 70 см



Тройное складывание

Выполните первичное складывание, а затем сложите одеяло по длине еще два раза.

Размеры: 13 x 43 x 70 см

Рис. 12.1. Схема трех основных типов складывания одеяла: первичного, двойного и тройного

РАСТЯЖКИ

Трехчастное растягивание

Часть первая. Встаньте лицом к забору, планке или раковине на кухне. Возьмитесь обеими руками за раковину (забор, планку), расставив их на ширину плеч, и отступите назад таким образом, чтобы позвоночник оказался параллельным полу, а ступни находились точно под бедрами.

Шагните на 30 см вперед по отношению к бедрам и потянитесь назад от раковины, сгибаясь в бедрах. Держите шею на одной линии с позвоночником, не давая подбородку подниматься. Почувствуйте, как весь позвоночник растянулся (рис. 12.2).

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.



Рис. 12.2. Часть первая: тянитесь назад, сгибаясь в бедрах и держа шею на одной линии с позвоночником. Подбородок опущен вниз

Часть вторая. Переместите пятки туда, где были пальцы ног, и согните колени так, чтобы образовался прямой угол, бедра параллельны полу, колени точно над пятками. Убедитесь, что передние ребра растягиваются по направлению к передней части бедер (рис. 12.3).

Продолжайте тянуться назад, растягивая среднюю часть спины и боковые ребра.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.



Рис. 12.3. Часть вторая: переставив пятки вперед, согните колени и продолжайте тянуться назад, растягивая среднюю часть спины и боковые ребра

Часть третья. Переступите вперед еще на несколько сантиметров, следя, чтобы пятки оставались на полу. Опустите ягодицы к полу в приседании (рис. 12.4).

Снова потянитесь назад, держа ягодицы внизу. Почувствуйте, как растягивается поясница.

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении 30 секунд.



Рис. 12.4. Часть третья: опустите ягодицы к полу в приседании и снова потянитесь, ощущая, как растягивается поясница

Чтобы подняться, сделайте вдох и медленно выпрямите ноги, растягиваясь назад через бедра и держа руки прямыми.

Х Замечание Кэрл. Эта растяжка очень легкая, и вместе с этим вы можете действительно почувствовать, как растягиваются позвоночник и мышцы спины.

Растяжка лежа на валике или кровати

Возьмите два одеяла и сложите их двойным типом (см. рис. 12.1). Вы можете также воспользоваться йоговским валиком. Лягте на спину, плечи должны находиться над дальним краем одеяла таким образом, чтобы подмышки оказались на одной линии с краем одеяла. Лопатки должны ровно лежать на одеялах, верхние части плеч откатываются к полу.

Медленно опустите голову вниз, чтобы макушка касалась пола.

Вытяните руки над головой, растягиваясь через пальцы (рис. 12.5). Растягивайте таз, ноги и пятки в противоположном направлении. Дышите серединой груди, расширяя ребра во всех направлениях.

Дышите равномерно и расслабьтесь на две минуты.



Рис. 12.5. Вытяните руки над головой, растягивайте таз, ноги и пятки в противоположном направлении

Вариант растяжки

Можете также попытаться выполнить это упражнение, лежа на краю кровати в том же положении (рис. 12.6).



Рис. 12.6. Вместо того чтобы лежать на полу с валиком под головой, можете делать это упражнение, лежа на кровати

Эта поза открывает грудь для дыхания и способствует лучшей осанке, поскольку, делая разные дела в течение дня, мы нередко сутулим плечи и наклоняемся вперед. Очень важно каждый день делать противоположные движения, чтобы выровнять свою осанку, сделать ее сбалансированной и открытой. Это упражнение помогает также при кифозе, крайне закругленной грудной части спины.

Х Замечание Элис. Если вы ощущаете жесткость в шее, а макушка не достает до пола, можете положить на пол второе одеяло, чтобы поддержать голову. Кроме того, если плечи у вас слишком жесткие и руки не касаются пола, можете согнуть локти и скрестить руки в локтях, удлиняя предплечья и локти в сторону пола.

Х Замечание Кэрл. Прекрасный способ доставить себе удовольствие!

Скручивание на валике (джатара паривартанасана)

Возьмите два одеяла и сложите их двойным типом складывания (см. рис. 12.1). Можете также взять йоговский валик. Лягте на спину, ягодицами на одеялах или валике. Плечи лежат на полу. Ноги разведены на ширину бедер, колени находятся точно над пятками, ступни стоят параллельно друг другу. Держитесь за края одеял.

Слегка приподнимите ягодицы с одеяла или валика, сдвигая бедра вправо таким образом, чтобы внешняя часть правого бедра оказалась на одной линии с правым плечом.

Сделайте вдох, затем выдох, подтягивая колени к груди и располагая бедра на одной линии с одеялом. Голову держите по центру. Убедитесь, что поясница у вас сохраняет свой естественный изгиб.

Положите левую руку на правое бедро, которое подвиньте таким образом, чтобы правое колено оказалось на одной линии с левым. Таз должен быть перпендикулярен полу. Положите правую руку на крестец (последние пять спаянных между собой позвонков), чтобы убедиться, что таз действительно занимает перпендикулярное положение к полу.

Вытяните правую руку назад на уровне плеч и опустите правое плечо к полу.

Мягко поверните голову вправо и удостоверьтесь, что правое плечо опустилось на пол (рис. 12.7).

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении еще две минуты.

Сделайте вдох, затем выдох, поднимая ноги. Поставьте ступни на пол, чтобы сдвинуть бедра влево, скручиваясь вправо.



Рис. 12.7. Колени выровнены в левую сторону, таз занимает положение, перпендикулярное полу. Опустите правое плечо к полу, мягко поворачивая голову направо

Повторите всю последовательность движений.

Когда закончите, переведите левую руку вправо и прижмите ладони к полу, чтобы привести тело в вертикальное положение.

Вариант скручивания на валике

По мере того как вы будете чувствовать себя все более комфортно, делая это упражнение, можете выпрямить ноги, растягиваясь через пятки и держа ступни вместе. Ноги у вас встанут под прямым углом к верхней части корпуса.

Это расслабляющее и очень полезное упражнение на скручивание, которое поможет вам освободиться от напряжения в пояснице.

Поза моста, поддерживаемого валиком (сету бандха сарвангасана)

Возьмите два одеяла и сложите каждое двойным типом складывания (см. рис. 12.1). Можете также воспользоваться валиком для занятий йогой. Возьмите также книгу в твердой обложке или брусок для йоги и приставьте ее (его) к стене или обитому материей креслу или дивану. Одеяло положите по длине на расстоянии 30–32 см от книги.

Лягте на одеяло спиной, краями или основанием лопаток к краю одеяла. Верхушки плеч должны оставаться на полу.

Поставьте ступни на стену или диван так, чтобы пятки оставались на книге или бруске. Прижмите ступни к стене или дивану.

Руки разведите в стороны на уровне плеч и согните их так, чтобы они образовали прямой угол, ладонями вверх (рис. 12.8).



Рис. 12.8. Прижимая ступни к стене или дивану, согните локти, чтобы образовался прямой угол. Ладони направлены вверх

Дышите равномерно и оставайтесь в этом положении пять минут.

Медленно согните колени и опустите ноги на пол. Перекатитесь на правый бок и с помощью рук примите вертикальное положение.

Это наиболее расслабляющая нервную систему поза, причем вы лежите на спине, лицом вверх, и при этом грудь открыта. Упражнение помогает также улучшить осанку и уменьшает сутулость плеч, способствуя лечению кифоза.

X Замечание Элис. Если вы чувствуете дискомфорт в пояснице, поднимите ноги выше вдоль стены или положите их на сиденье дивана. Кроме того, если вы туго обмотаетесь поясом вокруг верхних частей бедер, вы уменьшите этим какой бы то ни было дискомфорт. Регулярно выполняя это упражнение, вы почувствуете, что спина у вас выгибается назад легче, а ощущение дискомфорта исчезло.

Поза отклоненного связанного угла (супта баддха конасана)

Возьмите два одеяла и сложите их двойным типом складывания (см. рис. 12.1). Можете также воспользоваться валиком для занятий йогой. Положите одеяла или валик продольно.

Сядьте на пол, спиной к краю одеял. Лягте по длине одеяла, под голову подложите полотенце, которое будет поддерживать ее. Руки свободно положите вдоль корпуса ладонями вверх.

Согните колени и поставьте подошвы вместе. Дайте коленям опуститься в разные стороны (рис. 12.9). Плотнo состыковав



Рис. 12.9. Приставив подошвы друг к другу, дайте коленям опуститься в разные стороны... Чтобы усилить растяжку, можете обернуть пояс вокруг ступней и поясницы

пятки друг с другом, растягивайте колени в разные стороны, прижимая их к полу.

Дышите равномерно и задержитесь в этом положении на пять минут.

Чтобы свести колени вместе, можете пользоваться руками. Перекатитесь на правый бок и с помощью рук приведите корпус в вертикальное положение. Если мышцы внутренних частей бедер у вас слишком тугие, а колени заметно не достают до пола, можете подложить под ноги одеяла или подушки для поддержки.

Вариант позы

Если вы хотите усилить растяжку мышц внутренних частей бедер, можете обернуть пояс вокруг ступней и поясницы, как показано на рис. 12.9.

Эта поза открывает грудь и диафрагму, а также растягивает мышцы внутренних частей бедер.

Стойка «ленивое плечо» (випарита карани)

Возьмите два одеяла и сложите каждое по типу двойного складывания (см. рис. 12.1). Можете воспользоваться также валиком для занятий йогой. Положите одеяла на расстоянии 15 см от стены.

Чтобы принять эту позу, вам нужно лечь боком, касаясь стены обеими ягодичными мышцами. Перекиньте ноги вверх, на стену, перемещая поясницу на одеяла или валик, а ягодицы слегка опуская к полу. Плечи должны касаться пола, причем нижние ребра при этом находятся на краю одеял или валика. Ягодицы понемногу опускаются к полу, обеспечивая мягкость мышц в паху и животе.

Согните локти, предплечья поместите на одну линию с плечами. Руки образуют прямой угол, ладони направлены вверх, пальцы расслаблены (рис. 12.10).

Закройте глаза, мысленно опуская взгляд к скулам.

Дышите равномерно и оставайтесь в этой позе в течение пяти минут.

Согните ноги и положите руки на голени, подтягивая колени к груди. Выдохните, растягивая поясницу. Мягко перекайтесь с бока на бок, массируя поясницу.



Рис. 12.10. Плечи лежат на полу, ягодицы слегка опущены. Согните локти, чтобы образовался прямой угол

Перекатитесь на правый бок и с помощью рук поднимите корпус в вертикальное положение.

Эта поза открывает грудь и уменьшает сутулость плеч. Кроме того, она производит тот же эффект, как и стойка на плечах, приводя в равновесие эндокринную систему и успокаивая ум, но для ее выполнения требуется меньше усилий.

Х Замечание Элис. Если вы почувствовали какой-либо дискомфорт в пояснице, подложите под себя только одно одеяло или просто лежите ягодицами на полу.

Х Замечание Кэрл. Это как раз та поза, которую вам нужно выполнить, если вы провели весь день на ногах, а вечером вам предстоит выход!

Скручивание лицом к валику (супта бхарадвалджасана)

Возьмите два одеяла и сложите их по типу двойного складывания (см. рис. 12.1). Можете также воспользоваться валиком для занятия йогой.

Сядьте на пол, ноги вытяните прямо перед собой, короткий край одеяла лежит рядом с правым бедром (перпендикулярно ногам).

Согните левое колено и придвиньте верх стопы к боковой стороне левой ягодицы, причем пальцы ноги должны находиться на прямой линии с икрой и пяткой.

Согните правое колено и протащите правую ногу под левым бедром так, чтобы внутренняя часть лодыжки левой ноги входила в подъем правой ступни. Убедитесь, что правое бедро у вас находится на одной линии с краем одеяла.

Перед тем как лечь на валик или одеяла, важно выполнить это скручивание из положения сидя (см. рис. 11.8).

Сделайте вдох и приподнимитесь через позвоночник, выравнивая голову по одной линии с верхней частью туловища. Вы-

дохните и скрутитесь вправо, переводя левую руку на правое колено, а правую руку перемещая за правую ягодицу.

Не забывайте дышать и продолжайте скручиваться вправо. Убедитесь, что шея и голова у вас находятся на одной линии с верхней частью корпуса. Не двигайте шейей и головой. Оставайтесь в этом положении на пять вдохов и выдохов.

Положите левую руку на левую сторону одеяла, а правую руку — на правую сторону. Сместитесь к правой стороне правого бедра. Переведите левое плечо вперед, чтобы грудь развернулась полностью к одеялу.

Сделайте вдох, затем выдох, прижимая правую руку к полу, по мере того как вы продолжаете скручивать вперед левую сторону верхней части туловища, и опустите грудь к одеялу, положив голову левой щекой на одеяло (рис. 12.11). Руки поместите на уровне плеч и дайте им расслабиться. Локти должны быть согнуты, ладони направлены вверх.



Рис. 12.11. Продолжайте скручивать вперед левую сторону верхней части туловища и опускайте грудь к одеялу, положив щеку на одеяло

Дышите равномерно и расслабьтесь на пять минут.

Поместите ладони на пол и, прижимая их к полу, поднимите верхнюю часть корпуса.

Повторите эту последовательность движений, скручиваясь влево.

Это отличное упражнение на скручивание позвоночника, оно снимает напряжение в пояснице. Оно также освобождает ребра и среднюю часть спины, позволяя дышать глубже и с большей легкостью.

Х Замечание Элис. Если голова у вас недостаточно удобно поворачивается в сторону, противоположную ногам, можете добавить маленькое одеяло или подушку, чтобы было повыше, или можете лечь щекой вниз, повернув голову в том же направлении, что и ноги.

РАССЛАБЛЕНИЕ (САВАСАНА)

Возьмите полотенце и два одеяла. Сложите оба одеяла тройным способом складывания (см. рис. 12.1). Полотенце сложите пополам.

Сядьте таким образом, чтобы одно одеяло находилось сзади, а полотенце положите поперек дальнего конца одеяла. Второе одеяло подложите под колени.

Лягте вдоль одеяла, которое находится сзади, под голову для поддержки положите полотенце. Пусть руки лежат под углом 45 градусов от туловища. Дайте плечам свисать с одеяла, ноги пусть расслабятся.

Можете записать это на аудиокассету.

Начните ощущать, как расслабляется все тело от головы вниз, к кончикам пальцев ног.

Во время вдоха почувствуйте, как дыхание вливается в каждую пору, каждую клеточку всего вашего тела. Выдохните и ощутите глубокое расслабление, в каждой клеточке и поре всего тела.

На вдохе почувствуйте, как восстанавливающаяся энергия вливается в каждую часть вашего тела. Выдохните и почувствуйте, как вся ваша усталость, стресс, напряжение рассасываются. Почувствуйте, как замедляются нервные импульсы.

Прислушайтесь к ровному ритму биения сердца в теле. Прислушайтесь, как замедляется сердечный ритм, как оно расслабляется. Почувствуйте, как мозг избавляется от всех тревожных мыслей и они уступают место ощущению мира и благополучия в голове и во всем теле.



Глава 13

РАССЛАБЬТЕСЬ И НАЙДИТЕ В ЖИЗНИ РАВНОВЕСИЕ

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ, ЧТО...

...вам очень хотелось бы иметь каждый день несколько минут, чтобы расслабиться? Вы очень этого хотели бы, но ничегонеделание порождает в вас чувство вины. Как оправдаться перед собой за то время, что было потрачено на расслабление?

Исследования показали, что расслабление в течение пяти—десяти минут понижает кровяное давление, делая вас здоровее. Даже если вы не выделяете двадцати минут в день, чтобы сделать растяжки, вы можете получить пользу от ежедневных нескольких минут расслабления. Здоровье важнее, чем любые дела, которые вы должны сделать.

Аналогичные исследования доказали, что релаксация действительно помогает вам сосредоточиться на тех задачах, которые вы хотите решить. Иными словами, расслабляясь, вы становитесь продуктивнее.

Мы разработали три мысленных образа или картины: уменьшение стресса, достижение успеха, здоровье и бодрость. Реализация каждой из этих трех картин начинается с расслабления тела. Затем мы дадим вам несколько ключевых слов, с помощью которых вы сможете создать у себя в мозгу позитивные образы. В конце мы приводим слова для «возвращения назад», что означает мягкое возвращение к полному осознанию реальности (самосознанию).

В предыдущих главах мы предлагали вам записать инструкции для сеансов расслабления на магнитофон; эти записи руководили бы вами в любое время и в любом месте. Можете сделать то же самое с этими картинками (записывая, вы можете проговаривать текст картины — визуализации — от первого лица). Важно выделить себе достаточно времени для каждой части визуализации. Не торопитесь. Вы даже можете оставить немного времени между инструкциями по выполнению каждой части.

Помните, что вы стоите этого. Вы можете проводить эти сеансы в любое время, когда почувствуете необходимость, или после выполнения йоговских растяжек. Получите это удовольствие!

Х Необходимое оборудование: вам может понадобиться валик для занятий йогой или два одеяла и магнитофон.

ПОДГОТОВКА

Можете проводить сеансы расслабления, сидя в удобном кресле или лежа.

Сидя

Если вы сидите на офисном или обеденном стуле, откиньтесь на спинку стула так, чтобы вы не чувствовали никакого напряжения. Ноги поставьте параллельно друг другу на пол на ширине бедер. Если у вас имеется кресло со скамеечкой или удобной подставкой для ног, пусть ноги расслабляются (рис. 13.1).

Если у вашего кресла нет удобных подлокотников, положите руки на бедра, ладонями вверх.

При наличии у вашего кресла широких подлокотников положите на них руки ладонями вверх (см. рис. 13.1). Голову держите по центру, не склоняя ее ни вправо, ни влево.



Рис. 13.1. Если у вашего кресла есть широкие подлокотники, положите на них руки ладонями вверх

Лежа

Проследите, чтобы тело у вас было выровнено вдоль воображаемой струны, натянутой через середину туловища и выходящей из темени.

Положите руки вдоль тела, на расстоянии приблизительно 30 см от бедер, ладонями вверх.

Чтобы правильно разместить ноги, сначала согните их в коленях и поставьте ступни на пол, с тем чтобы расслабить поясницу.

Медленно вдохните воздух и скользите правой пяткой, выпрямляя ногу и растягиваясь через правую пятку. Теперь выдохните и дайте всей ноге расслабиться, ступня пусть естественным образом упадет вправо.

Повторите то же самое левой ногой, растягиваясь через левую пятку и давая левой ступне естественным образом упасть влево.

Теперь слегка поднимите голову, чтобы проверить, что тело выровнено. Убедитесь, что «струна», проходящая через середину туловища, совершенно прямая (рис. 13.2).

Теперь возьмитесь руками за затылок и оттяните его от шеи, положив голову на пол и проверяя, что голова лежит точно по

центру. Это похоже на то ощущение, которое возникает у вас, когда вы начинаете растяжку с позы пальмы (см. главу 2).



Рис. 13.2. Убедитесь, что тело выровнено вдоль воображаемой струны, проходящей через середину туловища и выходящей из темени

Предупреждение. Если вы чувствуете какое-либо напряжение в пояснице, согните колени и положите под них для поддержки валик для йоги или два одеяла. В этом случае расслабляйтесь и проводите сеансы визуализации с коленями, согнутыми над валиком или одеялами, чтобы предохранить поясницу от перенапряжения.

РЕЛАКСАЦИЯ С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ

Уменьшение стресса

Возможно, вы чувствуете, как стресс буквально вползает в вас и овладевает вами в течение делового дня. Возможно, вы хотите сделать что-нибудь хорошее для себя, что-то вроде растяжек из этой книги. Однако, возможно, вы обнаруживаете, что вам трудно перестать делать то, чем вы занимаетесь, и сделать перерыв. Чтобы остановить стресс, постарайтесь прервать состояние беспокойства и измените образ мыслей. Возможно, что вы

предпочтете заняться визуализацией, перед тем как приступить к упражнениям на растяжку. Разумеется, вы можете проводить сеанс визуализации этой картины, чтобы расслабиться в любое время до, после упражнений на растяжку или независимо от них.

Расслабление

Сядьте или лягте в удобной позе. Закройте глаза и начните расслаблять каждую мышцу тела, от кончиков пальцев ног до макушки. Почувствуйте, как постепенно расслабляется ваше тело. Погружайтесь в расслабление все глубже и глубже. Расслабляйтесь и освобождайтесь от всех мыслей и эмоций. Просто почувствуйте, как сейчас растворяются ваши мысли, по мере того как вы продолжаете расслабляться все глубже и глубже.

Расслабьте все тело начиная от ступней. Расслабьте пятки, пальцы ног, голени и икры. Теперь почувствуйте, как ласкающее расслабление начинает подниматься к коленям, бедрам и нижнему отделу таза. Почувствуйте, как расслабляются мышцы ягодиц, по мере того как вы продолжаете погружаться в расслабление все глубже и глубже.

Расслабьте детородные органы, мочевой пузырь, кишечник, почки, печень, желудок. Теперь почувствуйте, как ласковое расслабление начинает двигаться к груди, охватывая легкие, ребра и сердце.

Наблюдайте, как дыхание медленно втекает и вытекает, принося энергию и расслабление во все ваше тело.

Почувствуйте, как смягчаются и все глубже расслабляются поясница, середина спины, мышцы верхней части спины и позвоночник. Почувствуйте, как ласковое расслабление двигается через позвоночник в шею и мышцы плеч. Почувствуйте, как расслабляются все мышцы шеи и плеч, ощущая, как растворяются и исчезают все ваши заботы. Почувствуйте, как расслабление приходит в руки до самых кончиков пальцев. Наблюдайте, как дыхание втекает и вытекает, втекает и вытекает, принося энергию и расслабление во все ваше тело.

Теперь почувствуйте, как ласковое расслабление двигается к мышцам лица, охватывая подбородок, нижнюю челюсть, язык, даже зубы и десны. Позвольте расслаблению войти в нос, уши и глаза. Разрешите глазам глубоко погрузиться в глазницы, да-

вая мысленному взору опуститься к скулам. Почувствуйте, как расслабляются мышцы лба теперь, когда вы ощущаете, что ваш мозг опустился от лба к задней стенке черепа, освобождаясь от всех ваших мыслей.

Почувствуйте, как ласковое расслабление приходит к макушке головы. Наблюдайте, как дыхание втекает и вытекает, втекает и вытекает, полностью расслабляя все ваше тело.

Визуализация

Теперь, полностью расслабившись, представьте себя в ситуации, когда вы чувствуете нежелательное давление. Когда вы обнаружите, что это давление начинает окружать вас, представьте себя защищенным волшебным экраном. Этот экран защитит вас от любого нежелательного давления, от всех стрессовых мыслей, от всех списков необходимых дел, от любого чувства беспокойства о том, что происходит вокруг вас. Представьте себя защищенным так, что никакое давление не может овладеть вами. Наблюдайте, как любое отскакивает прочь.

Вы расслаблены, вам удобно, у вас есть достаточно времени, чтобы урегулировать любую ситуацию. Давление, которое наступает на вас, просто отскакивает прочь. Теперь вы видите себя спокойным и расслабленным. Вы знаете, что можете сделать то, что заставит вас почувствовать себя здоровым и еще более расслабленным. Вы точно знаете, что делать, и у вас есть на это время.

Представьте, как вы начинаете выполнять упражнения на растяжку, благодаря которым почувствуете себя более здоровым и еще более расслабленным. Представьте, как вы делаете растяжки, становитесь более открытым, более расслабленным, получающим больше энергии, по мере того как продолжаете делать упражнения. А представляя, что вы заканчиваете эти упражнения, вы ощутите, что восстановили здоровье, расслабили тело и успокоили ум. Вы почувствуете, что так довольны собой, так счастливы быть собой, что начнете делать все, что нужно для себя.

Теперь представьте себя защищенным и способным справиться с любым давлением, с любыми мыслями, любыми чувствами, которые могут возникнуть на вашем пути. Вы теперь знаете, что можете справиться со всеми сложными ситуациями, вы уверены в этом. Вы можете справиться с любой ситуа-

цией спокойно, не нервничая. Расслабьтесь еще на один момент, представляя, как вы спокойны, талантливы и готовы вернуться в это время и пространство.

Возвращение

Расслабьтесь теперь еще на один момент. Следите за дыханием. Вдыхайте и выдыхайте, ощущая, как ваше тело начинает приходить в движение, как расширяются грудь, ребра и легкие. Выдохните и почувствуйте, опускаясь на пол, полное освобождение от воздуха. Теперь начните медленно двигать пальцами рук и шевелить пальцами ног. Начните потягиваться и осознавать присутствие окружающих предметов. Мягко откройте глаза и возвратитесь в действительность полностью освеженным, бодрым и... бдительным.

Достижение успеха

Для достижения успеха в чем бы то ни было необходимо, чтобы у вас были позитивное представление о самом себе и вера в свою способность достичь цели. Используйте эту картину для того, чтобы побороть страх неудачи и укрепить уверенность в себе. Пришло время воодушевить себя на использование своих талантов и способностей самым лучшим образом. Эта картина хорошо работает для тех, кто хочет повысить свою самооценку с точки зрения бизнеса, личных отношений, спорта или творческой деятельности.

Расслабление

Сядьте или лягте в удобной для вас позе. Закройте глаза и начните расслаблять каждый мускул тела, от кончиков пальцев ног до макушки.

Почувствуйте, как постепенно расслабляется ваше тело. Погружайтесь в расслабление все глубже и глубже. Расслабляйтесь и освобождайтесь от всех мыслей и эмоций. Просто почувствуйте, как сейчас растворяются ваши мысли, по мере того как вы продолжаете расслабляться все глубже и глубже.

Расслабьте все тело, начиная от подошв ваших ног. Расслабьте пятки, пальцы ног, голени и икры. Теперь почувствуйте, как ласкающее расслабление начинает подниматься к коле-

ням, бедрам и нижнему отделу таза. Почувствуйте, как расслабляются мышцы ягодиц, по мере того как вы продолжаете погружаться в расслабление все глубже и глубже.

Расслабьте детородные органы, мочевой пузырь, кишечник, почки, печень, желудок. Теперь почувствуйте, как ласковое расслабление начинает двигаться к груди, охватывая легкие, ребра и сердце.

Наблюдайте, как дыхание медленно втекает и вытекает, принося энергию и расслабление во все ваше тело.

Почувствуйте, как смягчаются и все глубже расслабляются поясница, середина спины, мышцы верхней части спины и позвоночник. Почувствуйте, как ласковое расслабление двигается через позвоночник в шею и мышцы плеч. Почувствуйте, как расслабляются все мышцы шеи и плеч, ощущая, как растворяются и исчезают все ваши заботы. Почувствуйте, как расслабление доходит до самых кончиков пальцев рук. Наблюдайте, как дыхание втекает и вытекает, втекает и вытекает, принося энергию и расслабление во все ваше тело.

Теперь почувствуйте, как ласковое расслабление двигается к мышцам лица, охватывая подбородок, нижнюю челюсть, язык, даже зубы и десны. Позвольте расслаблению войти в нос, уши и глаза. Разрешите глазам глубоко погрузиться в глазницы, давая мысленному взору опуститься к скулам. Почувствуйте, как расслабляются мышцы лба теперь, когда вы ощущаете, что ваш мозг опустился от лба к задней стенке черепа, освобождаясь от всех ваших мыслей.

Почувствуйте, как ласковое расслабление приходит к макушке головы. Наблюдайте, как дыхание втекает и вытекает, втекает и вытекает, полностью расслабляя все ваше тело.

Визуализация

Теперь, когда вы полностью расслаблены, представьте, что вы входите в собственную отдельную комнату, особенную, с большим экраном и клавиатурой компьютера. Вы настроены приобрести способность создавать новое и записывать каждую ситуацию словами и изображать в картинках, которые появятся на экране. Сядьте в свое очень удобное кресло и почувствуйте себя полностью расслабленным, по мере того как начинаете использовать ваш особый экран, чтобы создавать позитивные образы того, кто вы есть, и того, чего вы хотите достигнуть.

Теперь начните представлять на экране образ самого себя, окруженный словами, которые вас описывают. Посмотрите на эти слова. Если вы хотите изменить какие-то из этих описаний, используйте кнопку «Delete» на клавиатуре и замените негативное описание на то, которое вы хотите, чтобы вам соответствовало. У вас есть способность изменить любое из негативных описаний на позитивное. В результате изменения слов вы увидите, как превращаетесь в более позитивный образ. Поскольку у вас есть возможность контролировать образы на экране, вы теперь можете просмотреть видеозапись самого себя, достигающего целей в бизнесе, спорте или творчестве.

Вначале вы можете увидеть себя, одолеваемого страхами, сомнениями и неспособностью завершить то, что хотели бы завершить. Воспользуйтесь возможностью изменять образы самого себя, которые вы видите, на образ того, кто гордится тем, кто он есть, и тем, что он делает. Представьте себя довольным тем, как выглядит и действует этот образ. Ощутите новое чувство уверенности в самом себе, по мере того как вы используете новую здоровую энергию, чтобы почувствовать себя уверенным в своих способностях. Вы способны, талантливы, вы творческий человек и имеете позитивный взгляд на себя. В течение нескольких моментов смотрите видеопленку и наслаждайтесь видом самого себя, достигающего целей в бизнесе, личных отношениях, спорте и творчестве. Вы чувствуете себя счастливым и уверенным и поэтому довольны собой. В течение нескольких мгновений расслабляйтесь с образами самого себя в тишине. Расслабляйтесь еще мгновение, видя себя спокойным и способным, готовым начать возвращение в это пространство и время.

Возвращение

Расслабьтесь теперь еще на один момент. Следите за дыханием. Вдыхайте и выдыхайте, ощущая, как ваше тело начинает приходить в движение, как расширяются грудь, ребра и легкие. Выдохните и почувствуйте, опускаясь на пол, полное освобождение от воздуха. Теперь начните медленно двигать пальцами рук и шевелить пальцами ног. Начните потягиваться и осознавать присутствие окружающих предметов. Мягко откройте глаза и возвратитесь в действительность полностью освеженным, бодрым и... бдительным.

Здоровье и бодрость

Мы думаем, что каждый обладает способностью позитивно влиять на свое здоровье и благополучие. Визуализация позволит вам создать сцену, в которой вы обретаете контроль над своим здоровьем и производите в нем какие-то специфические улучшения.

Вы можете увеличить энергию и бодрость, применяя собственные возможности исцеления. Исследования доказали, что человек может контролировать боль, бороться с болезнью и улучшать иммунную систему путем позитивного представления и умственного сосредоточения.

Расслабление

Сядьте или лягте в удобной для вас позе. Закройте глаза и начните расслаблять каждый мускул вашего тела, от кончиков пальцев ног до макушки. Почувствуйте, как постепенно расслабляется ваше тело. Погружайтесь в расслабление все глубже и глубже. Расслабьтесь и избавьтесь от всех мыслей и эмоций. Просто почувствуйте, как растворяются ваши мысли, по мере того как вы продолжаете расслабляться все глубже и глубже.

Расслабьте все тело начиная от подошв. Расслабьте пятки, пальцы ног, голени и икры. Теперь почувствуйте, как ласкающее расслабление начинает подниматься к коленям, бедрам и нижнему отделу таза. Почувствуйте, как расслабляются мышцы ягодиц, по мере того как вы продолжаете погружаться в полное расслабление глубже и глубже.

Расслабьте детородные органы, мочевой пузырь, кишечник, почки, печень, желудок. Теперь почувствуйте, как ласковое расслабление начинает двигаться к груди, охватывая легкие, ребра и сердце.

Наблюдайте, как дыхание медленно втекает и вытекает, принося энергию и расслабление во все ваше тело.

Почувствуйте, как смягчаются и все глубже расслабляются поясница, середина спины, мышцы верхней части спины и позвоночник. Почувствуйте, как ласковое расслабление двигается через позвоночник в шею и мышцы плеч. Почувствуйте, как расслабляются все мышцы шеи и плеч, ощущая, как растворяются и исчезают все ваши заботы. Почувствуйте, как расслабление приходит в руки до самых кончиков пальцев. Наблюдай-

те, как дыхание втекает и вытекает, втекает и вытекает, принося энергию и расслабление во все ваше тело.

Теперь почувствуйте, как ласковое расслабление двигается к мышцам лица, охватывая подбородок, нижнюю челюсть, язык, даже зубы и десны. Позвольте расслаблению войти в нос, уши и глаза. Разрешите глазам глубоко погрузиться в глазницы, давая мысленному взору опуститься к скулам. Почувствуйте, как расслабляются мышцы лба теперь, когда вы ощущаете, что ваш мозг опустился от лба к задней стенке черепа, освобождаясь от всех ваших мыслей.

Почувствуйте, как ласковое расслабление приходит к макушке головы. Наблюдайте, как дыхание втекает и вытекает, втекает и вытекает, полностью расслабляя все ваше тело.

Визуализация

Теперь, когда вы полностью расслабились, представьте себя на дорожке, которая ведет в какое-то очень особое место. Это место может быть успокаивающим, где вы чувствуете себя комфортно, расслабленно и абсолютно безмятежно. Возможно, вы захотите отправить себя на прогулку по лесу или на пляж, или в горы, или даже на луг, полный дикорастущих цветов. Что бы вы ни выбрали, это место особое, предназначенное исцелять и возвращать силы.

Теперь, когда вы находитесь в этом особом месте, расслабьтесь и выберите уголок, чтобы сесть или лечь, где вы почувствуете себя полностью расслабленным, а все, что окружает вас, послужит вам поддержкой.

Теперь, когда вы расслабляетесь в этом особом месте, начните представлять, что исцеляющая сила принимает какую-то форму. Эти ваши возможности могут принять форму человека-помощника или животного-друга, или части окружающей вас природы, пришедшей поддержать и исцелить вас. Попросите исцеляющий образ помочь вам сосредоточиться на какой-то части вас, которая нуждается в исцелении. Попросите помощи и получите любящую поддержку и исцеляющую энергию от этого вашего особого образа.

Когда вы делаете вдох, дайте исцеляющей силе втечь через каждую пору и клеточку вашего тела. Когда вы делаете выдох, почувствуйте, как исцеляющая сила очищает и освобождает вас от всего нездорового. Почувствуйте, как тело восстановило

здоровье, и ощутите прилив позитивной энергии и бодрости. Вы сильны, здоровы и совершенно бодры.

Поблагодарите ваш исцеляющий образ за то, что он был там, чтобы поддержать вас и вдохнуть в вас энергию. Попросите ваш исцеляющий образ вернуться в следующий раз, когда вам понадобится помощь. Знайте, что этот особый образ будет ждать в вашем особом месте каждый раз, когда он вам понадобится. Расслабьтесь еще на мгновение, чтобы увидеть себя спокойным и сильным, готовым к возвращению в это пространство и время.

Возвращение

Расслабьтесь теперь еще на один момент. Следите за дыханием. Вдыхайте и выдыхайте, ощущая, как ваше тело начинает приходить в движение, как расширяются грудь, ребра и легкие. Выдохните и почувствуйте, падая на пол, полное освобождение от воздуха. Теперь начните медленно двигать пальцами рук и шевелить пальцами ног. Начните потягиваться и осознавать присутствие окружающих предметов. Мягко откройте глаза и возвратитесь в действительность полностью освеженным, бодрым и... бдительным.



Глава 14

СОЗДАЙТЕ СВОЮ СИСТЕМУ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ КЛАССИЧЕСКИХ ПОЗ ЙОГИ

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ...

...что вам хочется заниматься йогой, но вы не можете подобрать позы? Или вам надо сделать акцент на какую-либо часть тела, но вы не знаете, какие упражнения вам больше подойдут? Или хотите составить правильную последовательность упражнений, но не знаете, как это сделать?

В этой главе представлено восемь комплексов упражнений, составленных из поз, подробно рассмотренных в этой книге. Выберите для себя 15-минутный комплекс упражнений для концентрации внимания и наполнения тела энергией или подберите занятия на каждый день для последовательной работы над всеми частями тела. Последний комплекс упражнений позволит добиться сбалансированности и равновесия всего организма.

15-МИНУТНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Основная задача комплекса: эту хорошо составленную последовательность можно выполнить за 15 минут. Несмотря на свою непродолжительность, она достаточно разнообразна. Позы наполнят вас энергией и помогут сконцентрироваться.



1. Растяжка стоя у стены
с. 47–48



2. Растяжка прямого угла к стене
(ардха уттанасана)
с. 99–100



3. Поза пальмы
(тадасана)
с. 25



4. Боковая растяжка
с кистью руки
с. 28–29



5. Поза треугольника
(триконасана)
с. 74–75



6. Поза растянувшегося щенка
(ваджрасана)
с. 59–60



7. Поза собаки, смотрящей вниз
(адхо мукха сванасана)
с. 142–144



**8. Поза собаки, смотрящей вниз,
со стулом**
(адхо мукха сванасана)
с. 142–143



**9. Поза собаки, смотрящей
вверх, со стулом**
(урдхва мукха сванасана)
с. 145



**10. Поза воина I
со стулом**
(вирабхадрасана I)
с. 124–125



**11. Растяжка вперед
стоя**
(уттанасана)
с. 133



12. Скручивание на стуле
(бхарадвадžasана на стуле)
с. 137



13. Расслабление
(савасана)
с. 139–140

ПОНЕДЕЛЬНИК**ПОЗЫ СТОЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НОГ И БЕДЕР**

Основная задача комплекса: эти позы концентрируют внимание на растягивании и укреплении ног, активизации бедер и наполнении жизненной энергией спины и боковых частей тела. Упражнения научат вас твердо стоять на ногах.



1. Поза собаки, смотрящей вниз
(адхо мукха сванасана)
с. 142–144



2. Поза ворот
(паригхасана)
с. 119–121



3. Поза треугольника
(триконасана)
с. 74–75



4. Поза половины луны
(ардха хандрасана)
с. 121–122



5. Поза воина II
(вирабхадрасана II)
с. 76–77



6. Растяжка бока в положении прямого угла
(уттхита парсваконасана)
с. 74–79



7. Поза тупого угла стоя
(прасарита падоттанасана)
с. 106–107



8. Растяжка мышц
задней части бедра
для одной ноги
(парсвоттанасана)
с. 126–128



9. Наклон вперед стоя
(уттанасана)
с. 79–80



10. Растяжка на раскрытие бедер
в положении сидя
(готукхасана)
с. 111–112



11. Растяжка на раскрытие бедра
с. 61–62



12. Поза тупого угла на стене
(упавиштха конасана)
с. 165–166



13а. Растяжка мышц задней части
бедра на полу с ремнем
(супта падангуштхасана)
с. 114–116



136. Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем (супта падангуштхасана)
с. 114–116



14. Поза связанного угла (баддха конасана)
с. 163–164



15. Скручивание позвоночника и раскрытие бедра (джатхара паривартанасана для одной ноги)
с. 158–159



16. Стойка «ленивое плечо» (випарита карани)
с. 183–184



17. Расслабление (савасана)
с. 139–140

ВТОРНИК

УКРЕПЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Основная задача комплекса: эти позы концентрируют внимание на нижней части спины и помогут в будущем избежать проблем с этой частью тела. Также они помогут развить гибкость позвоночника, увеличить эластичность задней части бедра и сгибающих мышц, укрепить брюшные мышцы и заднюю часть спины.



1а. Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем (супта падангуштхасана)
с. 114–116



1б. Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем (супта падангуштхасана)
с. 114–116



2. Поднятие ног (урдхва прасарита падасана)
с. 88–89



3а. Растяжка «кошка-корова»
с. 55–56



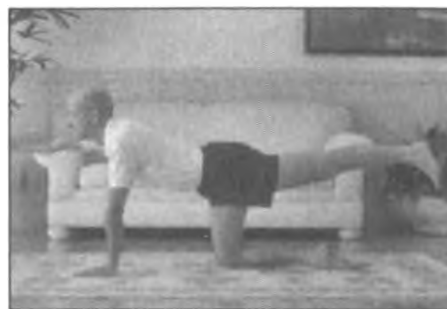
3б. Растяжка «кошка-корова»
с. 55–56



4а. Растяжка «кошка-корова» с вытягиванием ноги
с. 56–57



**4б. Растяжка «кошка-корова»
с вытягиванием ноги**
с. 56–57



5. Стабилизация в четырех точках
с. 58



6. Коленные выпады
с. 60–61



**7. Поза растянувшегося щенка
(ваджрасана)**
с. 59–60



**8а. Растяжка мышц
задней части бедра стоя
(утгхита хаста
падангуштхасана)**
с. 104–105



**8б. Растяжка мышц
задней части бедра стоя
(утгхита хаста
падангуштхасана)**
с. 132



**9. Поза воина I
со стулом
(вирабхадрасана I)**
с. 124–125



10. Поза собаки, смотрящей вниз
(адхо мукха сванасана)
с. 142–144



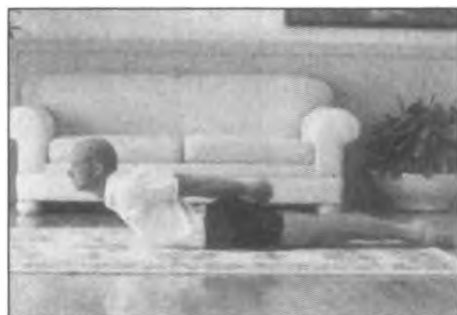
11. Поза собаки, смотрящей вверх, со стулом
(урдхва мукха сванасана)
с. 145



12. Поза ворот
(паригхасана)
с. 119–121



13. Вариант укрепляющего спину упражнения № 1
с. 65



14. Вариант укрепляющего спину упражнения № 2
с. 66



15. Вариант укрепляющего спину упражнения № 3
с. 67



16. Поза моста со стулом
(сету бандха сарвангасана)
с. 81–83



**17а. Первая часть трехчастного
растягивания**
с. 176



**17б. Вторая часть трехчастного
растягивания**
с. 176–177



**17в. Третья часть трехчастного
растягивания**
с. 177–178



18. Скручивание на стуле
(бхарадвадžasана на стуле)
с. 137



19. Скручивание на полу
(джатхара паривартанасана)
с. 80–81



20. «Скручивание крокодила»
с. 67–68



21. Расслабление
(савасана)
с. 139–140

СРЕДА

ФОКУСИРУЕМ ВНИМАНИЕ НА ПЛЕЧАХ, ШЕЕ И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Основная задача комплекса: эти позы концентрируют внимание на шее, плечах и верхней части спины и способствуют увеличению эластичности мышц спины и шеи, а также развивают силу в руках, тем самым помогая разгрузить спину. Пришло время освободиться от груза, который мы несем на своих плечах и верхней части тела!



**1. Боковая растяжка
с кистью руки**
с. 28–29



**2а. Растяжка грудной
клетки и шеи**
с. 30



**2б. Растяжка грудной
клетки и шеи**
с. 30



**3а. Растяжка средней
части спины**
с. 32–33



**3б. Растяжка средней
части спины**
с. 32–33



4. Вращение плечами
с. 34



5. Выравнивание верхней части тела
с. 34–35



6. Растягивание шеи
с. 36



7. Растяжка локтя к потолку
с. 43



8. Растяжка плеч (гомукхасана)
с. 44



9. Растяжка лопаток (гарудхасана)
с. 45–46



10. Повороты плечами
с. 49



11. Растяжка с локтями на стене
с. 168–169



12. Растяжка мышц задней части бедра для одной ноги со стулом (парсвоттанасана)
с. 126–128



13. Растяжка мышц задней части бедра для одной ноги. Классическая поза (парсвоттанасана)
с. 126–128



14. Поза собаки, смотрящей вниз, со стулом (адхо мукха сванасана)
с. 142–143



15. Равновесие на руке и укрепление боков (васиштхасана)
с. 134–135



16. Поза собаки, смотрящей вниз (адхо мукха сванасана)
с. 142–144



**17. Равновесие на руке
и укрепление боков
(васиштхасана)**
с. 134–135



**18. Поза моста
(сету бандха сарвангасана)**
с. 81–83



**19. Стойка на плечах
(саламба сарвангасана)**
с. 153–156



**20. Расслабление
(савасана)**
с. 139–140

ЧЕТВЕРГ**АКТИВИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
УПРАЖНЕНИЙ С ПРОГИБОМ**

Основная задача комплекса: эти позы концентрируют внимание на средней части спины и стимулируют работу сердца при выполнении упражнений с прогибом. Они также будут способствовать обогащению легких кислородом, развитию гибкости во всех частях тела и формированию чувства легкости в любых жизненных ситуациях.



**1. Поза стреляющего лука
(натараджасана)
с. 104**



**2. Растяжка лежа на валике или
кровати
с. 178–179**



**3. Поза собаки, смотрящей
вниз, со стулом
(адхо мукха сванасана)
с. 142–143**



**4. Равновесие на руке
и укрепление боков
(васиштхасана)
с. 134–135**



5. Поза воина I со стулом
(вирабхадрасана I)
с. 124–125



6. Поза собаки, смотрящей вверх, со стулом
(урдхва мукха сванасана)
с. 145



7. Растяжка вперед стоя
(уттанасана)
с. 133



8а. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8б. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8в. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8г. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8д. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8е. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8ж. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8з. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



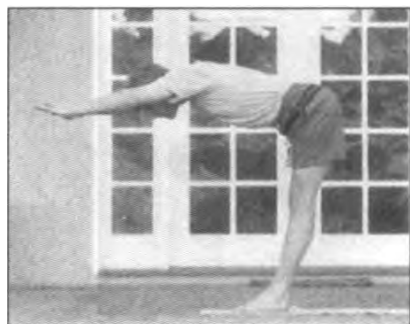
8и. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8к. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8л. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8м. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8н. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



8о. «Приветствие солнцу»
с. 147–153



9. Поза зигзага
(уткатасана)
с. 74



10. Поза война I
(вирабхадрасана I)
с. 124–126



11. Поза ворт
(паригхасана)
с. 119–121



12. Поза моста со стулом
(сету бандха сарвангасана)
с. 81–83



13. Поза моста
(сету бандха сарвангасана)
с. 81–83



14. Поза верблюда со стулом
(уштрасана)
с. 136



15. Поза верблюда
(уштрасана)
с. 113–114



16. Скручивание на стуле
(бхарадваджасана на стуле)
с. 137



17. Наклон вперед стоя
(уттанасана)
с. 79–80



18а. Освобождение спины
и плеч
с. 38–39



18б. Освобождение спины
и плеч
с. 38–39



18в. Освобождение спины
и плеч
с. 38–39



**19а. Первая часть трехчастного
растягивания**
с. 176



**19б. Вторая часть трехчастного
растягивания**
с. 176–177



**19в. Третья часть трехчастного
растягивания**
с. 177–178



**20. Расслабление
(савасана)**
с. 139–140

ПЯТНИЦА

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Основная задача комплекса: эти позы помогут вам поддержать психологические, духовные и эмоциональные силы.

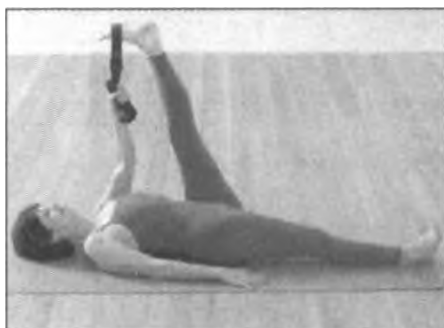
Освоив эти упражнения на сгибание, вы сможете в жизни перейти от общего к частному и достичь мира и понимания в своей душе.



1. Растяжка стоя у стены
с. 47–48



2. Растяжка прямого угла к стене
(ардха уттанасана)
с. 99–100



3а. Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем
(супта падангуштхасана)
с. 114–116



3б. Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем
(супта падангуштхасана)
с. 114–116



4а. Растяжка мышц задней части бедра стоя
(утхита хаста
падангуштхасана)
с. 104–105



4б. Растяжка мышц задней части бедра стоя
(утхита хаста
падангуштхасана)
с. 132



5. Поза половины луны
(ардха хандрасана)
с. 121–123



6. Растяжка мышц задней части бедра для одной ноги со стулом
(парсвоттанасана)
с. 126–128



7. Растяжка мышц задней части бедра для одной ноги
(парсвоттанасана)
с. 126–128



8. Поза тупого угла стоя
(прасарита падоттанасана)
с. 106–107



9. Наклоны вперед в положении стоя
(уттанасана)
с. 107–108



10. Поза собаки, смотрящей вниз
(адхо мукха сванасана)
с. 142–144



11. Поза собаки, смотрящей вниз, с поднятой ногой
(адхо мукха сванасана)
с. 169–171



12. Поза посоха или прута
(дандасана)
с. 108–109



13. Поза головы к колену
(джанусирсасана)
с. 160–161



14. Поза тупого угла сидя
(упавиштха конасана)
с. 108–109



15. Поза «связанного узла»
(баддха конасана)
с. 110–111



16. Полный наклон вперед
(пасчимоттанасана)
с. 162–163



17. «Мост к стене» на плечах
(саламба сарвангасана)
с. 153–154



18. Расслабление
(савасана)
с. 139–140

СУББОТА**СКРУЧИВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ БРЮШНОГО ПРЕССА**

Основная задача комплекса: эти позы оказывают терапевтическое воздействие при скручивании и укреплении брюшного пресса.

Мышцы и внутренние органы сжимаются, а потом расслабляются, тем самым тело наполняется энергией и жизнестойкостью.



1. Плавное скручивание
с. 31



2. Скручивание на стуле
(бхарадваджасана на стуле)
с. 137



3. Поза треугольника
(уттхита триколасана)
с. 74–75



4а. Растяжка мышц задней части бедра для одной ноги
(парсвоттанасана)
с. 126–128



4б. Растяжка мышцы задней части бедра для одной ноги
(парсвоттанасана)
с. 126–128



**5. Поза повернутого
треугольника
(паривртта
триконасана)
с. 129–130**



**6. Растяжка бока в положении
прямого угла
(уттхита парсваконасана)
с. 77–79**



**7. Поза повернутого
прямого угла
(паривртта
парсваконасана)
с. 130–131**



**8. Поза собаки, смотрящей вниз
(адхо мукха сванасана)
с. 142–144**



**9. Поза ребенка
с. 56, 113**



**10а. Колени к груди
с. 89–91**



**10б. Колени к груди
с. 89–91**



11. Перекрестный подъем туловища
с. 91–93



12. Завершенная поза лодки
(парипурна навасана)
с. 93–94



13. Поза половины лодки
(ардха навасана)
с. 94–95



14. Поза ребенка на валике
или одеялах
с. 171



15. Скручивание сидя
(бхарадваджасана)
с. 166–167



16. Скручивание лицом к валику
(супта бхарадваджасана)
с. 184–185



17. Поза лежащего героя
(супта вирасана)
с. 159–160



18. Поза отклоненного связанного угла
(супта баддха конасана)
с. 182–184



19. Стойка «ленивое плечо»
(випарита карани)
с. 183–184



20. Скручивание на валике
(джатара паривартанасана)
с. 180–181



21. Расслабление
(савасана)
с. 139–140

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ И РАВНОВЕСИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Основная задача комплекса: эти позы позволяют добиться состояния равновесия как на коврике, так и в жизни. Вы сможете достичь гибкости и стойкости одновременно, энергичности и спокойствия, стабильности и легкости.

Любимое изречение гуру Майя: «Оставаться в состоянии спокойствия — значит сопротивляться соблазну». Эти позы помогут сбалансировать весь организм.



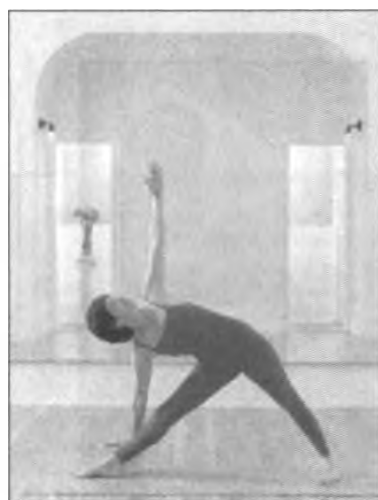
1. Поза пальмы
(тадасана)
с. 25–26



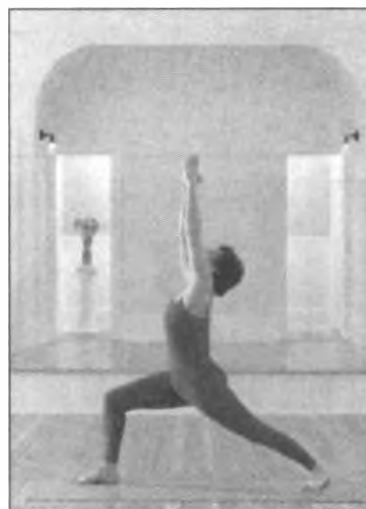
2а. Поза дерева
(врксасана)
с. 72–73



2б. Поза дерева
(врксасана)
с. 72–73



3. Поза треугольника
(триконасана)
с. 74–75



4. Поза воина I
(вирабхадрасана I)
с. 125–126



5. Поза собаки, смотрящей вниз
(адхо мукха сванасана)
с. 142–144



6. Равновесие на руке и укрепление боков
(васиштхасана)
с. 134–135



7. Поза верблюда со стулом
(уштрасана)
с. 136



8. Скручивание на стуле
(бхарадваджасана на стуле)
с. 137



9. Поза тупого угла стоя
(прасарита падоттанасана)
с. 106–107



10. Наклоны вперед в положении стоя
(уттанасана)
с. 107–108



11. Поза посоха или прута
(дандасана)
с. 108–110



12. Поза тупого угла в положении
сидя
(упавиштха конасана)
с. 108–110



13. Поза головы к колену
(джанусирсасана)
с. 160–161



14. Поза связанного угла
(баддха конасана)
с. 110–111



15. Поза отклоненного связанного
угла
(супта баддха конасана)
с. 182–184



16. Скручивание лицом к валику
(супта бхарадваджасана)
с. 184–185



17а. Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем (супта падангуштхасана)
с. 114–116



17б. Растяжка мышц задней части бедра на полу с ремнем (супта падангуштхасана)
с. 114–116



18. Поднятие ног (урдхва прасарита падасана)
с. 88–89



19. «Мост к стене» на плечах (саламба сарвангасана)
с. 153–155



20. Поза моста, поддерживаемого валиком (сету бандха сарвангасана)
с. 181–182



2. Расслабление (савасана)
с. 139–140

Послесловие

Если вы читаете эту книгу, мы предполагаем, что вы хотите наслаждаться жизнью настолько, насколько это возможно. Теперь у вас есть средства помочь себе...

- Уменьшить стресс.
- Улучшить здоровье и благополучие.
- Увеличить ясность мышления.
- Жить более энергичной жизнью.

Мы рассказали вам о том, что йоговские растяжки увеличат вашу энергию и вы почувствуете себя бодрее. Элис — живое тому доказательство. Она сделала йогу своей жизнью. Мы пока не рассказывали вам почему. Вот ее личная история.

«Когда мне было пятнадцать лет, врач поставил мне диагноз «тяжелый сколиоз». Боль истощала все силы. Я не могла сидеть: боль пронизывала спину. Мне рекомендовали корсет и операцию. Чтобы получить еще одно мнение специалиста, я проконсультировалась с хирургом-ортопедом. Поскольку я была в подростковом возрасте и находилась в стадии завершения роста, он предложил, чтобы я сначала попробовала особый режим физических упражнений, в том числе плавание и йогу. Я последовала его совету и начала плавать, а также приступила к занятиям йогой, продлившимся всю жизнь.

Я занималась йогой почти каждый день. Йога не только изменила мой внешний вид, занятия ею уменьшили искривление позвоночника. Это потребовало от меня преданности занятиям и настойчивости, но теперь я практически полностью освободилась от боли и могу вести совершенно нормальную жизнь».

Не обязательно иметь какую-то угрожающую жизни болезнь, чтобы получать пользу от занятий йоговскими растяжками. Мы надеемся, что вы попытались сделать хотя бы несколько растяжек, и призываем вас сделать растягивание частью вашей повседневной жизни. Применяйте те растяжки, которые вписываются в ваш обычный образ жизни, а когда обстоятельства изменятся, найдите другие растяжки, которые будут соответствовать новой деятельности или новым условиям.

Мы надеемся, что вы продолжите изучать варианты растяжек, которые мы предложили вам. А когда вы освоитесь с теми, которые выбрали для себя, вы можете придумать собственную индивидуальную программу.

Напоследок несколько слов ободрения:

- Всегда начинайте с осознания важности правильного дыхания.
- В занятиях необходима регулярность.
- Не обрекайте себя на неудачу: не обещайте себе выделять для занятий йогой нереальное количество времени — обещайте только то, что действительно в состоянии выделить; лучше сделать больше просто потому, что вам этого хочется, чем брать на себя невыполнимые обязательства; лучше начать с десятиминутных упражнений и довести это время до двадцати минут, чем обещать себе заниматься час, после чего потерпеть неудачу.
- Отведите для занятий определенное время; назначьте его сами и внесите это время в свой ежедневник; лучше всего, если занятия будут происходить каждый день в одно и то же время, так что это станет расписанием для вас; предпочтительнее утро или вечер.
- Начинайте с самых любимых поз и с тех, которые лучше всего у вас получаются, затем можете переходить к тем, которые вам необходимы.
- Чтобы избежать травм, не заставляйте тело работать сверх его возможностей; дойдите до предела того, на что оно способно, почувствуйте это, но не доводите до момента, когда все тело напрягается и вы начинаете чувствовать боль.
- Регулярность хороша, но не забывайте прислушиваться к своему телу и делать то, что подходит к данному дню: чувствуйте, когда можно еще напрячься, а когда нужно ослабить усилия; научитесь чувствовать разницу между предложениями не делать и настоящими сигналами прекратить занятия; легче

сказать, чем сделать, но действительно, чем больше вы занимаетесь, тем легче вам будет чувствовать эту разницу.

- Имейте терпение; помните: понадобились годы, чтобы в теле развилось напряжение, поэтому потребуется некоторое время, чтобы избавиться от него.
- Используйте йогу как средство улучшить жизнь, а не сделаться совершенством.

Жизнь постоянно бросает нам вызов, будь то жесткие мышцы, жесткое расписание или жесткая ситуация. Наша книга поможет вам обрести стойкость и гибкость всегда и везде!

Об авторах

Элис Броунинг Миллер, магистр гуманитарных наук, старший сертифицированный преподаватель йоги по методу Айенгара из Пало-Альто (Калифорния), преподает йогу с 1976 г. Она обучалась этому методу у Б. К. С. Айенгара и Гиты Айенгара в Индии. Занимая должность директора-основателя Калифорнийского центра йоги в Моунтайн-вью, она специализируется на занятиях с людьми с поврежденной спиной и бывшими спортсменами, получившими травмы, и проводит семинары по всему миру. Элис, сама страдая от сколиоза, с помощью занятий йогой помогает себе и другим пациентам уменьшить проблемы со спиной. Она постоянно публикует статьи о сколиозе и других заболеваниях, лечение которых возможно с помощью йоги, в журнале «Yoga Journal» и других изданиях. Недавно она выпустила видеофильм и буклет «Yoga for Scoliosis». Эллис — постоянный член и казначей Калифорнийской ассоциации преподавателей йоги (California Yoga Teachers Association) и член факультета Института йоги Айенгара (Iyengar Yoga Institute) в Сан-Франциско.

Кэрол Блэкман, магистр гуманитарных наук, журналист, специализирующийся на здоровье и фитнесе, бизнесе в Интернете и путешествиях. Она соавтор данной книги и двух путеводителей: «Way To Go! Shopping in San Francisco» и «Best Bay Area Bargains». Четырнадцать лет она работала корреспондентом, обозревателем, редактором и менеджером в двух ежедневных газетах в Сан-Франциско и сотрудничала с несколькими журналами.

Предлагаемые ресурсы

Информацию об Элис Миллер вы можете получить на сайтах:
<http://www.ebmyoga.com> и www.yogafor scoliosis.com.

Журналы

Yoga Journal: 1-800-436-9642,
<http://www.yogajournal.com>.

Yoga International: 1-800-253-6243,
<http://www.yimag.com>.

Как найти учителя по йоге по Интернету

<http://www.iynaus.org>
<http://www.yogaalliance.com>
<http://www.yogajournal.com>
<http://www.yogateachersassoc.org>

Оборудование

Gaiam

<http://www.gaiam.com>

Tools for Yoga

<http://www.toolsforyoga.net>

Yoga Props

<http://www.yogaprops.net>

Hugger Mugger Yoga Products

<http://www.huggermugger.com>

Bheka Yoga Supplies

<http://www.bheka.com>

Yoga Mats

<http://www.yogamats.com>

Литература

Iyengar, B. K. S. Light On Pranayama. New York, NY: Crossroad, 1981.

Iyengar, B. K. S. Light On Yoga. New York, NY: Schocken Books, 1966.

Iyengar, B. K. S. Yoga: The Path to Holistic Health. London: Dorling Kindersley, 2001.

Iyengar, Geeta S. Yoga, A Gem for Women. Palo Alto, CA: Timeless Books, 1990.

Silva, Mira & Shyam Mehta. Yoga, The Iyengar Way. New York, NY: Alfred Knopf, 1990.

Благодарности

Элис Броунинг Миллер

Моему отцу, Г. Тайлеру, который всегда поддерживал меня, помогал верить в мою мечту и учил жить с открытым сердцем.

Моей маме, Элис, которая всегда была рядом.

Моему учителю йоги, достопочтенному Б. К. С. Айенгара, за вдохновение и руководство мастера, которого я глубоко уважаю и преклоняюсь перед ним за постоянную готовность помочь.

Кэрол Блэкмэн

Санди Лейтзер, наставнику и редактору издательства «Llewellyn», и всем нашим читателям, которые помогают нам всем делать жизнь здоровее и счастливее.

Оглавление

Предисловие. Дорогим читателям	5
Глава 1. О РАСТЯГИВАНИИ В ЙОГЕ	7
Глава 2. ТАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО УМЕЕТЕ ДЫШАТЬ?!	17
Глава 3. РАСТЯЖКИ В ОФИСЕ	27
Глава 4. РАСТЯЖКИ В САМОЛЕТЕ	41
Глава 5. УКРЕПЛЯЙТЕ И РАСТЯГИВАЙТЕ ПОЯСНИЦУ	53
Глава 6. ПРЕВРАТИТЕ ЖИР В ТВЕРДЫЕ МУСКУЛЫ БЕДЕР И НОГ	70
Глава 7. УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ ПРЕССА И УМЕНЬШИТЕ ОБЪЕМ ТАЛИИ	84
Глава 8. РАСТЯЖКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ: ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ И МЫШЦЫ БЕДРА	97
Глава 9. УКРЕПЛЕНИЕ И РАСТЯГИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ КЛАССИ- ЧЕСКИХ ПОЗ ЙОГИ	117
Глава 10. ЗАРЯДИТЕ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ	141
Глава 11. ПРИВЕДИТЕ ГОРМОНЫ В ГАРМОНИЮ	157
Глава 12. ВОССТАНОВИТЕ СПОКОЙСТВИЕ И СНИМИТЕ СТРЕСС	173
Глава 13. РАССЛАБЬТЕСЬ И НАЙДИТЕ В ЖИЗНИ РАВНОВЕСИЕ	187
Глава 14. СОЗДАЙТЕ СВОЮ СИСТЕМУ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ КЛАССИ- ЧЕСКИХ ПОЗ ЙОГИ	199
Послесловие	233
Об авторах	236
Предлагаемые ресурсы	237
Литература	238
Благодарности	238

Издательская группа «**ГРАНД-ФАИР**»
приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

Телефон/факс:
(495) 721 - 38 - 56

Почтовый адрес:
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2
e-mail: **office@grand-fair.ru**

Интернет: **http://www.grand-fair.ru**

По вопросам размещения в наших книгах информации о вашей компании, ее продукции или услугах обращайтесь в отдел маркетинга *e-mail:* **pr@grand-fair.ru**

**Элис Броунинг Миллер,
Кэрол Блэкмэн**

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ.
ЙОГА: ВЕЗДЕ И В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ**

Редактор **Н. Барина**
Технический редактор **Л. Глубокова**
Корректор **Л. Савельева**
Дизайн обложки **А. Матророва**

Подписано в печать 20.04.2009.
Формат 69 × 90 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Ньютон».
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 16,0. Тираж 3000 экз.
Заказ 909

«Издательство ФАИР»
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Звезда».
614990, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34.

