



Игорь ДОЛБЫШЕВ

Игорь Долбышев – автор эксклюзивной методики обучения хатха-йоге «Йога 365», которая позволяет быстро и безопасно осваивать различные техники и асаны.

ЙОГА 365

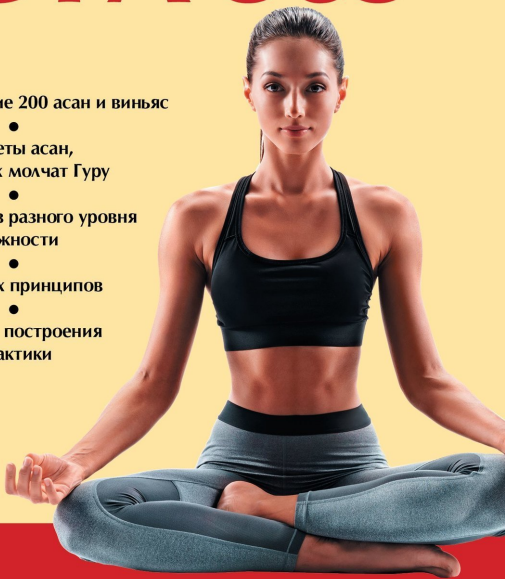
Быстрое освоение 200 асан и виньяс

•
Секреты асан,
о которых молчат Гуру

•
6 комплексов разного уровня
сложности

•
9 важных принципов

•
7 правил построения
практики



Игорь Геннадиевич Долбышев

Юлия В. Дюжева

Йога 365

Серия «Методики-хиты»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51861984

Йога 365:

ISBN 978-5-17-117290-9

Аннотация

Игорь Долбышев – один из самых известных в России преподавателей хатха-йоги. За более чем 20 лет преподавания он разработал легендарную методику обучения, которая позволяет быстро и безопасно осваивать асаны и различные техники, избегая типичных ошибок, допускаемых на пути изучения хатха-йоги. Первое правило Йоги 365 – занятия по методике предполагают ежедневную практику, на протяжении всех 365 дней в году. Ежедневная работа, по мнению Игоря Долбышева, – это залог успешных результатов и положительной динамики. Йога станет не просто вашим образом жизни, но и образом мыслей, научит контролировать эмоции, мысли, ум. Книга станет отличным самоучителем, как для начинающих, так и для тех, кто хочет заниматься самостоятельно.

Содержание

Введение	5
О школе йоги Игоря Долбышева «Йога 365»	8
Настройка на практику и разминка	16
Настройка на практику	16
Разминка	19
Пранаямы и манипуляции животом	28
Капалабхати (сияние черепа)	29
Бхастрика (кузнечные меха)	30
Нади шодхана (очищение нервов)	31
Вишну мудра	32
Бандхи	35
Манипуляции животом	39
Асаны хатха-йоги	46
Перевод с санскрита основных слов, используемых в названиях асан	46
Несколько слов о времени выдержки асан	52
Степени сложности асан	55
Позы стоя (на ногах и на руках)	56
Конец ознакомительного фрагмента.	147

Игорь Геннадиевич
Долбышев
Йога 365

© Долбышев И.Г., Дюжева Ю.В., текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Введение

Прежде чем перейти непосредственно к теме самой книги, пару слов хотелось бы сказать об авторе книги – Игоре Долбышеве.

Игорь Долбышев – один из самых известных в России и в постсоветском пространстве преподавателей хатха-йоги. Из-под его крыла вышел не один десяток отличных инструкторов йоги и организаторов крупнейших йога-центров. Его собственный опыт преподавания йоги и подготовки преподавателей – более 20 лет. За эти годы он разработал свою легендарную методику обучения хатха-йоге, которая позволяет быстро и безопасно осваивать асаны и различные техники йоги. Ученики Игоря часто удивляются тому, что за одно занятие им удается освоить те асаны, о которых они даже не мечтали, хотя годами занимались по другим методикам.

На своих занятиях Игорь реализует индивидуальный подход в обучении, правит каждого ученика и отслеживает, чтобы выполнение асан было корректным, всегда находит доступный ученику вариант для каждой асаны.

Особое внимание Игорь обращает на травмобезопасность. Всегда предупреждает о возможных рисках и не позволяет ученикам выполнять элементы, к которым они еще не готовы.

Цель каждого занятия – наблюдение за внутренними ощу-

щениями при работе с телом, а не только внешняя физическая форма. Сложность выполненной асаны не является показателем внутренней работы. Гибкие от природы люди могут выполнять непростые асаны, но при этом быть далекими от йоги.

Игорь ведет занятия и практикует в свободном стиле, который сочетает разные элементы: виньясы, статику, динамику, пранаямы и крии.

Вот что Игорь говорит о своем стиле: «Я назвал свое направление в йоге «ЙОГА 365» неспроста. Для того чтобы достичь успеха в йоге, необходимо впустить ее в свою жизнь, сделать образом жизни и прикасаться к ней 365 дней в году».

Махатма Девдас джи Махарадж – духовный учитель Игоря. Он проходил у него обучение в Индии (углубленное изучение практики йоги).

Также прошел обучение в Крымском институте физической культуры на основе практической йоги, г. Щелкино. Специальность: хатха-йога. Квалификация: мастер хатха-йоги.

Прошел множество тренингов и курсов (в том числе при ГОУ ДОСН МГФСО Москомспорта, Ассоциации «Милосердие и культура» и др.).

Работая над этой книгой, мы ставили перед собой задачу максимально просто и понятно описать основные асаны хатха-йоги, сделать их освоение доступным каждому. Игорь Долбышев составил несколько уникальных комплек-

сов, подходящих практикующим любого уровня подготовки. Эта книга станет отличным самоучителем по хатха-йоге, как для начинающих, так и для тех, кто знаком с основами и хочет заниматься самостоятельно, строить свою собственную практику. В книге изложены основные правила построения практики, раскрыты секреты освоения асан, основные ошибки, которых стоит избегать. Книга также может быть интересна и преподавателям. Предложенные комплексы могут быть использованы во время групповых занятий.

Соавтор книги и преданная ученица Дюжсева Юлия

О школе йоги Игоря Долбышева «Йога 365»

Что такое йога 365 и чем она отличается от других школ йоги?

Игорь Долбышев, создатель школы, является автором уникальных по своей эффективности учебных методик освоения хатха-йоги, которые позволяют ученикам очень быстро прогрессировать и достигать высоких результатов в практике за достаточно короткий промежуток времени.

За долгие годы практики Игорь выработал свой стиль занятий, который подчиняется четким незыблемым правилам и принципам.

Первое правило – занятия по методике «Йога 365» предполагают, как несложно догадаться, ежедневную практику, 365 дней в году, независимо от состояния, погоды, настроения и т. п. Те, кто однажды побывал или уже регулярно посещают занятия в школе йоги, хорошо знают, что на его занятиях необходимо выложиться полностью, работать с максимальной отдачей, что не получится просто лежать на коврике и расслабляться, слегка потягиваясь. Возникает вопрос: неужели методика Долбышева предполагает такие интенсивные занятия каждый день? Разумеется, тело должно получать не только нагрузку, но и отдых. Тем не менее каждый

день нужно прикасаться к йоге. И пусть это будет выполнение чего-то одного – Пранаямы или Крии, Наули, Мадхьям Наули, некоторых выборочных асан (например, тех, которые не получаются), медитации. Даже если нездоровится, адекватная умная практика только поможет быстрее побороть болезнь.

Йога присутствует также и в повседневной жизни и выражается в соблюдении ее принципов (яма/нияма и т. д.).

Ежедневная работа, то есть 365 дней в году, со своим, зачастую сопротивляющимся, сознанием – вот залог успешных результатов и положительной динамики в практике. Стоит преодолеть внутренние преграды, и тело, и ум с благодарностью отзываются на усилия.

Сознание глубоко практикующего постоянно находится в йоге, йога должна стать образом жизни, образом мыслей, все поведение йогина в жизни вне коврика должно подчиняться принципам йоги. Йогин учится контролировать не только свое тело, но и свои эмоции, мысли, ум.

Выбирая посильную нагрузку для организма, но заставляя его работать каждый день, мы развиваем в себе умение радоваться процессу и не зависеть от результата. Отсюда еще одно правило – быть внимательным к потребностям и возможностям организма в данный момент.

На занятиях в школе «Йога 365» всегда соблюдается ахимса: никто никогда не заставляет учеников делать то, что им не по силам, но опытным взглядом мастер всегда опре-

деляет, на что человек способен в данный момент. Его поддержка окрыляет учеников, дает веру в себя и силы. На занятиях всегда есть разные варианты сложности выполнения для каждой асаны.

Еще одно правило, которое всегда соблюдается в методике Игоря Долбышева, – это тщательная подготовка тела к выполнению более сложных асан, что достигается грамотным подбором последовательностей, интенсивностью и темпом занятия.

Что касается физического аспекта, непосредственно практики выполнения асан (в зале или дома), то она должна строиться на основе компенсаций вне зависимости от сложности программы или набора выполняемых асан. Об этом мы будем говорить в отдельной главе.

Игорь разрабатывает последовательности асан таким образом, чтобы каждая последующая асана компенсировала предыдущую. В его последовательностях одна асана является продолжением предыдущей, асаны гармонично перетекают одна из другой. В построении практики есть четкая логика, при этом вся практика выглядит как непрерывный, красивый танец, цельный единый поток.

Этот поток позволяет очистить сознание, избавить голову от мыслей и научиться обращать внимание на те участки тела, на которые направлено действие асаны или динамического упражнения.

Прежде чем начать глубоко входить в асаны, необходимо

обязательно подготовить тело – это еще один принцип. Активные движения помогают быстро разогреться. Тонизировать мышцы и разогреть тело можно также при помощи силовых асан, благодаря им тело становится гибким, мышцы и связки подготавливаются к более глубоким растяжкам. Все взаимосвязано.

Йога – это не только физические упражнения и необычные позы тела, не только тренированные мышцы, хорошая растяжка и сильное, гибкое тело и крепкое здоровье, но и в первую очередь особое состояние сознания, образ жизни, мыслей, философия, иное восприятие происходящего, другое отношение к жизни, к людям, событиям, ко всему, что окружает. Если человеку посчастливилось прикоснуться к йоге, то она проникает во все аспекты его жизни, ее влияние чувствуется во всем, она наполняет дыхание, кровь и присутствует в жизни 365 дней в году, 24 часа в сутки, каждую секунду жизни.

Йога постепенно и неизменно меняет человека не только физически, но и духовно, поднимает на новый уровень, меняет окружение и приносит в жизнь порой совершенно неожиданные события и изменения. Практикующий йогу начинает обращать внимание на то, что он ест, пьет, чем дышит, что и как говорит и делает, на свои реакции, эмоции. Постепенно упорная работа над собой, над телом и умом, соблюдение моральных принципов начинают приносить плоды: йогин становится более восприимчивым и чувствитель-

ным к тонким материям, начинает чувствовать энергетические потоки и управлять ими, управлять своими эмоциями и желаниями; человек непременно развивает в себе большую волю и становится настойчивым и целеустремленным не только в практике, но и в любых сферах жизни.

Человек, который имеет возможность час-другой каждый день посвятить йоге, получает регулярную разрядку, освобождая свою голову от лишних эмоций, останавливая круговорот навязчивых мыслей (когда одни и те же неприятные мысли гоняются в голове по кругу), им на смену приходит состояние покоя и удовлетворенности. И это происходит 365 дней в году. Мир начинает играть совсем другими красками, и происходящее воспринимается и видится в положительном ключе. Человек начинает обращать внимание на положительные вещи, поэтому йоги так светятся радостью и оптимизмом.

Если это человек думающий, то он не может не заинтересоваться новой для него, хотя и древнейшей культурой и философией, он открывается для получения новой информации, отбрасывая домыслы и штампы, приклеенные к йоге в нашей стране. В итоге оказывается, что культура эта нам близка и моральные принципы одни и те же.

То, насколько йога проникает в каждодневную жизнь, можно судить по основным ее постулатам. Если рассмотреть, например, яму и нияму (принципы взаимодействия с миром и с самим собой), то становится очевидным, что йога,

как воздух, присутствует везде и во всем, каждый день. Вот несколько примеров.

Ахимса – непричинение вреда (в том числе и самому себе), любовь ко всему сущему, избавление от гнева и гордыни. Как легко в погоне за признанием в группе и выполнением красивой асаны перейти границу, которую пока ставит собственное тело, причинив вред самому себе (например, перерастянув связки)! Если сравнивать себя только с самим собой, а не с другими, то принцип ахимсы будет соблюден. Как легко, поддавшись минутному гневу, например, шлепнуть ребенка или обидеть другого человека бранным словом. Брань же, даже если она не предназначена напрямую находящемуся рядом человеку, а относится к кому-то другому, имеет свойство разрушать эмоциональный комфорт всех ее слышащих. Только контроль над собственными эмоциями может позволить взглянуть на конфликтную ситуацию со стороны, поставить себя на место другого, понять причины и мотивы его поведения, тогда любой конфликт разрешается доброжелательно. Гордыня же заставляет человека возвысить себя над другими и застилает глаза, ведь нужно мужество, чтобы признать, например, превосходство коллеги по цеху в каком-нибудь аспекте труда. Признание же позволит продвинуться на ступень выше в собственном мастерстве, переняв опыт, научившись у коллеги, не поддаваясь зависти и не пускаясь в обсуждение его личности и злословие.

Астея – отсутствие стремления к обладанию чужим;

в христианстве – не воруй. И это касается не только ценных вещей. То же относится и к чужим женам, мужьям и просто к ревности. Зависть и ревность имеют примерно один исток. По сути, ничто не принадлежит нам в этом мире, тем более другой человек. Даже собственное тело дано нам во временное пользование. Если человек хочет отдавать свою любовь, принимай с благодарностью, если нет – отпусти, это и будет высшим проявлением любви к нему.

Апариграха – свобода от ненужных вещей, нестяжательство; неприятие даров (даров, сделанных не от души, а ради выгоды, т. е. взятка). Соблюдая этот принцип, йог обретает спокойствие. Неконтролируемое же желание обладать чем-либо, жадность, алчность лишают покоя. Нет желания – нет беспокойства, а значит, нет страдания. Удовлетворяться тем, что дает жизнь, самым необходимым – этот принцип позволяет жить счастливо, не привязываясь эмоционально к вещам и не страдая от их отсутствия. Если принимать с благодарностью то, что дает Вселенная, получаешь еще больше.

Брахмачарья – контроль над половым влечением. В христианстве – не прелюбодействуй. Инстинкт размножения – один из самых сильных. Если йогу удастся взять под контроль свои желания, то он сможет перенаправить эту энергию в другое русло.

Примеров присутствия йоги в жизни 365 дней в году, не говоря только лишь об асанах, можно привести еще много. Соблюдение принципов ведет йогина к доброжелательному

и позитивному отношению с миром. Желание злословить и злорадствовать по поводу других людей уходит, оставляя место радости, доброжелательности в душе и желанию радоваться простым вещам, не фиксируясь излишне на мелочах, финансовых проблемах и т. п.

При регулярной практике тело быстро приходит в прекрасную форму, все системы организма нормализуют свою работу, человек чувствует себя здоровее, крепче, выносливей и при этом спокойнее, менее подверженным вспышкам эмоций.

Если соблюдать принципы и правила в практике йоги, разработанные Игорем Долбышевым, грамотно и гармонично выстраивать занятия, то они принесут свои плоды очень быстро. Попробуйте, и вы сами почувствуете это на себе.

В книге приведены шесть комплексов разного уровня сложности. Все комплексы проверены временем и практикой, все они построены в соответствии с методикой школы «Йога 365».

Успехов вам в вашей практике!

Настройка на практику и разминка

Настройка на практику

Настройка на практику не менее важна, чем само занятие. Без настройки на практику йоги невозможно почувствовать свое тело, невозможно контролировать свои движения и ощущения в теле во время практики йоги.

Если мы прибежали на класс йоги или пришли домой, расстелили коврик, сели в Сукхасану (со скрещенными ногами), не осознавая свое тело, то даже такое простое положение – сидя со скрещенными ногами – может привести к неприятностям. Если тело не подготовлено к практике, то можно очень легко потянуть колени, подъемы стоп и т. д., да и сама практика уже не даст нужного эффекта.

Прежде всего, после того как вы пересекли порог зала, где будет проходить практика йоги 365, или же если вы собираетесь практиковать йогу 365 дома, советую выкинуть из головы все, что вы прожили за этот рабочий или нерабочий день.

Не думайте о работе, предстоящей на следующий день, не стройте планы. Постарайтесь успокоиться перед практикой, даже если вам за день испортили настроение, например, руководство, или близкие, или друзья. Оставьте эти мысли и обиды на потом, вы сможете вернуться к ним после практи-

ки, если, конечно, еще захотите (если захотите испортить себе состояние спокойствия после практики).

Как правило, если после практики начинаешь обдумывать какие-то проблемы, то они уже не кажутся такими значительными. Часто после практики не хочется возвращаться к предшествовавшему практике состоянию или к тем мыслям, что были в голове до йоги.

Итак, задачи практикующего перед практикой йоги:

✗ убрать все мысли;

✗ успокоить сознание;

✗ сказать себе, что сейчас йога, а проблему решу потом;

✗ убрать телефоны или отключить звук, если вы практикуете в зале. Если дома, то это на ваше усмотрение, так как ситуации бывают разные. Но звук все же лучше убрать и сделать все, чтобы вас не беспокоили, чтобы неожиданный резкий, громкий звук телефонного звонка не испугал и не вывел из состояния созерцания, наблюдения за своим телом во время практики йоги.

Расстелив коврик, спокойно сядьте так, как вам удобно, со скрещенными ногами (в Сукхасану, Ардха Падмасану или Вирасану (сесть на пятки, колени вместе)). Начинаем настрой на практику, продолжаем убирать мысли из головы.

Если вы занимаетесь в группе, то во время настройки, да и во время практики, старайтесь не отвлекаться на других учеников, которые, бывает, опаздывают на практику и входят в зал, когда группа уже настраивается на практику. Не надо

встречать их взглядом и провожать их до коврика. Не стоит отвлекаться на других учеников. Ваше сознание не должно цепляться ни за опаздывающих, ни за шум, который может произойти от чего бы то ни было. Вы должны полностью погрузиться внутрь себя, успокоиться, убрать все напряжение, все зажимы в теле. Убрать мысли из головы и почувствовать себя спокойным и свободным от мыслей, от прожитого в этот день, чтобы хорошо погрузиться в свое тело, чтобы ваша практика прошла плодотворно и с четким, неотрывным вниманием к своему телу. Настройка на практику – это крайне важный момент. Как вы настроитесь на практику, так она и пройдет. Если вы не сможете правильно настроиться на практику, отказаться от телефона, от мыслей и планов во время занятия, то практика может пройти крайне неудачно. Вы не получите желаемого эффекта. Постарайтесь меня понять и не пренебрегайте этим советом. Еще раз повторю, как мантру: настройка на практику – это действительно очень важно!

Успокаиваем дыхание.

Наблюдайте за спокойным дыханием, почувствуйте движение воздуха в ноздрях при вдохе и выдохе. Почувствуйте, что вы вдыхаете прохладный воздух, как при вдохе в ноздрях воздух прикасается к внутренним стенкам носа, а выдыхаете теплый. Такое дыхание обычно успокаивает и учит концентрации, что очень важно для практика-йога или йогини.

Разминка

Разминка перед практикой так же важна, как и настройка. Она подготовит ваше тело к практике. Главное в разминке – это разогреть тело, разогнать кровь, застой, подготовить мышцы тела к работе, настроить или подготовить нервную систему к практике и сделать тело более гибким и восприимчивым. После разминки тело будет более мягким, разогретые мышцы будут более податливы растяжению, чем если бы они были холодные. В суставах во время разминки выделяется больше суставной жидкости, что позволяет им, так же как и мышцам всего тела, быть более подготовленными к нагрузкам в практике. Разминка также поможет стабилизировать артериальное давление, т. е. от резкого наклона, а потом выпрямления корпуса давление останется стабильным, скачков давления на понижение или повышение не возникнет. Безусловно, есть практикующие йогу, кто не делает разминку перед практикой. Это, конечно, личное дело каждого, так как все организмы разные, и есть люди, которым достаточно выполнить небольшую группу асан, такую как Сурья Намаскар, и они уже готовы к дальнейшей практике йоги. А есть люди, которым даже перед Сурья Намаскар нужна суставная разминка и разминка всего тела, разогрев мышц, тогда им будет легче выполнить этот комплекс асан и дальнейшую практику йоги. Разминка особенно необходима лю-

дям старшего возраста, так как она поможет подготовить тело и даст эффект, описанный выше. Не пренебрегайте разминкой, она подготовит нервную систему, мышцы, суставы и настроит на практику. После разминки к практике приступить намного легче!

В разминку входит:

✗ разминка мышц шеи;

✗ суставная разминка;

✗ вытяжение вверх;

✗ наклоны в сторону.

Разминка мышц шеи

✗ Наклоны головой вперед-назад в легкой динамике.

✗ Повороты головой влево-вправо.

✗ Наклоны головой влево-вправо, или наклоны левым ухом к левому плечу, потом правым ухом к правому плечу.

✗ Вращение головой влево-вправо (рисуем круги головой).

Разминку мышц шеи делайте внимательно. Если у вас есть проблемы в шее, грыжи, протрузии, то обратите на это внимание, и если на каком-то упражнении появится боль или неприятные ощущения в шее, то не делайте именно это упражнение.

Дыхание во время разминки спокойное, не задерживайте его.

Суставная разминка

✗ Вращение прямыми руками.

Положение стоя на прямых ногах. Пальцы рук зажаты в кулаки.

Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание, во время задержки дыхания выполняем вращения прямыми руками вперед, примерно 2–3 подхода по 5–10 кругов, потом сгибаем локти, прижимаем локти по бокам и с резким выдохом через нос выбрасываем кулаки вперед, потом выполняем такое же вращение руками назад, завершаем выбросом кулаков и выдохом. Делаем также 2–3 подхода по 5–10 кругов.

Х Вращение в локтевых суставах, но без задержки дыхания.

Пальцы рук собираем в кулаки, сгибаем локти и вращаем предплечьями внутрь, примерно 3–5 кругов, потом наружу 3–5 кругов.

Х Вращение кулаками.

Пальцы рук зажимаем в кулаки и вращаем кистями внутрь и наружу по 3–5 кругов.

Х Разминаем пальцы стоп.

Стоя на ногах, переносим вес тела на одну ногу – ту, на которой будем стоять. Другую же стопу ставим на пальцы и делаем круги стопой внутрь и наружу, количество раз на ваше усмотрение. Так же на другую ногу.

Х Вращение коленями.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Слегка сгибаем колени и опускаем ладони на ноги, над коленными чашечками. Делаем вращение коленями внутрь и наружу по

3–5 раз.

Далее, стопы и колени вместе, вращение влево и вправо по 3–5 кругов.

Х Разминка тазобедренных суставов.

Исходное положение – стоя, руки положить на таз, выполнять вращение тазом влево и вправо по 3–5 кругов.

Х Повороты корпусом влево и вправо, руки в стороны, не напрягая их, даем им возможность свободно летать при поворотах корпусом.

Вытяжение вверх

Исходное положение – стоя, ноги прямые, стопы вместе. Встаем на пальцы стоп, выталкиваем корпус пальцами стоп вверх. Прямые руки поднимаем над головой и тянемся руками вверх. Всем телом вытягиваемся вверх вместе с руками. Пальцы стоп сильные, пятки поднимаем как можно выше (РИС. 1).

Асана укрепляет пальцы стоп, лодыжки, мышцы ног, хорошо тонизирует мышцы тела.

Наклоны в сторону

Исходное положение – стоя, ноги прямые, руки вверх, пальцы рук в замок. Вытягиваясь вверх корпусом и руками, на выдохе делаем наклон вправо, дыхание не задерживаем, дышим нормально. Выпрямляемся на вдохе и на выдохе, с вытяжением вверх корпусом и руками, делаем наклон влево. На вдохе выпрямляемся (РИС. 2).

В принципе, этого должно быть достаточно, но если вы

чувствуете, что плохо разогрелись, то можно добавить количество вращений в суставах, а также другие упражнения, такие как прыжки на месте, бег на месте (во время бега пятками касаться ягодиц), можно добавить отжимания от пола с прямыми ногами, если сложно, то с коленями на полу. Выполнить примерно 10 отжиманий. Я думаю, этого будет вполне достаточно. Тело от этого хорошо разогреется, и вы подготовитесь к практике физически и психологически.



РИС. 1. Вытяжение вверх *



РИС. 2. Наклон в сторону *

Пранаямы и манипуляции животом

Что такое Прана? Прана – это жизненная сила. Прана есть повсюду, ее можно обнаружить во всех формах жизни. Именно благодаря Пране наш мозг выполняет свою функцию. Благодаря Пране мы живем. Если вы научитесь управлять еле заметными волнами Праны, пронизывающими сознание, то сможете узнать секрет, как подчинить себе вселенскую Прану. Прана – это сама жизнь всех живых существ. Прана – это связь между физическим и астральным телом.

Пранаяма устраняет болезни, укрепляет здоровье, улучшает пищеварение и тонизирует нервную систему, уравнивает сознание, а также устраняет лень, дает телу легкость и энергию.

Капалабхати (сияние черепа)

Это одна из очистительных техник (шаткарм). Вдох и выдох выполняются активно, без задержки дыхания. Вдох тихий, чуть медленнее выдоха. При вдохе расслабляем мышцы живота. Выдох же здесь играет основную роль. Выдох делается быстрый, с силой, втягивая живот внутрь. Выдох шумный, через нос. Сначала сделайте один выдох в секунду, потом два выдоха в секунду, но не спешите. Начиная с 10 дыханий, потом, через неделю, прибавьте еще 10 дыханий. Таким образом, добавляйте по 10 дыханий, пока не дойдете до 108 за один подход.

Дыхание Капалабхати активизирует и тонизирует внутренние органы, тонизирует мышцы живота, после Капалабхати ощущается бодрость.

Бхастрика (кузнечные меха)

Вдохи и выдохи быстрые, при вдохе и выдохе энергично расширяйте и сокращайте объем грудной клетки. Дыхание шумное, шипящее. Особое внимание обратите на выдох, он должен быть **обязательно полным**. Бхастрику начинайте с 10 дыханий. После десятого вдоха и выдоха сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Это один цикл, таких циклов надо выполнить 2–3. Задержка дыхания должна быть комфортной. Выдох после задержки дыхания делайте медленно, спокойно. Чтобы сделать медленный выдох, надо задержать дыхание не до предела, а таким образом, чтобы у вас был запас, чтобы вы могли спокойно выдохнуть. Количество дыханий постепенно прибавляйте, дойдите до 15, может, до 20 дыханий. Далее по самочувствию. Не спешите наращивать количество дыханий. Бхастрика не так уж проста. Постепенно привыкайте к ней и следите за тем, чтобы выдох был полный, чтобы не спровоцировать гипервентиляцию легких. Кроме того, во время дыхания не должно возникать напряжения. Если при дыхании Бхастрика у вас начинает кружиться голова, то это говорит о том, что вы не делаете полный выдох или же делаете слишком большое количество дыханий. Советую снизить количество дыханий, начните с пяти, контролируйте свое состояние, если самочувствие нормальное, то постепенно прибавляйте количество дыханий.

Нади шодхана (очищение нервов)

В этой пранаяме дыхание медленное, равномерное и глубокое.

Вишну мудра

Пальцы правой руки сложены в Вишну Мудру: указательный и средний пальцы сгибаем и прижимаем к ладони; мизинец и безымянный прямые, вместе и направлены к большому пальцу (РИС. 3).

Делаем обычный вдох двумя ноздрями, большим пальцем правой руки закрываем правую ноздрю (РИС. 4, *а*) и делаем выдох левой ноздрей, выдох медленный, спокойный. И сразу же делаем медленный, равномерный вдох левой ноздрей. Закрываем левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем (РИС. 4, *б*). Правую ноздрю открываем и делаем медленный, равномерный выдох. Длина вдохов и выдохов должна быть одинакова. Это один цикл. Таких циклов можно проделать 8–10.

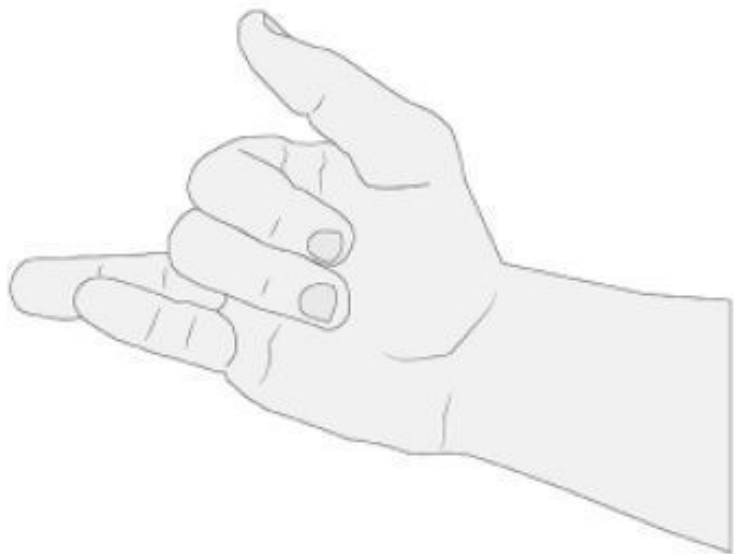


РИС. 3. Вишну Мудра * *



а



б

РИС. 4. Вишну Мудра:

*а) справа; б) слева * **

Бандхи

Мула Бандха

Замок втягивания промежности.

Исходное положение – сидя, спина прямая. Переносим внимание на промежность. Далее начинаем сжимать мышцы промежности, держим несколько секунд и отпускаем их.

Уддияна Бандха

Исходное положение – стоя, сгибаем колени, кисти укладываем на бедра, ближе к коленям. Опираемся руками в бедра. Вдох делаем носом, затем делаем полный, глубокий выдох через рот и задерживаем дыхание. Во время выдоха втягиваем живот снизу вверх, как будто поднимаем мышцы живота к солнечному сплетению (РИС. 5). Продолжаем удерживать втянутый внутрь живот на задержке дыхания до тех пор, пока испытываем комфортное состояние. Потом спокойно отпускаем мышцы живота и делаем медленный и спокойный вдох.

Задержка дыхания на выдохе должна быть такой, чтобы можно было спокойно отпустить мышцы живота и спокойно сделать медленный и плавный вдох, т. е. задержка дыхания должна быть с запасом. Задержав дыхание, не нужно ждать появления позыва на вдох, выполнить вдох нужно чуть раньше.

Эффект от Уддияна Бандхи

При регулярной практике возрастает жизнеспособность, оказывается мощное тонизирующее воздействие на внутренние органы, мышцы, нервную систему и железы внутренней секреции. Уддияна Бандха стимулирует циркуляцию крови в животе и внутренних органах. За счет вертикального перемещения диафрагмы сердце слегка сжимается и массируется. Оказывает положительное влияние на процессы пищеварения.

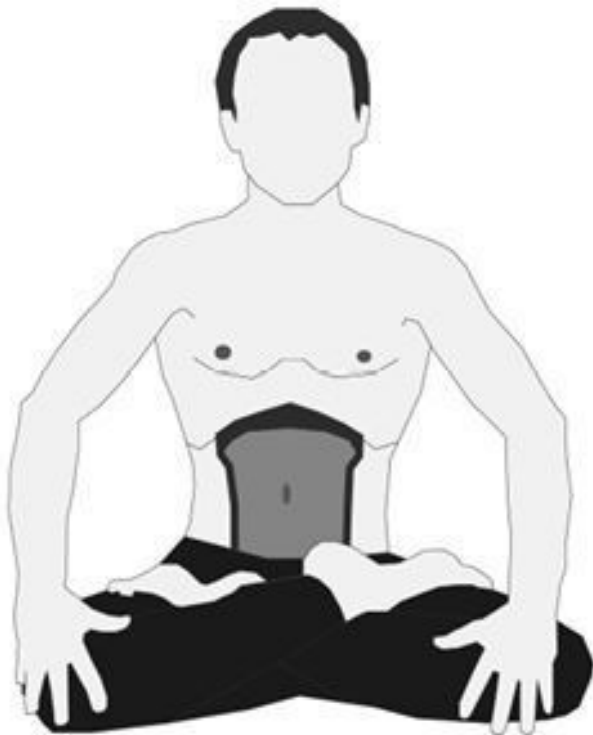


РИС. 5. Уддияна Бандха * *

Противопоказания

- Х** Менструации.
- Х** Послеоперационные вмешательства.
- Х** Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

✗ Камни в желчном пузыре.

Джаландхара Бандха

Горловой замок (от слова «джал», что означает «горло»).

Сидя с прямой спиной, делаем глубокий вдох. Макушкой вытягиваемся вверх, к потолку, выпрямляя шейный отдел позвоночника, опускаем подбородок к груди, на ярменную впадину и прижимаем ее подбородком. Продолжая задерживать дыхание, прижимаем подбородок к груди, пока испытываем комфортное состояние. Далее поднимаем подбородок от груди и делаем медленный спокойный выдох.

Джаландхара Бандха так же делается и на выдохе.

Эффект Джаландхары Бандхи

Полезна при воспалении горла, избыточном выделении слизи в горле, тонзиллите. Увеличивает количество Праны.

Противопоказания

✗ Гипертония.

✗ Болезни сердца.

Манипуляции животом

Агнисара Крия

Исходное положение – стоя, ноги прямые, стопы на ширине плеч. Сгибаем ноги в коленях, ладони укладываем на бедра, ближе к коленям. Делаем глубокий вдох и сразу же глубокий выдох. Задерживаем дыхание на выдохе и на задержке дыхания втягиваем живот внутрь и отпускаем, делаем такие манипуляции, пока можем удерживать паузу на выдохе (РИС. 6).

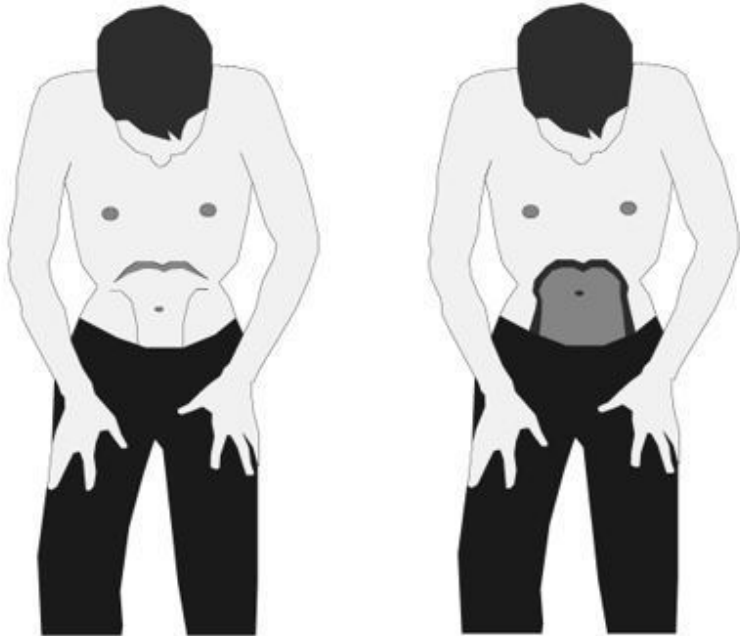


РИС. 6. Агнисара Крия * *

Агнисара Крия активизирует деятельность внутренних органов живота, придает энергию, тонизирует.

Манипуляция животом должна быть активной.

Наули, Мадхьяма Наули, Дакшина Наули

Наули – это одна из шести шаткарм (очистительных практик), которая очищает тело и ум йогина.

В книге «Гхеранд Самхита» (один из трех классических текстов по хатха-йоге наряду с «Хатха-йога прадипикой» и

«Шива-самхитой») эта практика называется Лаулика.

Корневое слово «нала» означает «нить пупка», прямые мышцы живота.

Лаулики – от слова «лола» – колеблющийся туда-сюда, вращение или перемещение.

Когда прямыми мышцами живота мы делаем вращение слева направо (против часовой стрелки), то это называется *Дакишина Наули* (РИС. 7); по часовой стрелке (справа налево) – *Вама Наули* (РИС. 8). Когда прямые мышцы живота стянуты вместе и мы выталкиваем их вперед – это называется *Мадхьяма Наули* (РИС. 9, а).

Вначале осваивать Наули лучше стоя, поставив ноги на ширине плеч (РИС. 9, б). Ноги сгибаем в коленях и кистями упираемся в бедра, ближе к коленям. Большие пальцы рук направлены внутрь бедер, а остальные наружу.

Делаем вдох носом и полный выдох ртом. Задерживаем дыхание на выдохе. Втягиваем живот внутрь – Уддияна Бандха, стягиваем прямые мышцы живота вместе и выталкиваем их вперед, фиксируем их несколько секунд, а потом втягиваем их обратно внутрь. Это Мадхьяма Наули – хорошая тренировка мышц живота для выполнения полной Наули.

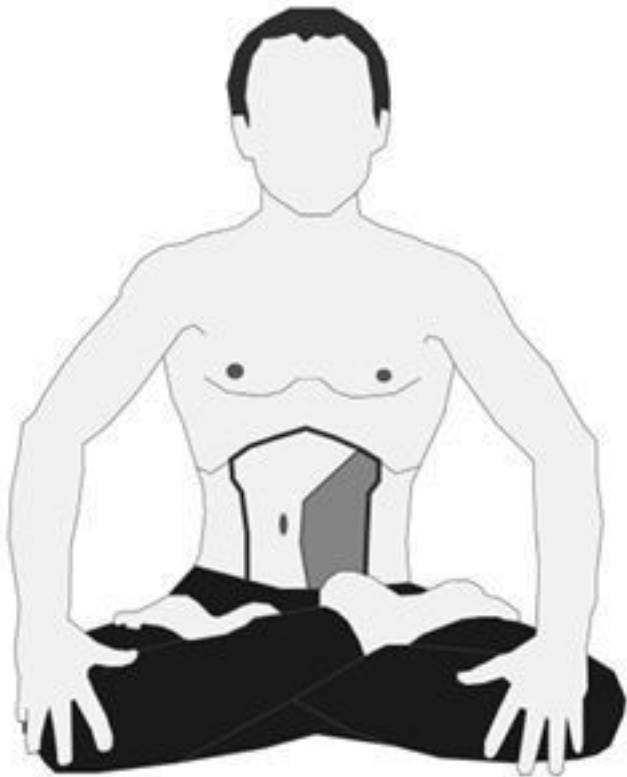


РИС. 7. Дакшина Наули * * *

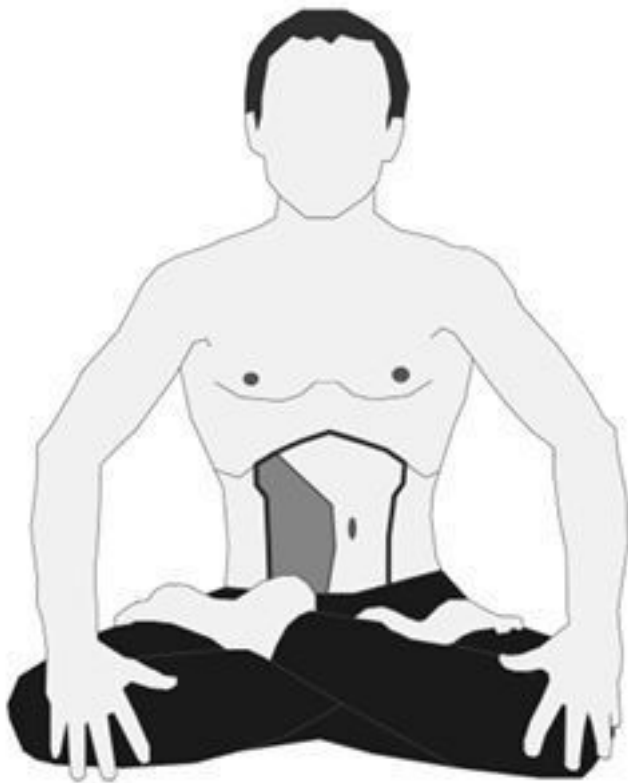
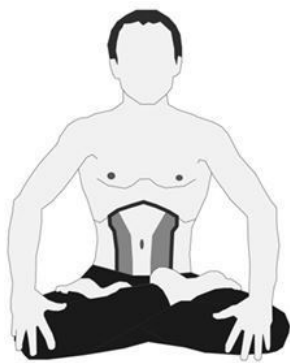


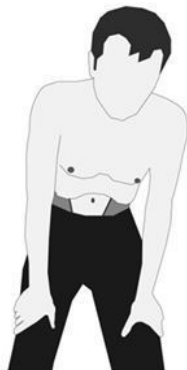
РИС. 8. Вама Наули * * *

Если Мадхьяма Наули получилась, то можно переходить к Дакшина Наули и Вама Наули. Выталкиваем прямые мышцы живота, собранные вместе, выталкиваем их влево, затем

вправо. Если получается выталкивать прямые мышцы живота в стороны, то можно переходить к вращению прямыми мышцами живота сначала против часовой стрелки, потом по часовой. Количество вращений в стороны одинаково, т. е. пять влево и пять вправо, потом 10 вращений в одну и в другую сторону на задержке дыхания, пока испытываем комфортное состояние. Наули лучше делать по утрам на пустой желудок и кишечник.



а**



б***

РИС. 9. Мадхьяма Наули

Эффект Наули

Избавляет от запоров, метеоризма, застойных явлений в органах таза, депрессии, состояния лени, скуки, отсутствия энергии и эмоциональных расстройств.

Противопоказания

- X** Операции на внутренних органах живота.
- X** Сердечные болезни.
- X** Гипертония.
- X** Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.
- X** Внутренние повреждения живота.
- X** Камни в желчном пузыре.

Асаны хатха-йоги

Перевод с санскрита основных слов, используемых в названиях асан

Изначально асаны (позы) имели свое название на санскрите – древнем литературном языке Индии, это общепринятые названия, которые используются и сегодня. Порой русскому человеку бывает сложно их воспринять, однако, зная значения основных слов и корней, формирующих названия асан, становится легче их понять и запомнить.

Названия асан были переведены с санскрита на английский язык Б.К.С. Айенгаром в книге «Йога Дипика: прояснение йоги». Впоследствии книга была переведена на русский.

В названия асан часто входят числительные, названия частей тела, геометрические фигуры, названия животных, растений, имена героев эпоса и т. п. Мы приводим только некоторые из них, наиболее часто встречающиеся.

Адхас – внизу, вниз; под.

Адхо Мукха – с поникшим лицом (взором), лицом вниз.

Акарна – возле уха, к уху.

Аламба – поддержка.

Анга – тело; часть (тела), член, телосложение, отдел.

Ангула – палец руки, большой палец руки.

Ангуштха – большой палец, большой палец ноги.

Ардха – пол-, половина, часть.

Асана – поза.

Аштан – восемь.

Аштавакра – человек, чье тело искривлено в восьми местах.

Баддха – связанный.

Бака – журавль.

Бандха – узы, оковы.

Бхастрика – кузнечные меха, вид пранаямы.

Бхека – лягушка.

Бхерунда – страшный, ужасный, вид птицы.

Бхуджа – рука, плечо.

Бхуджа пида – давление на руку или плечо.

Бхуджанга – змея.

Ваджра – молния.

Вакра – искривленный.

Вама – левая сторона.

Вамадева – мудрец.

Васиштха – ведийский мудрец.

Вира – герой.

Вирабhadра – герой эпоса (от вира – герой, бhadра – прекрасный).

Випарита – развернутый, перевернутый, обратный.

Вишвамित्रа – ведийский мудрец.

Вишну – индуистское божество.

Вришчика – скорпион.

Галава – мудрец.

Ганда – щека, сторона лица.

Ганда бхерунда – вид птиц.

Гаруда – орел.

Го – корова.

Гомукха – лицо, подобное коровьему.

Горакша – пастух, имя знаменитого йога.

Данда – посох.

Два, дви – два, оба.

Джану – колено.

Джатхара – живот, желудок.

Дурваса – мудрец.

Дхану – лук для стрельбы.

Йога нидра – йогический сон.

Кака – ворона.

Капалабхати (от капала – череп, бхати – свет) – процесс очищения носовых проходов.

Капота – голубь.

Карна – ухо, прислушиваться.

Карна Пида – давление около уха.

Каундинья – мудрец.

Кона – угол.

Краунча – вид птиц.

Крия – процесс очищения, ритуал.

Кумбхака – задержка дыхания после полного вдоха или выдоха.

Курма – черепаха.

Лола – раскачивающийся, как маятник.

Маричи – мудрец.

Матсьендра – йогин.

Матсья – рыба.

Маюра – павлин.

Мудра – печать, запечатывающая позу.

Мукха – лицо, рот.

Мула – корень, основание.

Нава – лодка.

Намасте – индийское и непальское приветствие, произошло от слов «намах» – поклон, «те» – тебе.

Натараджа – изображение Шивы.

Наули – движение мышц живота и внутренних органов.

Нираламба – без опоры.

Пада – нога, шаг, стопа.

Падангуштха – большой палец ноги.

Падма – лотос.

Паривартана – поворачиваемый, разворачиваемый.

Паривритта – повернутый, обращенный назад (пари – кругом, вокруг, полностью, совсем, очень, пере-, пре-).

Париपुरна – заверченный.

Паршва – бок, возле, у, край, боковой.

Пашчима – задняя часть тела, Запад.

Пашчимоттана – вытяжение задней стороны тела.

Пида – давление, боль, страдание.

Пинда – зародыш, тело.

Пинча – подбородок, перо.

Прана – дыхание, энергия, сила, душа.

Пранаяма – дыхательные упражнения.

Прасарита – расправленный, растянутый.

Пурва – передняя часть тела, Восток.

Пурвоттана – вытяжение передней части тела.

Пурна – полный, наполненный.

Раджакапота – царь голубей.

Ручика – мудрец.

Саламба – с опорой.

Сама – равный, одинаковый, подобный.

Сарва – весь, целый, всякий, каждый.

Сету – мост.

Сканда – индуистское божество.

Сукха – счастье, радость, комфорт, удовольствие.

Супта – спящий, сон.

Сурья – солнце.

Тада – гора.

Титтибха – светлячок.

Тола – весы.

Три – три.

Трианга – три члена.

Тривикрама – индуистское божество (аватара).

Трикона – треугольник.

Убхая – оба.

Уджайи – тип пранаямы.

Уддияна – узы, оковы, поднятие диафрагмы.

Упавиштха – сидя.

Урдхва – направленный вверх, высокий.

Упавиш – севший, сидя, садиться.

Урдхва – поднятый вверх.

Урдхва Мукха – лицом вверх.

Утката – чрезмерный, необыкновенный, мощный, яростный.

Уттана – вытянутый (tan – тянуть, растягивать).

Уттхита – поднимающийся (уттха – поднимать, вставать).

Уштра – верблюд.

Хануман – индуистское божество.

Хаста – рука.

Чандра – луна.

Чатур – четыре.

Чатуранга – четырехчленный.

Шава – труп.

Шалабха – саранча.

Шашака – заяц.

Швана – собака.

Ширша – голова.

Эка – один, единственный, одинокий.

Несколько слов о времени выдержки асан

Бытует мнение, что асаны следует выполнять не меньше определенного количества времени (например, не меньше восьми дыханий или одной минуты и т. д.), иначе якобы они не дадут эффекта. Это неверный подход. Вне зависимости от времени выдержки, в асане должна происходить одна и та же работа.

Асаны можно держать и меньше, и больше по времени. Во-первых, дыхание в разных асанах разное. Если речь идет об обычном наклоне к ногам в Пашчимоттанасане, то, конечно, вы легко просидите в ней восемь дыханий, а если держать балансы на руках, такие как Эка Пада Бакасана или Каундиниасаны, то продержат их столько времени будет проблематично, хорошо, если получится продержать пять дыханий. Все организмы разные, каждому нужна своя нагрузка. Женский организм отличается от мужского, та асана, которую мужчина может, не напрягаясь, выдержать и две, и пять минут (например, силовые асаны), женщина или уставший, ослабленный человек не продержит и минуты. Даже если это получится, то возникнет перенапряжение, никакого положительного эффекта это не даст, скорее, наоборот, навредит. Один и тот же организм может сегодня выдерживать одну нагрузку, а завтра быть на это неспособным или же требо-

вать большей нагрузкой. Обстоятельства, которые могут оказать влияние, чрезвычайно разнообразны – это и недостаток сна и отдыха, менструация, заболевание, психологический настрой или, с другой стороны, увеличение выносливости, гибкости благодаря прогрессу в йоге и многое другое. В первую очередь необходимо ориентироваться на собственные ощущения, на состояние организма.

Невозможно (да и не нужно) однозначно определять время выдержки каждой асаны также потому, что все асаны имеют разную направленность и цель, для их выполнения требуется разное физическое усилие, а эффективность не уменьшается. Так же пережимаются основные артерии, такое же воздействие происходит на внутренние органы и мышцы. Эффект такой же. Невозможно простоять в Бакасанае столько же, сколько можно просидеть в Вирасане. С другой стороны, слишком длительное пребывание в Вирасане может также привести к неблагоприятным последствиям. Если мы будем держать ту же Вирасану слишком долго, то это может привести к проблемам с венами на ногах, а если они уже у кого-то есть, то усугубить эту проблему.

Или балансы на ногах. Да, балансы нарабатывают силу, устойчивость и т. д., но тем, у кого уже есть проблемы с венами, не стоит делать длительную задержку в этих асанах. На мой взгляд, утверждение, что длительность задержки асаны должна быть 5–8 дыханий, ничем не подкреплено и не оправдано.

В первую очередь нужно ориентироваться на собственные ощущения и слушать свое тело, поэтому мы не даем конкретных рекомендаций по времени выдержки асан в нашем пособии.

Степени сложности асан

Мы разделили асаны на четыре степени сложности их выполнения и выделили их на подрисуночных подписях звездочками. Это деление довольно условно, так как природные данные у всех разные. Как мы уже говорили, есть более гибкие люди, которым асаны на растяжение даются легче. А вот, например, балансы легче даются тем, у кого хорошо развиты мышцы рук и ног и т. д. Однако это деление даст вам общее представление о том, с чего лучше начать освоение хатха-йоги и к каким позам лучше приступать, уже имея некоторый опыт.

✘ Базовые асаны – одна звездочка – это асаны, которые необходимо освоить в первую очередь.

✘ Легкие асаны – две звездочки – это асаны, освоение которых требует небольших усилий, эти позы доступны большинству людей, не требуют особенной подготовки.

✘ Асаны средней сложности – три звездочки – это асаны, выполнение которых требует подготовки и большего внимания.

✘ Сложные асаны – четыре звездочки – это асаны, требующие предельного внимания, хорошей физической подготовки и гибкости.

Позы стоя (на ногах и на руках)

Тадасана (поза горы) – стоя на ногах и Тадасана с Намасте – стоя на ногах с Намасте

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы вместе, пятки и большие пальцы стоп вместе. Пальцы стоп полностью на ковре, вытянуты. Ноги прямые, коленные чашечки подтянуты, мышцы ног напряжены. Ягодицы подтянуты, спина прямая, живот подтягиваем внутрь, грудную клетку слегка выталкиваем вперед. Плечи расправлены назад и опущены вниз. Шею вытягиваем, макушкой тянемся к потолку. Руки прямые, в легком тонусе, вытянуты вдоль бедер. Пальцы рук вместе, прямые (РИС. 10).

Стоя в Тадасане, сгибаем локти, ладони складываем вместе перед грудью, без напряжения, пальцами рук вверх (Намасте), локти свободно свисают вниз (РИС. 11).

Асана тонизирует мышцы всего тела, подтягивает живот, придает силу мышцам ног, выпрямляет спину.

Анувитасана (от анувита – заверченный) – прогиб назад стоя

Исходное положение – стоя, ноги прямые, стопы на ширине плеч. Ладони укладываем на таз, пальцами вверх. Прогибаясь в грудном отделе, грудную клетку разворачиваем вверх и толкаем ее к потолку. Во время выталкивания грудной клетки к потолку вытягиваем поясницу. Поясница прогиба-

ется, но этот прогиб распределяем равномерно по всему позвоночнику и, таким образом, не перегружаем поясницу. Руками толкаем таз вперед. Прогиб должен напоминать дугу, словно позвоночник – это натянутый лук. Ноги прямые и сильные (РИС. 12). Если необходимо, можно слегка согнуть колени.

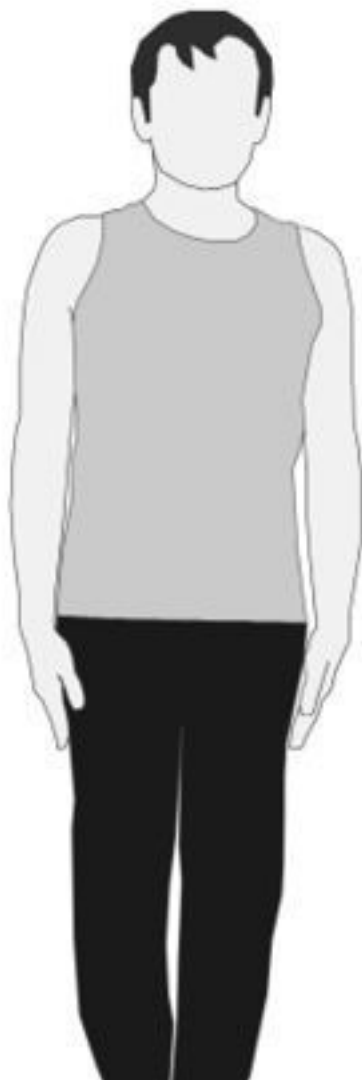


РИС. 10. Тадасана (поза горы) *



РИС. 11. Тадасана с Намасте *

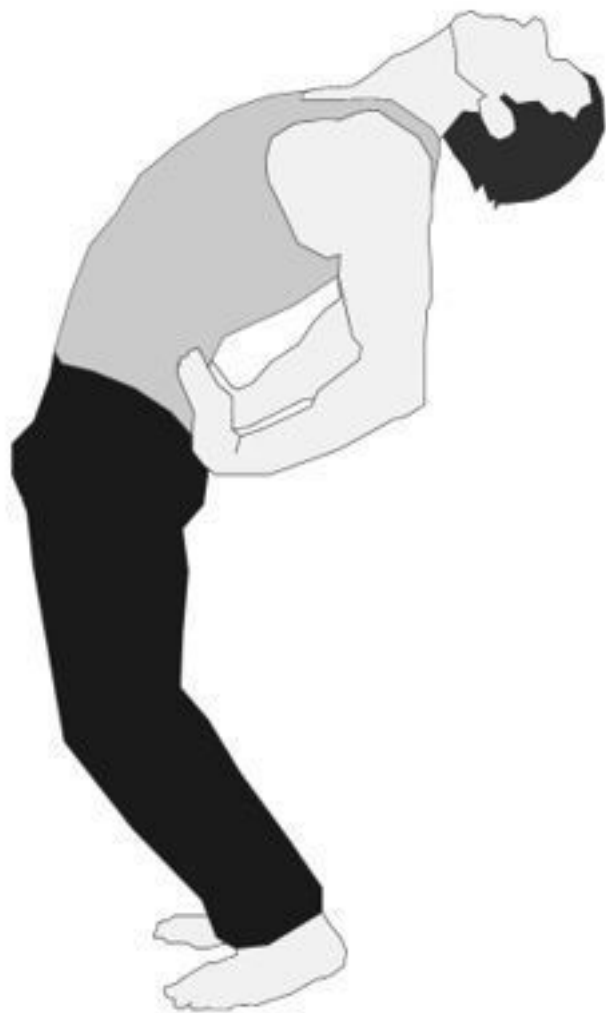


РИС. 12. Анувитасана *

Ошибки: прогиб с завалом на поясницу.

Секреты: раскрыть грудную клетку и тянуть к потолку, за счет грудного отдела вытягиваем поясницу, можно присогнуть колени.

Уткатасана (утката – сильный, мощный) – поза стула или полуприсед с руками вверх

Исходное положение – стоя, стопы вместе. Поднимаем прямые руки вверх над головой, ладони вместе. Сгибаем ноги в коленях, бедра параллельно полу. Стопы и колени вместе. Пятки от пола не отрываем. Прогибаем грудной отдел, толкаем грудную клетку вперед и разворачиваем вверх (РИС. 13).

Ошибки: пятки отрываются от пола, прогиб в пояснице, стопы и колени не вместе.

Утката – в переводе «сильный». Эта асана укрепляет мышцы ног, лодыжки, тонизирует внутренние органы.

Чатуранга Дандасана (чатур – четыре, данда – посох) – низкий упор

Из положения лежа на животе ладони укладываем по бокам от грудного отдела. Локти прижимаем по бокам. Ноги вместе, пальцы стоп на полу. Отталкиваемся руками от пола, приподнимаем корпус от пола. Руки в полусогнутом положении. Удерживаем вес тела на ладонях и пальцах стоп. Локти прижаты по бокам. Спина прямая, ягодицы подтяну-

ты. Подтянуть живот (РИС. 14).



РИС. 13. Уткатасана *

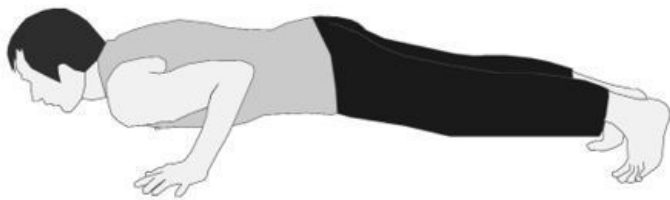


РИС. 14. Чатуранга Дандасана *

Асана сильно тонизирует и укрепляет кисти рук, мышцы спины, ягодиц, ног.

Ошибки: прогиб в пояснице, таз либо высоко, либо слишком низко к полу, локти не прижаты по бокам, согнутые колени.

Секреты: распределить центр тяжести между ладонями и пальцами стоп, подтянуть ягодицы (легкий тонус).

Уттанасана (уттана – вытяжение) – наклон с захватом ног или без

Исходное положение – стоя, ноги прямые. Делаем наклон вперед и руками захватываем ноги ближе к стопам. Заднюю поверхность бедер и мышцы спины расслабляем, а руками подтягиваем корпус ближе к ногам. Ноги и спина прямая (РИС. 15).



РИС. 15. Уттанасана *

Асана растягивает мышцы задней поверхности бедер и поясничный отдел, мышцы спины. Тонизирует внутренние органы и перистальтику.

Прогиб в Уттанасане

Исходное положение – стоя с прямыми ногами, руки на полу. Прогибаем спину и грудной отдел позвоночника, голову поднимаем и смотрим вперед перед собой (РИС. 16).

Ошибки: вес приходится на пятки, наклон делается за счет поясницы.

Секреты: наклон за счет тазобедренных суставов, вес в центр стоп или ближе к пальцам, расслаблять заднюю поверхность бедер и мышцы спины.

Планка – высокий упор с прямыми руками

Из положения стоя на четвереньках (поза кошки) выпрямляем ноги назад. Пальцы стоп опускаем на пол, ноги на ширине таза. Руки на ширине плеч, прямые. Распределяем вес тела на четыре точки опоры – ладони и пальцы стоп. Спина прямая, не округляем ее, поясницу не проваливаем. Руки и ноги прямые и сильные (РИС. 17).

Асана укрепляет руки, ноги, мышцы спины, подтягивает живот.

Ошибки: таз слишком низко, близко к полу.

Секреты: прямая спина, прямые ноги и руки, спина сильная, ягодицы подтянуты.



РИС. 16. Прогиб в Уттанасане *

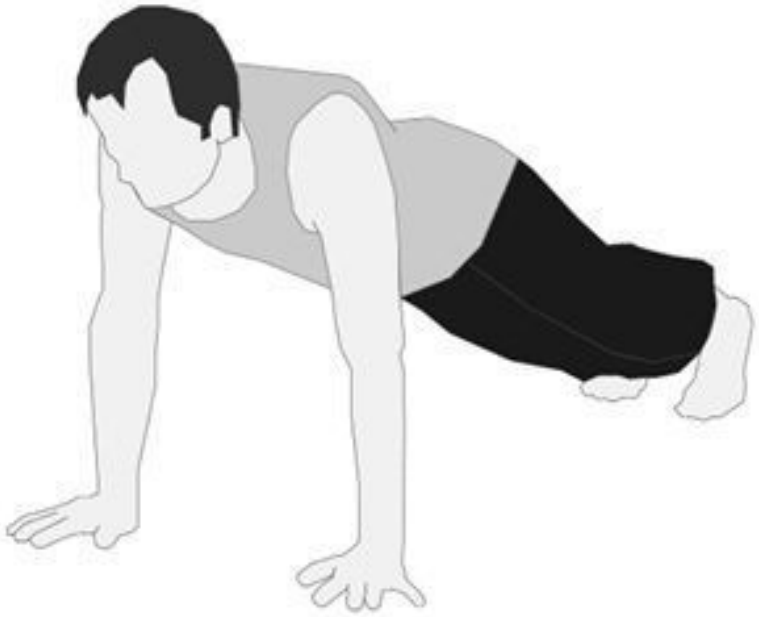


РИС. 17. Планка – высокий упор с прямыми руками *

Адхо Мукха Шванасана (собака головой вниз) – стойка на руках и ногах, таз вверх

Из положения Чатуранга Дандасана (низкий упор) отталкиваемся руками от пола, поднимаем таз вверх. Ладони на ширине плеч. Руками отталкиваясь от пола, выпрямляем спину. Тазом тянемся вверх. Стопы на полу, на ширине таза. Следим за тем, чтобы поясница не прогибалась, копчиком тянемся к потолку. Распределяем вес тела на четыре точ-

ки – ладони и стопы. Не напрягаем мышцы спины, но держим ее прямой (РИС. 18).

Ошибки: круглая спина, руки слишком близко к стопам.

Секреты: слегка прогнуть поясницу, копчик развернуть к потолку, если невозможно с прямыми ногами и пятками на полу выпрямить спину, то можно слегка присогнуть колени и приподнять пятки.

Скрутка в Адхо Мукха Шванасане – перекрестный захват за голень в стойке на руках и ногах, таз вверх

Из положения «собака головой вверх» переходим в положение «собака головой вниз». Стопы на ширине таза, пятки слегка развернуты наружу, прижаты к полу. Руки на ширине плеч, ладони и пальцы рук на ковре, руки и ноги прямые. Спину выпрямляем, копчиком тянемся к потолку. Мышцы спины расслабленные, мышцы рук и ног сильные. Распределяем вес тела между руками и ногами. Далее, правой рукой захватываем левую голень или, если позволяет гибкость тела, правой рукой захватываем подъем левой стопы ближе к внешнему краю стопы. Левая рука на полу. Распределяем вес тела между тремя точками – левой рукой и стопами. В этом наклоне разворачиваем плечи – правое плечо вперед таким образом, чтобы плечи были на одной линии между левой стопой и левой рукой. Спина прямая, ноги и руки прямые (РИС. 19). Так же и на другую сторону.

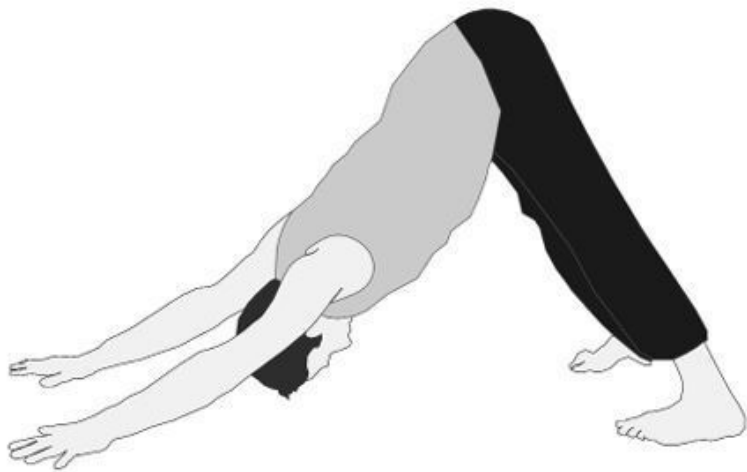


РИС. 18. Адхо Мукха Шванасана (собака головой вниз) *





РИС. 19. Скрутка в Адхо Мукха Шванасане * *

Секреты: опорную стопу развернуть пяткой внутрь, взгляд вперед, тянуть ногу и руку вверх.

Адхо Мукха Шванасана с коленом у лба – стойка на руках и ноге, таз вверх, колено другой ноги у лба

Из положения стоя на четвереньках разгибаем колени, поднимаем таз вверх, плечи опускаем вниз, плечи расслабленные, голова свисает вниз, шея расслабленная. Спина прямая. Стопы на ширине таза, ноги прямые, и ногами выталкиваем таз вверх. Руки прямые и на ширине плеч, пальцы рук полностью прижаты к полу. Остаемся в этом положении, сгибаем правую ногу в колене и подтягиваем колено ко лбу, а лбом тянемся к колену (РИС. 20). Повторяем на другую сторону.

Ошибки: смещение центра тяжести вперед, в руки.

Секреты: не подавать плечи вперед, не смещать вес на руки, оставаться в позе «собака головой вниз».



РИС. 20. Адхо Мукха Шванасана с коленом у лба *

Адхо Мукха Шванасана с ногой вверх – стойка на руках и ноге, другая нога вверх

Из положения «собака головой вверх» выходим в положение «собака головой вниз». Отталкиваясь руками от пола, выталкиваем таз назад и вверх. Спину выпрямляем, но мышцы спины не напрягаем. Ноги прямые, стопы на ширине таза, пятки слегка развернуты наружу и прижаты к полу. Разворачиваем копчик к потолку. В этом положении поднимаем

правую прямую ногу вверх и тянем ее к потолку. Правый тазобедренный сустав можно слегка развернуть наружу – благодаря такому развороту правую прямую ногу можно будет поднять выше, чем когда тазобедренные суставы остаются параллельны полу (РИС. 21). Так же и на другую ногу.

Ошибки: нога слишком низко от пола.

Секреты: распределить вес между ладонями и стопой, держать спину прямой.

Перекрестный баланс в Адхо Мукха Шванасане – перекрестный захват с прогибом вверх, в стойке на руке и ноге

Из положения Чатуранга Дандасана (низкий упор) отталкиваемся руками от пола и выталкиваем таз вверх, в позу «собака головой вниз». Ноги прямые, стопы на ширине таза, руки прямые, на ширине плеч, спина прямая. Распределив центр тяжести между руками и левой стопой, поднимаем прямую правую ногу вверх и сгибаем колено, разворачивая его вверх. Затем распределяем центр тяжести между правой рукой и левой ногой. Левую руку отрываем от пола, заводим за спину и достаем левой рукой правую ногу. Рукой захватываем подъем стопы. Правой ногой тянем левую руку вверх, прогибаемся. Голову поднимаем и смотрим вперед, перед собой (РИС. 22). Так же и на другую сторону.



РИС. 21. Адхо Мукха Шванасана с ногой вверх * *

Асана тренирует равновесие, укрепляет мышцы, прибавляет уверенность.

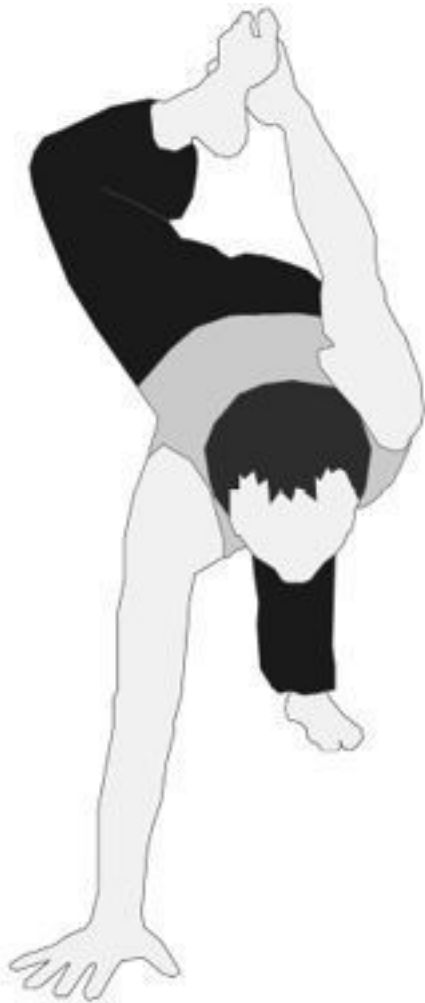


РИС. 22. Перекрестный баланс в Адхо Мукха Шванасана-

не – перекрестный захват с прогибом вверх, в стойке на руке и ноге * *

Ошибки: нога недостаточно высоко поднята, колено не развернуто к потолку, стопа не развернута в сторону руки, которая захватывает ногу, голова слишком низко опущена.

Секреты: голову поднять, взгляд вперед, перед собой; распределить вес тела между опорной стопой и ладонью, пятку опорной стопы развернуть слегка внутрь. Ногой тянем руку назад, вверх. Прогиб в груди.

Односторонний баланс в Адхо Мукха Шванасане – односторонний захват с прогибом, в стойке на руке и ноге

Из положения Чатуранга Дандасана (низкий упор) отталкиваемся руками от пола и выталкиваем таз вверх, в позу «собака головой вниз». Руки и ноги прямые, спина прямая.

В положении «собака головой вниз» поднимаем прямую правую ногу вверх. Сгибаем правую ногу и разворачиваем правое колено вверх. Смещаем центр тяжести на левую ногу и руку, отрываем правую руку от пола и заводим назад, достаем правой рукой подъем правой стопы. Держим баланс, прогибаемся в грудном отделе, правой ногой тянем правую руку вверх (РИС. 23). Так же и на другую сторону.

Эта асана хорошо тренирует равновесие, уверенность и силу мышц.

Секреты: пятку опорной ноги развернуть наружу, взгляд вперед, тянуть ногу и руку вверх.



РИС. 23. Односторонний баланс в Адхо Мукха Шванасане * *

Урдхва Мукха Шванасана (собака головой вверх) – прогиб вверх в упоре на прямых руках и пальцах стоп

Из положения Чатуранга Дандасана (низкий упор), отталкиваясь от пола ладонями, разгибаем руки в локтях и, отталкиваясь пальцами стоп от пола, толкаем ногами таз вперед, поднимаем плечи и грудную клетку, разворачиваем их вверх, к потолку. Ноги прямые, пальцы стоп на полу или подъемы стоп на полу. Когда прогибаем спину и выходим в Урдхва Мукха Шванасану, стараемся прогнуть весь позвоночник, а не только поясницу (РИС. 24).

Ошибки: слишком сильный прогиб в пояснице.

Секреты: отталкиваться пальцами стоп от пола, чтобы было легче разогнуть руки в прогибе.

Вирахадрасана 1 (поза героя) – вытяжение вверх в широком шаге, стопа под 45°

Из положения стоя делаем широкий шаг вперед правой ногой. Правую ногу сгибаем так, чтобы бедро правой ноги было параллельно полу. Стопа правой ноги смотрит вперед. Левая стопа развернута пальцами вперед под 45° . Распределяем вес на две стопы, таз закрыт. Руки вытянуты вверх, ладони вместе. Взгляд вперед (РИС. 25).

Ошибки: бедро передней ноги заваливается внутрь, завал на переднюю ногу, острый угол в колене передней ноги.

Секреты: распределить вес на две стопы, спина прямая, но мышцы спины расслабленные, руки вверх без напряжения.

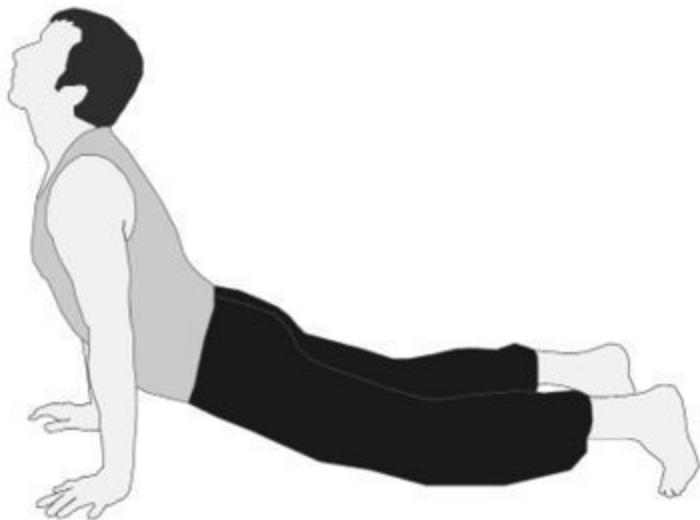


РИС. 24. Урдхва Мукха Шванасана (собака головой вверх) *



РИС. 25. Вирахадрасана 1 (поза героя) *

Вирахадрасана 2 (поза героя) – разворот корпуса в широком шаге, стопа под 45°

Из положения стоя делаем широкий шаг вперед правой ногой. Пальцы правой стопы смотрят вперед. Пальцы левой стопы развернуты под 45° вперед. Правая нога в согнутом положении, бедро параллельно полу. Разворачиваем правое плечо вперед, правую руку вытягиваем вперед. Левое плечо разворачиваем назад и левую руку вытягиваем назад. Вес тела распределяем на две стопы, следим за тем, чтобы не заваливаться корпусом вперед (РИС. 26). Так же и на другую сторону.

Ошибки: бедро передней ноги заваливается внутрь, завал корпуса на переднюю ногу, острый угол в колене передней ноги.

Секреты: распределить вес на две стопы, спина прямая, но мышцы спины расслабленные, руки в стороны без напряжения.

Вирахадрасана 3 (поза героя) – баланс на ноге, корпус параллельно полу, вторая нога назад, руки вперед

Из положения стоя делаем широкий шаг вперед правой ногой. Переносим вес тела на правую ногу, делаем наклон вперед, а левую прямую ногу отрываем от пола. Руки вытягиваем вперед, ладони вместе. Тело вытянуть параллельно полу. Держим баланс на правой ноге, вытягиваем руки впе-

ред, а левую прямую ногу – назад (РИС. 27). Так же и на другую сторону.



РИС. 26. Виравхадрасана 2 (поза героя) *

Ошибки: задняя нога слишком низко поднята от пола, круглая спина, напряженные мышцы спины.

Секреты: выпрямлять спину, ноги и корпус параллельны полу, опорную ногу можно слегка присогнуть, не напрягать,

руки вытянуты вперед без напряжения или в Намасте. Сосредоточиться на балансе, освободить голову от мыслей.



РИС. 27. Вирахадрасана 3 (поза героя) *

Ардха Чандрасана (поза полумесяца) – баланс на ноге и руке в боковом развороте, вторая рука вверх, вторая нога назад, вверх

Исходное положение – стоя, ноги прямые. Делаем широкий шаг вперед правой ногой, затем наклоняемся вперед, прямую правую руку опускаем на пол перед стопой. А левую прямую ногу поднимаем и вытягиваем назад. Корпус прямой. Разворачивая левое плечо назад, прямую левую руку поднимаем вверх на уровне плеча. Плечи должны быть на одной линии, корпус прямой. Руки на одной линии с плеча-

ми. Ноги прямые. Взгляд вверх, в сторону вытянутой руки (РИС. 28). Если сложно держать баланс, то взгляд направляем в пол. Так же повторяем на другую сторону.

Ошибки: поднятая задняя нога согнута и напряжена, круглая спина, мысли в голове.

Секреты: прямая спина, но не напряжена, задняя нога и корпус на одной линии, распределить вес между опорной рукой и ногой. Верхнее плечо развернуть назад, нижнее вперед.

Паривритта Ардха Чандрасана – баланс на руке и ноге в скрутке

Стоя, делаем шаг вперед правой ногой. Ладонь левой руки опускаем на пол перед стопой правой ноги. Левую ногу поднимаем и вытягиваем ее назад. Спину выпрямляем, вытягиваем корпус, правую руку поднимаем вверх, правое плечо разворачиваем назад (РИС. 29). Так же и на другую сторону.



РИС. 28. Ардха Чандрасана (поза полумесяца) *



РИС. 29. Паривритта Ардха Чандрасана *

Ошибки: плечи не развернуты, круглая спина, вытянутая нога опущена вниз, мысли в голове.

Секреты: прямая спина, но не напряжена, распределить вес между опорной рукой и ногой. Верхнее плечо развернуть назад, нижнее вперед. Ногу, вытянутую назад, не сгибать и не опускать вниз.

Уттхита Триконасана (поза вытянутого треугольника) – баланс на двух ногах в широком шаге и на руке, вторая вверх, в развороте

Ноги в 2–3 раза шире плеч, прямые и сильные, т. е. уверенно стоять на ногах, стопы полностью прижаты к полу. Стопа передней правой ноги смотрит вперед, задняя левая нога – под углом 45° . Вытягивая бока, особенно нижний бок переднего плеча, вытягиваем руку вперед, делаем наклон вперед и нижнюю правую руку опускаем на пол за стопу передней ноги. Для того чтобы это сделать, надо, сохраняя спину прямой, расслабить мышцы спины, живота, подать корпус вперед, не сжимая нижний бок. Когда рука будет на полу или на голени, если растяжка пока еще не позволяет достать пол, выпрямляя спину и не прогибаясь в пояснице, выравниваем плечи на одной линии с передней ногой. Нижняя рука – снаружи за стопой на полу, а верхняя вытянута вверх. Руки находятся также на одной линии с плечами. Взгляд вверх (РИС. 30). Если сложно держать равновесие, то на первых порах можно смотреть в пол. Так же и на другую сторону.



РИС. 30. Уттхита Триконасана (поза вытянутого треугольника) * *

Ошибки: зажат нижний бок, передняя нога согнута.

Секреты: вес распределить на две стопы, бока вытянуть, спина прямая, плечи и голова на одной линии с передней ногой.

Уттхита Триконасана с замком

Стоя в Уттхита Триконасане с правой ногой впереди, правая рука за стопой на полу, сгибаем правое колено и правую руку заводим под бедро, изнутри правой ноги, сгибаем руку в локте и заводим за бедро снаружи. Левую руку заводим за спину, пальцы рук захватываем в замок. Разгибаем правую ногу, накручиваемся спиной на бедро правой ноги. Руки в замке, ноги прямые (РИС. 31). Так же и на другую сторону.

Асана развивает гибкость тазобедренных и плечевых суставов, тонизирует внутренние органы.

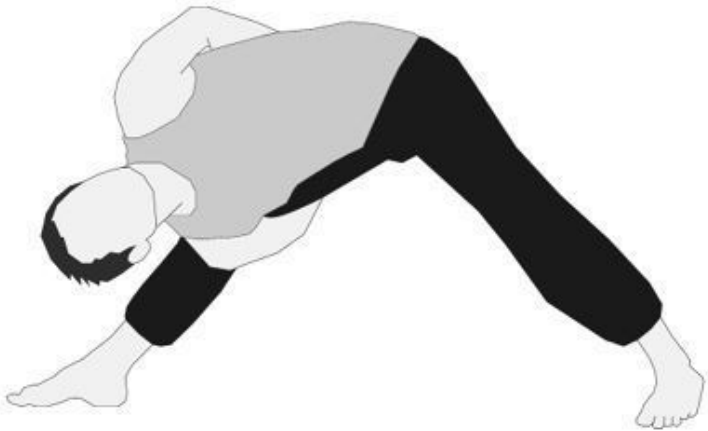


РИС. 31. Уттхита Триконасана с замком * * *

Ошибки: круглая спина, развернута внутрь от передней стопы, согнута передняя нога.

Секреты: ноги прямые, спина прямая, верхнее плечо назад, накручиваемся спиной на бедро передней ноги. Ноги сильные, мышцы спины расслабленные.

Паривритта Триконасана (поза повернутого треугольника) – баланс на двух ногах в широком шаге и на руке, вторая вверх, в скрутке

В Паривритта Триконасане ноги не в 2–3 раза шире плеч (как в Уттхита Триконасане), а чуть ближе, так, чтобы было устойчиво стоять на ногах. В наклоне вперед, выпрямляя спину, делаем скрутку противоположным плечом к перед-

ней ноге и противоположную руку (ладонь) укладываем за стопой снаружи на пол. В скрутке держим спину прямо, тазобедренный сустав передней ноги опускаем вниз, к полу, он не должен при скрутке двигаться вверх вместе с плечом верхней руки. Мы разворачиваем только плечи, а таз держим параллельно полу (РИС. 32). Чтобы это сделать, надо постараться расслабить мышцы спины, тогда будет легче развернуть плечи, при этом не теряем из виду таз. Асану выполнить на обе стороны.

Ошибки: таз перекошен, передняя нога согнута, плечи не развернуты, скругленная спина.

Секреты: таз параллелен полу, прямая спина, верхнее плечо назад, нижнее вперед, плечи и голова на одной линии, ноги прямые, мышцы спины расслабленные.



РИС. 32. Паривритта Триконасана (поза повернутого треугольника) * *

Паривритта Триконасана с Намасте – баланс на двух ногах в широком шаге, в наклоне и скрутке, руки в Намасте

Исходное положение – стоя. Делаем широкий шаг правой ногой вперед. Пальцы правой стопы смотрят вперед, пальцы левой стопы развернуты под углом 45° . С прямой спиной делаем наклон вперед, к правой ноге. Левую ладонь укладываем за правую стопу на пол. Поднимаем правую руку вверх и разворачиваем правое плечо назад. Спина прямая, плечи на одной линии с правой ногой. Таз параллелен полу. Сгибаем руки в локтях, ладони складываем в Намасте перед грудью. Левым локтем цепляемся за правую голень или бедро. Ноги сильные и прямые. Спина прямая, но мышцы спины и живота расслаблены (РИС. 33). Так же и на другую сторону.

Ошибки: таз перекошен, передняя нога согнута, плечи не развернуты, скругленная спина.

Секреты: таз параллелен полу, прямая спина, верхнее плечо назад, нижнее вперед, плечи и голова на одной линии, ноги прямые, мышцы спины расслабленные, нижним локтем зацепиться за голень передней ноги.

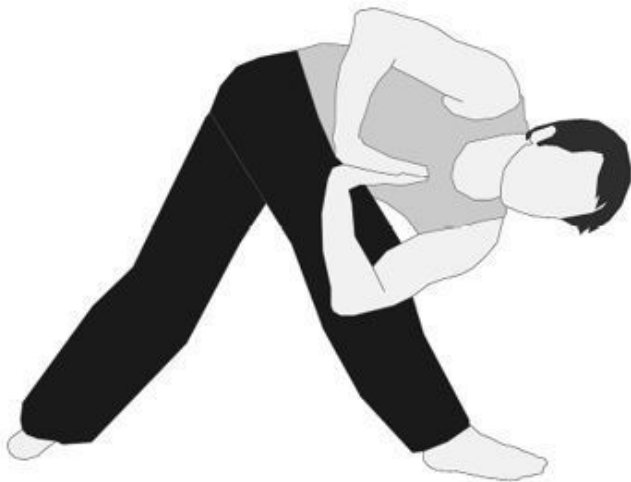


РИС. 33. Паривритта Триколасана с Намасте * *

Паривритта Триколасана с замком за спиной – баланс на двух ногах в широком шаге, в наклоне и скрутке, руки в замке

Исходное положение – стоя. Делаем широкий шаг правой ногой вперед. Пальцы правой стопы смотрят вперед, пальцы левой стопы развернуты под углом 45° . С прямой спиной делаем наклон вперед, к правой ноге. Левую ладонь укладываем за правую стопу на пол. Поднимаем правую руку вверх и разворачиваем правое плечо назад. Спина прямая, плечи на одной линии с правой ногой. Таз параллелен полу. Слегка сгибаем правую ногу, левую руку в согнутом положении

заводим за правое бедро снаружи под ногу, правую руку за спину. Пальцы рук захватываем в замок. Разгибаем правую ногу. Левая стопа полностью на полу, правое плечо разворачиваем назад, спина прямая. Взгляд вперед, в сторону выпрямленной ноги или вверх (РИС. 34). Так же и на другую сторону.

Ошибки: попытка поднять прямую ногу в захвате сразу.



РИС. 34. Паривритта Триконасана с замком за спиной * * *

Секреты: поднимайте ногу в согнутом положении, после того как выпрямитесь, ногу можно разогнуть. Ногу в согну-

том положении легче поднимать и выпрямлять спину.

Баланс на ноге с коленом, прижатым к груди

Исходное положение – стоя, ноги прямые. Сгибаем правую ногу, берем двумя руками голень правой ноги и подтягиваем колено к груди. Спина прямая, левая опорная нога прямая (РИС. 35). Так же и на другую сторону.

Асана развивает равновесие и устойчивость.

Секреты: сконцентрироваться на балансе.

Баланс на ноге с захватом голени в подмышке и руками в замке за спиной

Исходное положение – стоя. Поднимаем согнутую ногу, захватываем руками голень и подтягиваем голень в подмышку, за плечо. Захватив голень плечом, вторую руку заводим за спину и захватываем руки в замок. Выпрямляя спину, разгибаем опорную ногу. И таз подаем вперед (РИС. 36). Так же и на другую сторону.



РИС. 35. Баланс на ноге с коленом, прижатым к груди * *



РИС. 36. Баланс на ноге с захватом голени в подмышке и руками в замке за спиной * * *

Ошибки: корпус заваливается вперед в захвате.

Секреты: стараться плечом тянуть ногу назад и выпрямлять спину, таз вперед.

Уттхита Хаста Падангуштхасана (уттхита – поднятый, вытянутый, хаста – рука, падангуштха – большой палец ноги) – захват рукой за большой палец стопы стоя

Исходное положение – стоя, ноги прямые. Сгибаем правую ногу и берем большой палец правой стопы тремя пальцами правой руки (большим, указательным и средним). Разгибаем правую ногу и поднимаем ее до уровня правого плеча. Правая рука прямая. За правой ногой не тянемся. Левая рука на поясе, слева. Опорная левая нога прямая, спина прямая. Правое плечо вперед не выводим. Плечи на одной линии. Мышцы правой ноги расслабленные (РИС. 37).

Другой вариант (**Уттхита Хаста Паршвасахита**) – развернуть правую ногу вправо, удерживая большой палец ноги пальцами прямой правой руки (РИС. 38). Так же и на другую сторону.

Асана хорошо развивает равновесие и укрепляет ноги.

Секреты: толкать таз вперед, сосредоточиться на балансе.



РИС. 37. Уттхита Хаста Падангуштхасана – нога вперед:
а) вид сбоку; б) вид спереди * *

Тривикрамасана (поза Тривикрама) – баланс на одной ноге, другая нога у лба

Стоя на прямых ногах, сгибаем правую ногу, берем двумя руками согнутую ногу и подтягиваем колено правой ноги к животу. Опора на прямую левую ногу. Держим баланс на левой ноге. Перехватываем стопу правой ноги руками, разгибаем правую ногу и поднимаем ногу как можно выше, ближе к голове. Ноги прямые, спина прямая (РИС. 39).

Ошибки: нога, поднятая вверх, напряжена.

Секреты: сосредоточиться на балансе.

Бегун (в отличие от позы воина) – вытяжение вверх в широком шаге, пятка вверх

Из положения стоя делаем широкий шаг правой ногой как можно дальше вперед. Передняя нога согнута в колене под углом 90° . Задняя – опирается на пальцы, пятку поднимаем вверх. Поджимаем копчик, выпрямляя поясницу. Вытягиваем руки вверх, ладони вместе, локти разгибаем. Таз развернут вперед. Грудная клетка раскрыта, плечи расправлены, взгляд направлен вперед и вверх (РИС. 40).



РИС. 38. Уттхита Хаста Падангуштхасана – нога в сторо-

ну *



РИС. 39. Тривикрамасана (поза Тривикрама) * * *



РИС. 40. Бегун * *



РИС. 41. Бегун с прогибом * * *

Прогибаем позвоночник и тянемся грудной клеткой к потолку, руки вытягиваем за головой. Асану выполнить на обе

стороны.

Ошибки: заламывание шеи, согнутые локти, прогиб за счет поясницы, острый или тупой угол в согнутом колене, пятка прямой ноги на полу.

Секреты: прогиб выполняется в грудном отделе, а не в пояснице.

Бегун с прогибом – прогиб в широком шаге, руки на бедре сзади, пятка вверх

Из положения стоя делаем широкий шаг правой ногой как можно дальше вперед. Правую ногу сгибаем. Опускаем на пол левое колено. Выпрямляем корпус. Садимся ниже, пахом тянемся к правой пятке. Прогибаем позвоночник и тянемся грудной клеткой к потолку, руки вытягиваем за головой (РИС. 41). Далее руки укладываем на заднюю поверхность левого бедра за спиной. И делаем прогиб назад, сколько по левому бедру руками до подколенного сгиба (РИС. 42). Так же и на другую сторону.

Ошибки: заламывание шеи, прогиб за счет поясницы, острый или тупой угол в согнутом колене, пятка прямой ноги на полу.

Секреты: прогиб выполняется в грудном отделе, а не в пояснице.



РИС. 42. Бегун с прогибом, руки на бедре * * *

Бегун в наклоне – наклон в широком шаге

Выполняя позу Бегуна, наклоняемся вперед, стараясь грудную клетку опустить как можно ниже, дотянувшись грудной клеткой и подбородком до пола. Грудную клетку выпрямлять (РИС. 43). Асану выполнить на обе стороны.

Ошибки: локти не должны быть опущены на пол.

Секреты: при выполнении асаны необходимо правильно

держат руки – локти прижимать к корпусу.

Выход на руку из наклона в Бегуне – баланс на руке и ноге, с голенью в подмышке

Находясь в наклоне в Бегуне, зажимаем плечом голень согнутой ноги, прижав ногу к корпусу. Ладонь располагается под плечом. Переносим вес тела на опорную руку, прижимающую голень. Другую руку вытягиваем вверх, развернув корпус за вытянутой рукой, отрываем согнутую ногу от пола. Удерживаем равновесие, выпрямив опорную ногу. Ступню опорной ноги полностью прижимаем к полу. Взгляд направлен вверх, за рукой (РИС. 44). Асану выполнить на обе стороны.

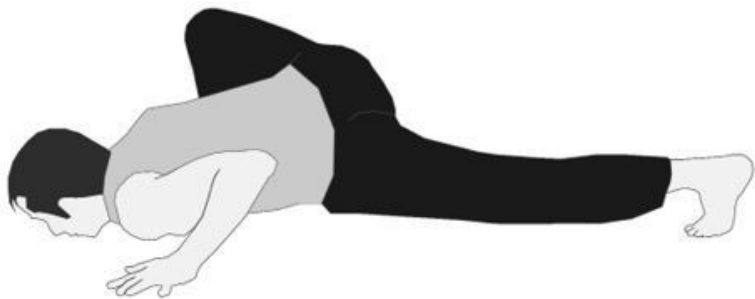


РИС. 43. Бегун в наклоне * *

Ошибки: голень находится далеко от подмышки, не прижата плечом.

Секреты: плечо крепко зажимает голень, верхнее плечо разворачивает корпус.

Ардха Вамадевасана в Бегуне (половина позы мудреца Вамадевы в Бегуне) – стопа к бедру в широком шаге

Исходное положение – стоя. Делаем широкий шаг правой ногой вперед. Сгибаем правое колено. Левое колено опускаем на пол, пахом тянемся к полу. Сгибаем левую ногу, берем левой рукой лодыжку левой ноги и подтягиваем стопу к тазобедренному суставу левой ноги (РИС. 45). Асану выполнить на обе стороны.

Ошибки: боль в коленном суставе, опора на чашечку, выкручивание колена и стопы от себя в сторону при подтягивании к себе и вниз.

Секреты: сесть как можно ниже пахом к пятке, максимально расслаблять мышцы задней ноги.



РИС. 44. Выход на руку из наклона в Бегуне * * *



РИС. 45. Ардха Вамадевасана в Бегуне (половина позы мудреца Вамадевы в Бегуне) * * *

Урдхва Прасарита Экападасана – наклон с вытянутой вверх ногой

Вариант 1 – с захватом одной рукой за голень

Исходное положение – стоя. Делаем наклон вперед, руки

на полу. Переносим вес тела на левую ногу и поднимаем правую прямую ногу назад и вверх и тянем ее к потолку. Опорная левая нога прямая.левой рукой берем за голень левой ноги. Правая рука на полу. В этом положении держим равновесие, лбом достаем голень левой ноги, а правую ногу продолжаем тянуть вверх. В этом положении цепляемся взглядом за неподвижную точку и держим баланс, не забываем убрать мысли из головы, что позволяет держать баланс в наклоне на одной ноге. Мышцы рук расслабляем, мышцы спины тоже не напрягаем. Опорную ногу можно слегка согнуть в коленном суставе (РИС. 46). Асану выполнить на обе стороны.

Вариант 2 – с захватом двумя руками за голень

Исходное положение – стоя. Делаем наклон вперед, руки опускаем на пол, держимся руками об пол и правую ногу поднимаем назад и вверх. В наклоне держим баланс, стоя на левой ноге. Двумя руками берем левую голень, удерживая равновесие. Правую ногу тянем вверх.

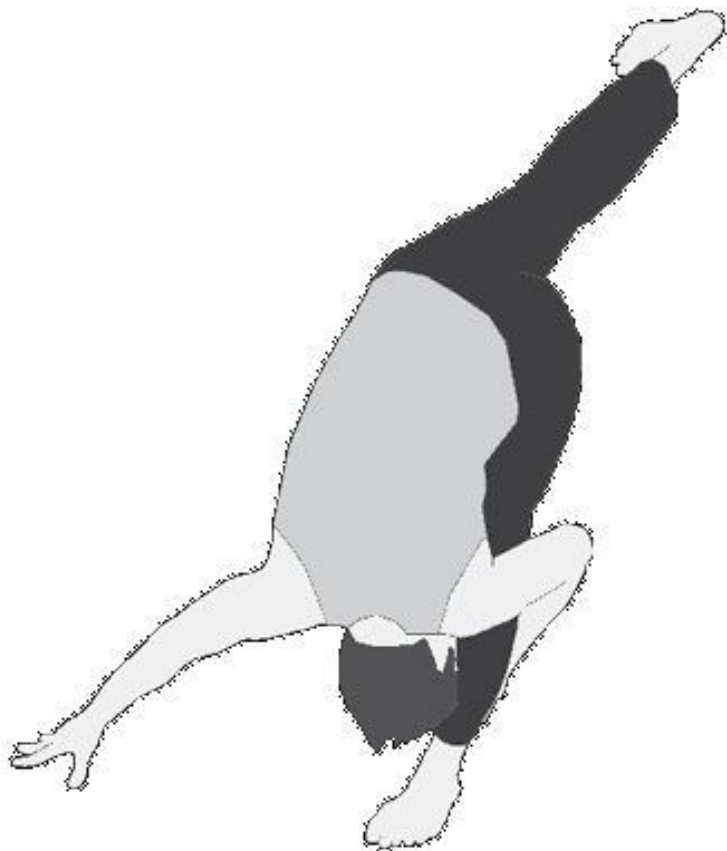


РИС. 46. Урдхва Прасарита Экападасана. Вариант 1 – с захватом одной рукой за голень * *

Вариант 3 – с замком за спиной

Стоя, делаем наклон вперед, руки опускаем на пол. Правую ногу поднимаем назад и вверх, тянем ее к потолку. Опорная левая нога прямая. Держим баланс, руки отрываем от пола и заводим их за спину, захватывая пальцы рук в замок. Оставаясь в наклоне, правую ногу тянем к потолку, а прямые руки в замке тянем за голову, к полу (РИС. 47). Асану выполнить на обе стороны.

Эта асана и ее варианты развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы и дают уверенность.

Секреты: для удержания равновесия убирайте мысли из головы, тогда будет легче поймать и удержать равновесие.

Марджариасана (поза кошки) – стоя на четвереньках

Исходное положение – на четвереньках. Колени на полу на ширине таза, ладони на полу на ширине плеч. Распределяем вес между коленями и ладонями. Спина прямая (РИС. 48).

Ошибки: ладони не на одной линии с плечами.



РИС. 47. Урдхва Прасарита Экападасана. Вариант 3 – с замком за спиной * * *



РИС. 48. Марджариасана (поза кошки) *

Эка Пада Ширшасана в Бегуне – нога за головой в широком шаге

Стоя, делаем широкий шаг правой ногой. Опускаем руки на пол, правым плечом залезаем под подколенный сгиб. Опускаем макушку за пятку правой ноги на пол и правую руку заводим за бедро и спину, левую также заводим за спину – руки в замке за спиной. Левая нога прямая, стопа на пальцах. Держим баланс с опорой на макушку, правую стопу и пальцы левой стопы (РИС. 49). Так же и на другую сторону.

Ошибки: таз слишком низко к полу.

Секреты: заднюю ногу поставить ближе, таз поднять выше, плечом и головой залезть как можно дальше под ногу, голову опустить за пятку.

Баланс на ноге за головой, другая вверх

Исходное положение – стоя, ноги прямые. Широкий шаг правой ногой, опускаем руки на пол, правую ногу сгибаем. Левая нога прямая, на пальцах стоп. Залезаем правым плечом под правую ногу, голову заводим за голень правой ноги. Голова за голенью, на весу. Руки на полу, левую ногу подтягиваем ближе к рукам, таз поднимаем вверх. Ладони на полу, пальцы рук назад. Переносим вес тела на правую стопу, руки, поднимаем левую ногу вверх (РИС. 50). Асану выполнить на обе стороны.

Асана развивает гибкость и силу воли.

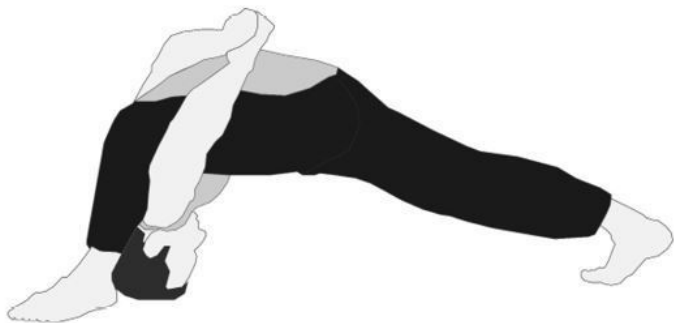


РИС. 49. Эка Пада Ширшасана в Бегуне * * *

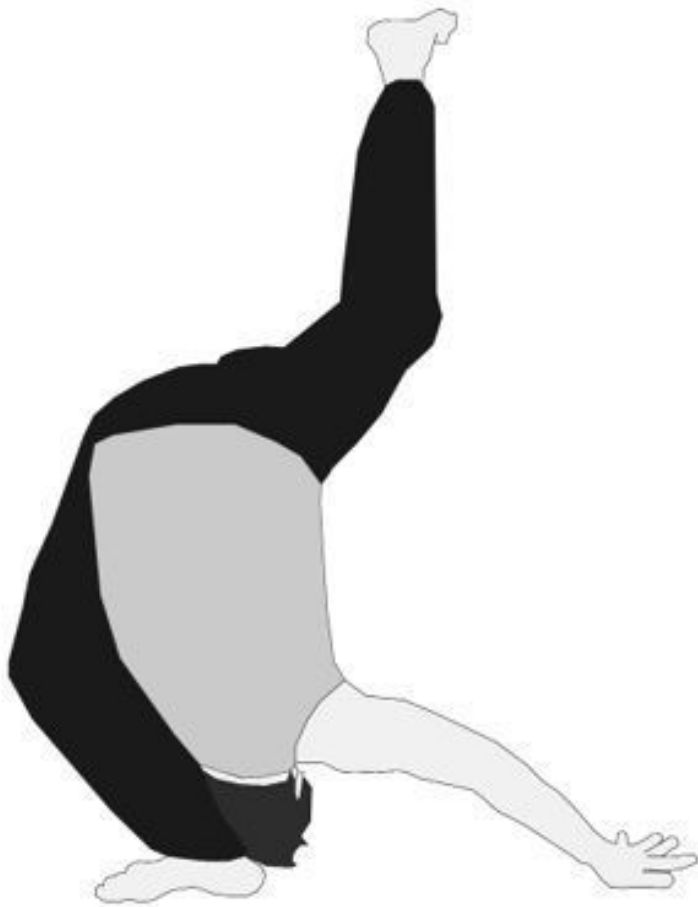


РИС. 50. Баланс на ноге за головой, другая вверх * * * *



РИС. 51. Уштрасана * *

Ошибки: таз слишком низко, задняя нога слишком далеко

от опорной.

Секреты: ладони на полу, пальцы рук назад, голова на весу. Заднюю ногу подтянуть ближе к рукам так, чтобы можно было таз поднять выше.

Уштрасана – прогиб на коленях, ладони на стопы

Встаем на колени, руки по сторонам от тела. На вдохе медленно наклоняемся назад, дотягиваясь ладонями до пяток, бедра необходимо подать вперед. Выгибаем спину, поднимая грудную клетку и отводя голову назад (РИС. 51).

Ошибки: прогиб за счет поясницы.

Секреты: толкать корпус вперед, прогиб за счет грудного отдела.

Мост на коленях

Находясь в Уштрасане, вытягиваем руки за головой, удерживая прогиб в грудном отделе и в пояснице, руки опускаем за голову на пол. Прогиб назад осуществляется за счет сгиба в коленях и работы мышц бедер. Руки сильно не сгибать (РИС. 52).



РИС. 52. Мост на коленях * * *

Ошибки: прогиб за счет поясницы либо прогиб не сохраняется вообще.

Секреты: включить в работу колени и бедра.

Выход в мост из положения «собака головой вниз»

Стоя в положении «собака головой вниз», поднимаем прямую левую ногу вверх. Сгибаем колено левой ноги, колено разворачиваем к потолку. Заводим левую ногу в правую сторону, к опорной правой ноге. Прогибаясь в грудном отделе и в пояснице, опускаем левую стопу за правую на пол. Опора на две стопы и правую руку, выталкиваем таз вверх. Левая рука остается на весу над полом (РИС. 53).

Ошибки: кисть опорной руки развернута назад, нет прогиба.

Секреты: таз толкать вверх, прогиб в грудном отделе.

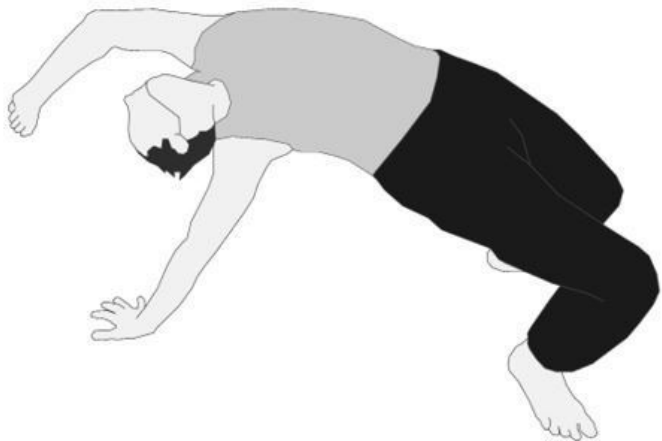


РИС. 53. Выход в мост из положения «собака головой вниз» * * *



РИС. 54. Мост с ногой, вытянутой вверх * * *

Мост с ногой, вытянутой вверх

Лежа на спине, ноги сгибаем, стопы на полу. Кисти рук заводим за плечи. Выталкивая руками и ногами корпус вверх, выходим в мост. Далее ставим правую стопу ближе к центру. Распределяем вес тела между руками и правой стопой. Поднимаем левую ногу вверх, нога прямая (РИС. 54). Затем левую ногу опускаем и поднимаем прямую правую ногу вверх.

Ошибки: центр тяжести распределен неправильно.

Секреты: опорную стопу поставить на середину, вес распределить между ладонями и опорной стопой.

Мост на предплечьях

Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях, стопы на полу и параллельны друг другу. Ладони заводим за плечи, пальцами по направлению к лопаткам. Отталкиваясь руками и ногами от пола, поднимаем корпус вверх и выходим в обычный мост. Далее переносим вес на правую руку, левую руку сгибаем в локте и опускаем предплечье на пол. Переносим вес на левое предплечье, сгибаем правую руку и опускаем правое предплечье на пол. Вес распределяем между стопами и предплечьями. Голова остается на весу (РИС. 55).



РИС. 55. Мост на предплечьях * * *

Ошибки: мышцы бедер не работают.

Секреты: ногами толкать таз, поднимая корпус.

Сету Бандха Сарвангасана (поза строительства моста) – мост на лопатках с опорой на ладони

Из положения лежа на спине сгибаем ноги и подходим ногами ближе к тазу (стопы поставить на ширине таза). Ладонями захватываем голени. Таз поднимаем вверх, раскрываем грудную клетку. Вес тела распределяем на плечи и стопы. Сгибаем руки в локтях (локти лежат на ковре, ближе друг к другу), подставляем ладони под поясницу (РИС. 56). Держим руками таз и делаем упор локтями в пол, выпрямляем

ноги в коленях, стопы опускаем на пол (РИС. 57).

Ошибки: голова поворачивается в стороны.

Секреты: таз поднять максимально вверх, лопатки свести, шея расслаблена.



РИС. 56. Сету Бандха Сарвангасана (поза строительства моста) – подготовка *

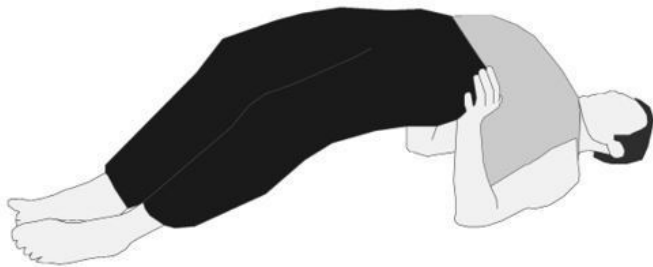


РИС. 57. Сету Бандха Сарвангасана (поза строительства моста) с прямыми ногами * * *

Урдхва Дханурасана (урдхва – вверх, дхану – лук) – мост
Из положения лежа на спине

Сгибаем ноги в коленях, подтянув стопы к ягодицам и расположив их на ширине таза. Поставив кисти рук возле плечевых суставов пальцами вперед, отталкиваемся руками и ногами от пола, растягивая позвоночник, толкая таз вверх. Ступни и бедра параллельны друг другу (РИС. 58).

Из положения стоя

Подготовка – работа у стены или с подстраховкой.

Поднимаем руки вверх. Наклоняемся назад, фиксируем это положение на секунду и, не делая резких движений, опускаемся на мостик.

Ошибки: разведение коленей и локтей в стороны, заламывание шеи и поясницы.

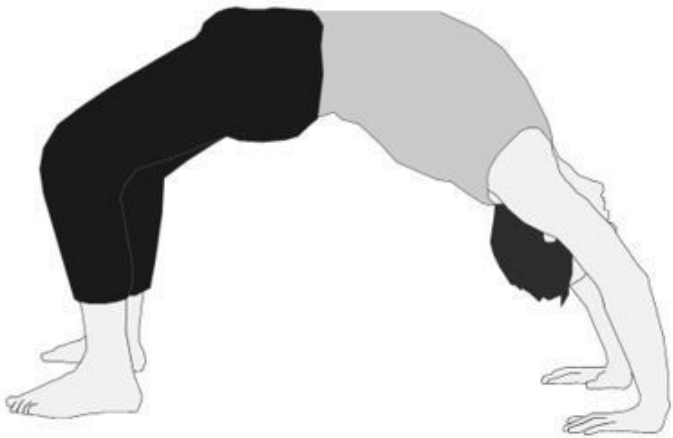


РИС. 58. Урдхва Дханурасана * * *

Секреты: на выходе из положения стоя вес тела удерживать за счет мышц ног, колени сгибаются, руки – продолжение туловища.

Ардха Урдхва Дханурасана – полумост на лопатках, захват за голени

Исходное положение – лежа на спине. Сгибаем ноги в коленях, стопы на полу. Руками достаем голени. Ногами отталкиваемся от пола, поднимаем таз, спину от пола. Расслабляя мышцы спины, прогибаем грудную клетку, поднимаем ее вверх и подтягиваем ее к подбородку (РИС. 59).

Ошибки: таз слишком низко от пола, недостаточно работают ноги.

Секреты: в этой асане включайте в работу мышцы ног, чтобы поднять таз выше.

Дви Пада Випарита Дандасана (дви – две, пада – нога, ви-парита – перевернутый, данда – посох, палка) – мост на предплечьях с прямыми ногами

Лежа на спине, ноги сгибаем в коленях, стопы на пол, ближе к бедрам. Руки сгибаем в локтях, ладони за плечи, пальцы рук направлены к лопаткам. Отталкиваемся руками и ногами, приподнимаем корпус вверх, переносим вес тела на правую руку. Левое предплечье опускаем на пол. Переносим вес тела на левое предплечье, опускаем правое предплечье на пол. Голову опускаем в ладони, сложенные в форме чаши. Вес на предплечья. Разгибаем колени, стопы на полу. Таз толкаем вверх, ноги прямые (РИС. 60).



РИС. 59. Ардха Урдхва Дханурасана * *

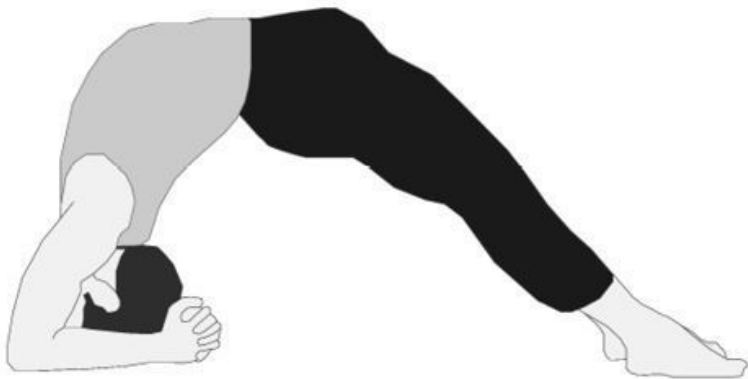


РИС. 60. Дви Пада Випарита Дандасана * * * *

Ошибки: слишком широко расставлены локти, вес распределен на голову и шею.

Секреты: раскрытие в грудном отделе, таз толкать вверх, распределить вес на предплечья и стопы.

Баланс на одной ноге с руками в замке, в наклоне из Паривритта Триконасаны

Из положения стоя делаем широкий шаг правой ногой вперед. Ноги прямые, левая стопа развернута вперед под углом 45° . С прямой спиной разворачиваем корпус вправо, делаем наклон вперед. Правую ногу слегка сгибаем, левой рукой с согнутым локтем захватываем правую ногу снаружи, а правую руку заводим за спину. Пальцы рук в замке. Пере-

носим вес на правую ногу, слегка опускаем плечи вниз. Прямую левую ногу поднимаем вверх. Держим баланс, глазами цепляемся за пол. Ноги прямые (РИС. 61). Так же на другую сторону.



РИС. 61. Баланс на одной ноге с руками в замке, в наклоне из Паривритта Триконасаны * * *

Ошибки: блуждание в собственных мыслях, перетягивание мышц плеча передней руки.

Секреты: для того чтобы удержать баланс, нужно «зацепиться» взглядом за неподвижную точку, «освободить» голову от мыслей.

Баланс на одной ноге, с захватом другой прямой ноги руками в замке

Исходное положение – стоя, ноги прямые. Делаем широкий шаг правой ногой вперед, пальцы правой ноги смотрят вперед. Левая нога прямая, стопа левой ноги под углом 45° . С прямым корпусом делаем наклон вперед, к правой ноге, левое плечо разворачиваем к правой ноге. Сгибаем правое колено, левую руку, согнутую в локте, просовываем снаружи за правую ногу, рука должна быть под бедром, правую же руку заводим за спину. Захватываем пальцы рук в замок. Подтягиваем левую ногу ближе к правой и встаем на левую ногу. Правую ногу поднимаем с пола плечом, сохраняем руки в замке за спиной. Стоим на левой ноге, выпрямляем корпус, правую ногу разгибаем вперед (РИС. 62). Так же на другую сторону.

Асана развивает гибкость, тонизирует внутренние органы.



РИС. 62. Баланс на одной ноге, с захватом другой прямой ноги руками в замке * * *

Ошибки: в скрутке перетягивается переднее плечо при

выпрямлении с прямой ногой.

Секреты: сохраняя скрутку, выпрямить корпус с согнутой ногой и только затем выпрямить ногу.

Эка Хаста Падангуштхасана в скрутке (эка – одна, хаста – рука, падангуштха – большой палец ноги) – баланс на ноге, с захватом стопы другой ноги в скрутке

Исходное положение – стоя. Поднимаем правую ногу в согнутом положении, берем левой рукой стопу правой ноги или большой палец ноги. Разгибаем правую ногу и разворачиваем ее влево, а правую руку вытягиваем вправо. Пальцы правой стопы должны быть на высоте левого плеча. За правой ногой не тянемся, спина и ноги прямые (РИС. 63). Так же и на другую сторону.

Ошибки: нога слишком низко, стопа не на одной линии с противоположным плечом, согнуто колено.



РИС. 63. Эка Хаста Падангуштхасана в скрутке * *

Паршваттанасана (интенсивное вытяжение) – наклон к ноге в широком шаге

Исходное положение – стоя, ноги прямые. Делаем шаг правой ногой вперед. С прямыми ногами и прямой спиной делаем наклон вперед, к правой ноге. Руки опускаем на пол. Руками держимся об пол, расслабляем заднюю поверхность

правого бедра и мышцы спины, но спина остается прямой. В наклоне достаем грудной клеткой и подбородком голень, а животом – бедро (РИС. 64).

Ошибки: согнуто колено передней ноги, наклон за счет поясницы.

Секреты: расслабить заднюю поверхность передней ноги и мышцы спины, наклон за счет тазобедренных суставов.

Паршваттанасана с руками в замке – наклон к ноге в широком шаге с замком

Стоя с прямой спиной, делаем шаг вперед правой ногой. Делаем наклон к правой ноге, руки заводим за спину и пальцы рук сцепляем в замок за спиной. В наклоне живот и грудная клетка лежат на бедре правой ноги, а подбородок касается голени. Прямые руки за спиной тянем за голову к полу (РИС. 65). Асану выполнить на обе стороны.

Асана стимулирует внутренние органы, развивает гибкость тела и суставов.



РИС. 64. Паршваттанасана (интенсивное вытяжение) * *



РИС. 65. Паршваттанасана с руками в замке * * *

Ошибки: согнуто колено передней ноги, наклон за счет поясницы.

Секреты: расслабить заднюю поверхность передней ноги и мышцы спины и плечи, наклон за счет тазобедренных суставов.

Ардха Паршваттанасана – наклон к ноге в широком шаге с колена

В положении кошки (стоя на четвереньках) левую ногу выводим вперед. Нога прямая, пятка левой ноги на полу. Руки по бокам, на полу. С прямой спиной делаем наклон вперед, грудная клетка и живот касаются бедра левой ноги, подбородком достаем голень. В наклоне расслабляем мышцы спины и заднюю поверхность левого бедра. Правая нога согнута, колено остается на полу (РИС. 66). Так же и на другую сторону.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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