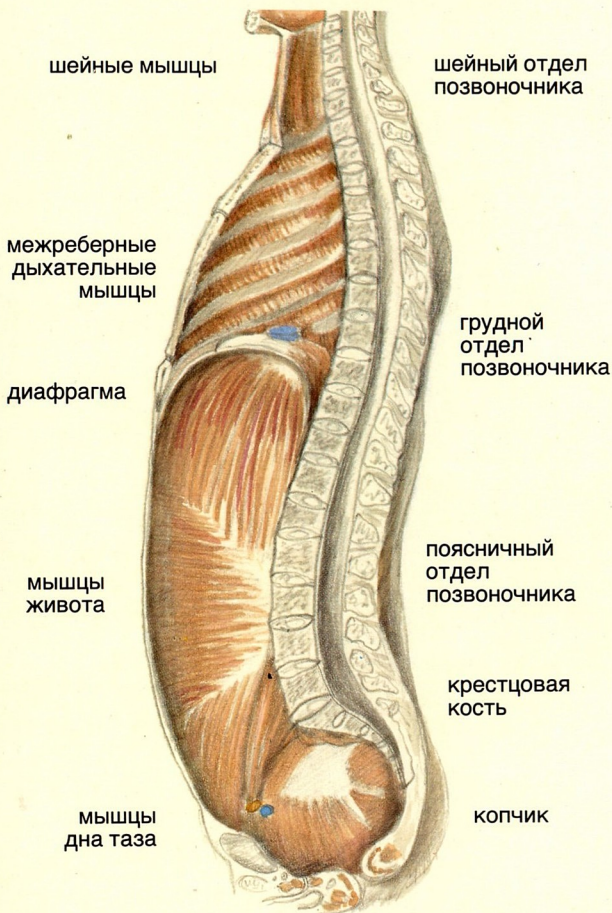




JOGOU NA POMOC CHRBTICI
В ПОМОЩЬ ПОЗВОНОЧНИКУ



ЙОГА В ПОМОЩЬ ПОЗВОНОЧНИКУ

Почему именно в помощь позвоночнику?

Многим людям позвоночник доставляет неприятности. Даже молодым. Чаще всего трудности бывают в среднем и старшем возрасте. Заболевания двигательной системы, в частности позвоночника, относятся к болезням цивилизации, так как при сидячем образе жизни, работы и вообще при „удобствах модернизации“ ослабевает подпорный аппарат, состоящий из связок и мышц. Многие, даже молодые люди страдают не только от болей в области позвоночника, но и от головной боли, от мигрени, от низкого или высокого кровяного давления, от сердечно-сосудистых заболеваний, аллергии, язвенной болезни органов пищеварения, от бессонницы, нервного расстройства, невозможности сосредоточиться и т.д. Нередко с подобными проблемами встречаются также спортсмены, так как хотя у них и сильный двигательный аппарат, он, однако, получает односторонние нагрузки. Как видим, трудности с позвоночником могут быть у каждого, кто о нем не заботится, как следует.

Позвоночник в организме человека выполняет очень важные функции:

1. Несущую, являясь осью тела; он должен быть упругим, чему способствуют физиологические изгибы вперед и назад, и в то же время крепким, чтобы выдерживать нагрузки;
2. Опорно-двигательную функцию — обеспечивает динамику головы и шеи, а также верхних и нижних конечностей, т.е. всего тела;
3. Обеспечивает статику, что связано с нервно-мышечным аппаратом и с психикой;
4. Защищает центральную нервную систему (спинной мозг), от которой отходят нервы к мышцам и внутренним органам.

Поэтому при патологии позвоночника происходит дисгармония между физическим и психическим состоянием.

Почему может помочь именно йога? Йога — это комплексная система психофизических упражнений, которые, если их выполнять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека.

Именно поэтому мы и выбрали для вас систему упражнений опытного индийского учителя С. П. Махешварананды. Он в течение вот уже 20 лет ежегодно посещает Чехословакию, как и другие страны мира, где обучил этой системе многих инструкторов и работников, занимающихся восстановитель-

ным лечением, которые стали опытными его последователями. Система его упражнений – „Йога в повседневной жизни“ (САРВА ХИТТА АСАНЫ) – включена в сферу клинической медицины, восстановительного лечения, физкультуры и спорта. Мы надеемся, что вскорости она будет включена также в программу школьной физической культуры. Система упражнений учителя Махешварананды была опубликована во многих странах.

Знакомим вас с системой таким образом, чтобы вы постепенно и целеустремленно приобретали психофизическую закалку и нашли время для систематического и ежедневного повторения упражнений. Упражнения ориентированы на укрепление и расслабление мышц позвоночника, от головы до нижних конечностей. Они благоприятно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, на внутренние органы, на весь нервно-мышечный аппарат и на психику. Повышение активности и релаксация организма очень тесно связаны с дыханием, которое в йоге является полноценным компонентом системы упражнений. Рекомендуем постепенно и систематически выполнять все упражнения. К следующему переходить только тогда, когда в совершенстве будет освоено предыдущее. Для повторения всех упражнений существуют два способа: либо выполнять их снова одно за другим, но уже более сосредоточенно и расслабленно, и постепенно, в зависимости от вашей формы, продлевать задержки в позах, чем повышается их воздействие; либо в зависимости от состояния здоровья (психофизического состояния) составить собственный комплекс упражнений, которые благоприятно влияют на это состояние и в то же время бодрят. И в этом случае рекомендуем повторять все части предлагаемой системы упражнений йоги и после каждого трудного полностью расслаблять мышцы.

„ЙОГА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ“ состоит из нескольких разделов; предлагаем вам 9 частей из первых четырех:

I. ДЫХАНИЕ, ЕГО ЗНАЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА ДЫХАНИЯ, в которой говорится о значении правильного, физиологического и йоговского дыхания. На дыхании делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями.

II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ укрепляют ослабевшие мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам атмосферного давления.

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО И ПОЯСНИЧНОГО

ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА влияют на укрепление и ослабление мышц брюшного пресса, спины и таза.

IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы. Кроме того оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза.

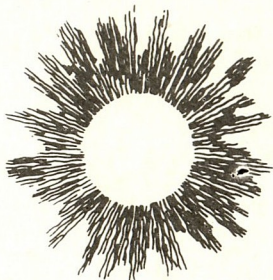
V. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА, улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабевшие мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям.

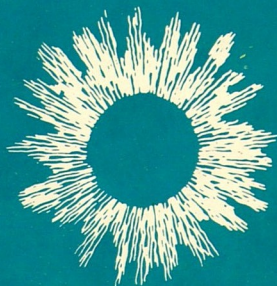
VI. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА – это позы на удерживание равновесия. Они подготавливают организм к овладению несколькими видами специальной техники дыхания и концентрирования (в пранаяме).

VII. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ ТЕЛА И РАВНОВЕСИЕ очень помогают при сколиозе, выравнивая позвоночник и расслабляя сокращенные мышцы. Влияют также на равновесие и гармонию психофизических сил.

VIII. ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ – динамическое упражнение, комбинированное со статическими позами. Помогает выработать и укрепить навыки правильного дыхания в координации с движениями. Лучше всего делать его утром.

IX. РЕЛАКСАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ хорошо компенсируют возможную психическую или физическую усталость. Их полезно выполнять после некоторых трудных упражнений или в течение дня.





JOGOU NA POMOC CHRBTICI

Súbor 9 voľných listov

Vydalo vydavateľstvo ČSTK-Pressfoto, Bratislava 1990

Autorka © doc. MUDr. Jarmila Motajová, CSc.

Preklad © Larysa Molnárová

Zodpovedná redaktorka Oľga Somolányiová

Technická redaktorka Květa Rosová

Kresby © Vlasta Hegerová

Grafická úprava © Peter Hevessy

Foto © Miloš Vančo

Tlač: Grafobal, š. p., Skalica

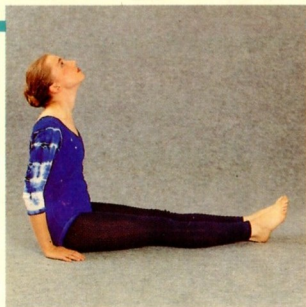
Náklad: 90.000 ks

08-188-2690-069/E

2 py6. 25 kop.

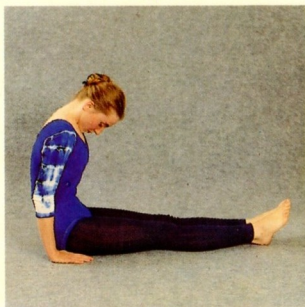
ISBN 80-226-0063-6

I.



1

ВДОХ



1

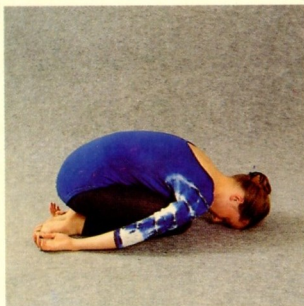
2

ВЫДОХ

2



ВДОХ



ВЫДОХ

I. ДЫХАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ, ТРЕНИРОВКА ДЫХАНИЯ

ДЫХАНИЕ – основной биологический процесс, без которого нельзя существовать. Это одна из самых важных функций человеческого организма и основное свойство всего живого. Дыхание является одним из первых проявлений жизни у родившегося человека. Человек без воды и пищи может выдержать несколько дней, а во время сознательной голодовки без пищи – даже несколько недель, но без кислорода, без дыхания погибнет через несколько минут. Так как большинство людей дышит автоматически и бессознательно, дыхание часто бывает поверхностным, мы не используем при этом всех возможностей опорных, эластических, двигательных, мышечных и нервных тканей для улучшения вентиляции. При сознательно контролируемом дыхании, при дыхательных упражнениях, – по крайней мере во время их выполнения, – улучшается вентиляция и метаболические процессы (касающиеся обмена веществ). Сознательно регулируя дыхание, мы поможем работе сердца и облегчим ее, чем до определенной степени можем улучшить свое психическое состояние и работоспособность. Привыкнув управлять дыханием и сознательно координировать его с упражнениями, мы легче будем управлять дыханием также во время работы, отдыха и различной деятельности в течение дня. Последующие упражнения в координации с дыханием рекомендуем как профилактику некоторых заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, а также при болях в области позвоночника.

Тренировкой сознательно регулируемого дыхания лучше всего заниматься вечером, лежа, когда мы хотим привести свой организм в состояние покоя. Но также и утром, перед началом трудового дня. Можно заниматься ею во время работы, если чувствуется усталость. Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении: – ПРИ ВДОХЕ сначала расширить брюшную и грудную части грудной клетки вплоть до части под ключицами. Лучше всего считать до 3-х – брюшная полость и грудо-брюшная преграда (раз), грудная полость (два) и ключичная (три). – ПРИ ВЫДОХЕ, считая до 6-ти, втягиваем брюшную, грудную и ключичную части грудной клетки – постепенно, плавно. Выдох в два раза продолжительнее, чем вдох.

ДЫХАНИЕ И УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

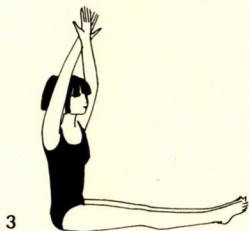
1. Дыхательные упражнения нужно начинать очень рано, сосредоточившись еще в постели. ПРИ ВДОХЕ укрепите и включите (сокращение) все мышцы. ПРИ ВЫДОХЕ все тело расслабьте – сознательная релаксация. Таким образом улучшается кровоснабжение всех мышц, что способствует вымыванию из организма продуктов распада, вызывающих усталость, слабость. Упражнение необходимо согласовать с дыханием:

– ПРИ ВДОХЕ выполнять эксцентрические движения – расширение грудной клетки, – ПРИ ВЫДОХЕ выполнять концентрические движения – сжатие грудной клетки, например, наклоны вперед, приседания с наклоном вперед, наклоны вперед головы и т.п.

Рис. 1 – сед прямой, при выдохе отвести голову назад, при выдохе наклонить вперед. **Рис. 2** – стойка на коленях, сед на пятках – „зайчонок“ – ПРИ ВДОХЕ отвести голову назад, ПРИ ВЫДОХЕ – наклонить вперед и расслабить мышцы – общая релаксация.

1. Дыхание следует регулировать так, чтобы выдох был в два раза продолжительнее вдоха. Движения грудной клетки должны сливаться в одно.
2. По дороге на работу, во время прогулки, туризма полезно: ПРИ ВДОХЕ делать 2-4 шага, ПРИ ВЫДОХЕ – 4-8 шагов.
3. Если на работе почувствуется усталость, следует сосредоточить внимание на сознательно регулируемом дыхании, выдох продолжить, так же следует поступать при волнении и т.п. Вместо сигареты или кофе лучше открыть окно, сознательно подышать, или же в седе выполнить упражнения для головы (II часть).
4. Перед сном полезно успокоиться. Спокойное, сознательно управляемое дыхание – одна из предпосылок крепкого сна.

II.



II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И РУК

Исходное положение: Сед на коврик, корпус прямой, ноги прямые, расслабленные, руки свободно лежат на коленях. Позу удерживать туловищной мускулатурой, умеренным укреплением мышц таза и подчерева, без напряжения и судороги в мышцах бедра.

Рис. 1 – РАССЛАБЛЕНИЕ ШЕИ – все упражнения повторять 5-10 раз. Опора ладонями сзади сразу за телом, пальцы направлены назад, сосредоточиться: – **ПРИ ВЫДОХЕ** расслабленно опускать голову на грудь, пока подбородок коснется груди. **ПРИ ВДОХЕ** медленно и свободно отвести голову назад. **ПРИ ВЫДОХЕ** наклонять голову к левому плечу, пока ухо приблизится к нему как можно больше. Не поднимать плечо. **ПРИ ВДОХЕ** медленно поднимать голову, а затем, **ВЫПОЛНЯЯ ВЫДОХ**, опустить ее на правое плечо, не поворачивая головы. Повторять в ритме дыхания.

– **ПРИ ВДОХЕ** выполнять круговое движение головой через плечо назад без всякого напряжения. **ПРИ ВЫДОХЕ** выполнять круговое движение головой через другое плечо.

Рис. 2 – НАКЛОНЫ ПОЗВОНОЧНИКА В СТОРОНЫ – повторять в обе стороны 5-10 раз. Сомкнуть руки в замок за затылком. Согнутые локти отвести как можно дальше в стороны и назад. Чувствовать, как расширяются грудные и межреберные мышцы, снимается напряжение в позвоночнике. **ПРИ ВЫДОХЕ** как можно больше наклониться влево. Движение начинается в шейном отделе позвоночника. Не наклоняться вперед, не поднимать бедро. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в позу сед. Теперь вправо.

Рис. 3 – ПЕРЕКРЕЩИВАНИЕ РУК НАД ГОЛОВОЙ – руки в стороны, ладони обращены вниз. Повторить 10 раз.

– **ПРИ ВДОХЕ** поднять руки и скрестить их над головой, потянуться вверх. **ПРИ ВЫДОХЕ** – руки в стороны, расслабиться.

Рис. 4 – ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА – направо и налево поочередно. – **ПРИ ВДОХЕ** опереться ладонями за телом, пальцы обращены назад. **ПРИ ВЫДОХЕ** повернуть прямой корпус влево, подбородок направлен к плечу, взгляд – через левое плечо назад. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в исходное положение.

Рис. 5 – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК – все повторять 5-10 раз. – Руки вперед, ладони обращены вниз. Пальцы расставить веером, напрягая их как можно сильнее. Кисти сжать в кулаки, большими пальцами к ладони.

– Поочередно опускать и поднимать запястья **ПРИ ВДОХЕ** и **ВЫДОХЕ**.

– Поочередно кружить свободными запястьями внутрь и наоборот.

– Поочередно поворачивать запястья и руки внутрь и наружу.

– Поочередно кружить запястьями со сжатыми в кулаки кистями (большой палец внутри) в обоих направлениях. При этом сознательно и свободно дышать, прочувствовать.

Рис. 6 – СГИБАНИЕ РУК – все упражнения повторить 5-10 раз. – Руки вперед, ладони обращены вверх, внимание сосредоточить на сознательно регулируемом дыхании. **ПРИ ВДОХЕ** согнуть руки в локтях так, чтобы кончики пальцев коснулись плеч. **ПРИ ВЫДОХЕ** возвратиться в положение руки вперед.

Рис. 7 – СГИБАНИЕ РУК из положения руки в стороны, повторить 5-10 раз.

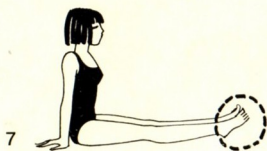
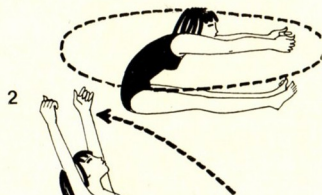
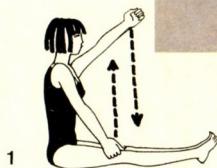
– **ПРИ ВДОХЕ** развести руки в стороны и прижимать лопатки к позвоночнику.

ПРИ ВЫДОХЕ согнуть руки в локтях и пальцами стукнуть по плечам. Повторить. **ПРИ ВДОХЕ** поднять руки, ладони обращены внутрь, вытягивать корпус как можно выше. **ПРИ ВЫДОХЕ** снова положить кончики пальцев на плечи. Повторить.

Рис. 8 – КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ – повторить каждое 5-10 раз.

– Руки в стороны, кончики пальцев на плечах, сосредоточиться: – **ПРИ ВДОХЕ** локтями описывать вперед и вверх как можно большие круги. **ПРИ ВЫДОХЕ** – назад и вниз, а затем в обратном направлении.

III.



III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

Рис. 1 – ТЯНУТЬ КАНАТ

– ПРИ ВДОХЕ поднять правую руку вверх, сжать кисть в кулак, большой палец внутри. – ПРИ ВЫДОХЕ тянуть вниз поднятую вперед руку, как если бы мы хотели с помощью каната стянуть тяжесть. Все мышцы напряжены.

Рис. 2 – МЕЛЬНИЦА

Вытянуть руки вперед и переплести пальцы.

– ПРИ ВЫДОХЕ наклоняться вперед от таза, с прямой спиной. Подбородок выдвигать вперед, взгляд все время устремлен вперед, в одну точку. – ПРИ ВДОХЕ делать круговые движения туловищем в стороны и назад, ПРИ ВЫДОХЕ выполнять круговые движения в противоположную сторону и вперед.

Рис. 3 – ГРЕБЛЯ

– ПРИ ВДОХЕ сжать кулаки и тянуть их над полом назад. Одновременно наклоняться назад, спина совершенно прямая. Выполнять движение до поднятия рук вверх. ПРИ ВЫДОХЕ в положении руки впереди плавно переходить к глубокому наклону вперед, пока ладони окажутся на уровне стоп. ПРИ ВДОХЕ тянуть руки вдоль нижних конечностей. То же движение выполнять в противоположную сторону при вдохе и выдохе, как при гребле веслами.

Рис. 4 – ПОЛОВИННЫЙ МОТЫЛЕК

Согнуть левую ногу в колене, развернуть его наружу, щиколотку положить на правое бедро к тазу. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги.

– Левой рукой поочередно слегка прижимать левое колено к коврику, уменьшая нажим. Движение не должно вызывать боль. То же самое выполнить правой ногой.

Рис. 5 – ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНА К ТУЛОВИЩУ

– Правую ногу легко приподнять над ковриком и пальцы рук переплести под коленом. Корпус все время прямой.

– ПРИ ВЫДОХЕ согнуть правую ногу и подтягивать бедро к туловищу, пока нос не коснется колена. ПРИ ВДОХЕ ногу возвратить в исходное положение, легко над полом.

Рис. 6 – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ

– ПРИ ВДОХЕ тянуть пальцы ног вместе со ступнями по направлению к туловищу и растягивать их как можно больше веером. ПРИ ВЫДОХЕ опустить пальцы по направлению к ступням и сжать их как можно сильнее.

Рис. 7 – КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЩИКОЛОТКАМИ

Выполнять круговые движения ступнями влево и вправо, сначала в положении ноги вместе, затем – раздвинув, сначала внутрь, затем наружу, и в обратном порядке.

Рис. 8 – ПОВОРОТЫ ЩИКОЛОТОК

Левое колено согнуть, развернуть наружу, голень положить на правое бедро и держать левой рукой. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги и вращать ступню с как можно большим размахом.

Все эти упражнения выполнять по 10 раз, каждый раз в обе стороны, правыми или левыми верхними или нижними конечностями. Нельзя забывать о регулярном дыхании, сознательно управляемом, согласованно с движениями.

Цель: Упражнения способствуют укреплению и расслаблению шейного, грудного отделов и всего позвоночника. Улучшают кровоснабжение тазобедренных суставов, мышц брюшного пресса и таза, как и всего организма. Движения в ритме дыхания благоприятно влияют на снятие напряжения мышц и на психику.



IV.



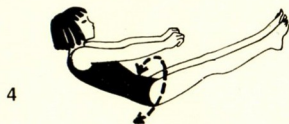
1



2



3



4



5

6



7



8



9



IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И НОГ

Рис. 1 – КОШКА (МАРДЖАРИ). Повторять 5-10 раз.

Исходное положение: Сед на пятках, корпус прямой, ладони свободно лежат на коленях.

– **ПРИ ВДОХЕ** вытянуть руки вперед и перейти в положение присед с прямым корпусом, не помогая себе ни рывком, ни наклоном вперед. **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно наклониться вперед, опереться ладонями о коврик под плечами, сгорбить спину, – „кошачья спина“, – голову вертикально опустить вниз. **ПРИ ВДОХЕ** прогнуть спину, – „конская спина“, – отвести голову назад как можно больше и расслабить мышцы брюшного пресса. Взгляд устремлен вверх. Эти два движения плавно повторять, координируя с дыханием.

Рис. 2 – ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНА К ГОЛОВЕ

Исходное положение: Лежа на спине, руки вдоль корпуса.

– **ПРИ ВДОХЕ** поднять правую ногу, согнуть ее в колене. **ПРИ ВЫДОХЕ** обеими руками подтянуть колено к туловищу и вместе с тем поднять голову так, чтобы носом или лбом коснуться колена. **ПРИ ВДОХЕ** положить голову на коврик, **ПРИ ВЫДОХЕ** – нижнюю конечность. Повторяя, чередуйте колени и наконец подтяните оба вместе.

Рис. 3 – ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Исходное положение: Лежа на спине, поясничный отдел позвоночника все время крепко прижат к коврику. Поднять правую ногу и медленно описывать пяткой круг, как на велосипеде, затем переменить ногу и, наконец, поднять обе ноги.

– **ПРИ ВДОХЕ** поднять ноги вверх и вперед. **ПРИ ВЫДОХЕ** согнутое колено как можно ближе подтягивать к грудной клетке. Выполняя упражнение, все время сознательно расслабляем мышцы лица, шеи, туловища.

Рис. 4 – ЛОДКА (НАВАСАНА)

Исходное положение: Лежа на спине, вытянуть руки вперед, приподнять ноги и верхнюю часть корпуса. Поза по форме напоминает лодку. **ПРИ ВДОХЕ** найти равновесие в этой позе и медленно покачиваться слева направо и обратно. **ПРИ ВЫДОХЕ** расслабиться и возвратиться в исходное положение.

Рис. 5 – МОТЫЛЕК

Исходное положение: Сед, корпус прямой, колени согнуты, развернуты наружу. Соединить ступни и подтянуть пятки как можно ближе к паху. Руками слегка прижимать колени к коврику.

– **ПРИ ВДОХЕ** колени выше, корпус прямой, напряженный. **ПРИ ВЫДОХЕ** руками слегка прижимать колени к коврику, расслабиться.

Рис. 6 – ЖАБА (МАНДУКИАСАНА)

Исходное положение: Присед, ноги широко расставлены, ступни всей поверхностью на коврике, руки соединены и вытянуты вперед. – **ПРИ ВДОХЕ** притянуть соединенные руки к грудной клетке, локтями отводя колени в стороны, выпрямляя спину; отклонить назад голову, взгляд устремлен вверх. **ПРИ ВЫДОХЕ** сгорбить спину, коленями сжимать локти, опустить вертикально голову, как следует потянуться за соединенными и вытянутыми вперед руками.

Рис. 7 – ВЫПРЯМЛЕНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИСЕД. Повторять несколько раз. **Исходное положение:** Присед, ноги расставлены, руки подложены под ступни ладонями вверх.

– **ПРИ ВДОХЕ** распрямить спину, отвести голову назад. **ПРИ ВЫДОХЕ** разогнуть колени, сохраняя положение глубокий наклон, голова свободно свисает между верхними конечностями, ладони под ступнями.

Рис. 8 – ВОРОНЬЯ ПОХОДКА. Повторять несколько раз.

Исходное положение: Присед на цыпочках, руки на коленях, корпус прямой. В этой позе обходить вокруг своего места, как можно ниже прижимая колени руками.

Рис. 9 – КОЛЫБЕЛЬ НА СПИНЕ

– **ПРИ ВДОХЕ** качнуться назад, как при выполнении кувырка назад. **ПРИ ВЫДОХЕ** возвратиться в положение присед, опора всей ступней.

V.

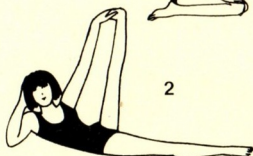


8

1

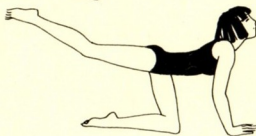


2



6

3



4



7

5



V. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

Рис. 1 – ЗАЯЦ (ШАСАНКАСАНА)

Исходное положение: Сед на пятках, корпус прямой, ладони на коленях, тело расслаблено (ВАДЖРАСАНА).

– **ПРИ ВДОХЕ** поднять руки, **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно наклоняться вперед, пока лоб и передплечья коснутся коврика. Сидеть на пятках. Оставаться в этой позе, управляя дыханием и постепенно расслабляя все части тела.

Рис. 2 – ВЫПРЯМЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА (МЕРУАКАРАНАСАНА). Повторять 3-5 раз.

Исходное положение: Сед на коврике с прямыми ногами. Перейти в положение сед на левом боку и левой ладонью опереться о коврик. Тяжесть тела на левой руке и ноге. Сосредоточиться.

– **ПРИ ВДОХЕ** отвести в сторону правую ногу и взяться рукой за её большой палец. Сохранять позу, задержав дыхание, пока это приятно. **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно опустить ногу, перейти к седу на правом боку и упражнение повторить. Дышать спокойно, продолжительность сохранения позы тренировать постепенно.

Рис. 3 – ПРИВЕТСТВИЕ ЗЕМЛЕ (БХУНАМАНАСАНА)

Исходное положение: Сед „ноги вместе“, корпус прямой, ладони лежат за телом.

ПРИ ВДОХЕ вытянуть руки вперед, поясницу поднять как можно выше. **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно переходить к наклону назад и над ковриком начать поворачиваться вправо, согнув локти, ладонями и головой касаясь пола. Ягодицы на полу, чтобы позвоночник как можно больше был повернут во всю длину, от таза до шеи. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в положение сед, **ПРИ ВЫДОХЕ** выполнять упражнение в другую сторону.

Рис. 4 – ПОЗА ВСАДНИКА (АШВАСАНЧАЛАСАНА). Повторять 3-5 раз.

Исходное положение: Сед с прямым корпусом и ногами.

– **ПРИ ВЫДОХЕ** подтянуть согнутые колени к груди, руки вперед. **ПРИ ВДОХЕ** наклонить туловище назад, невысоко поднять ноги над ковриком (40 см). Следить за равновесием всего тела.

Рис. 5 – ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (УТТХАНПРИСТАСАНА). Повторять 5 раз.

Исходное положение: Лежа на животе, передплечья соединены под плечами, голова расслабленно наклонена вперед, спина не напряжена. – **ПРИ ВДОХЕ** отвести голову назад, приподнять туловище, позвоночник ровный. Ноги до колен на коврике, тяжесть тела на предплечьях и верхних частях стоп. Сохранять позу и дышать, пока это приятно. **ПРИ ВЫДОХЕ** принять исходное положение, расслабиться.

Рис. 6 – ТИГР (ВЬЯГРАСАНА). Повторять в обе стороны по 3-5 раз.

Из исходного положения сед на пятках (ваджрасана) перейти **ПРИ ВДОХЕ** с вытянутыми вперед руками к приседу. Корпус все время прямой. **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно наклониться, ладонями опереться о коврик, сгорбить спину, согнуть правую ногу в колене и, свесив голову, коснуться носом колена. Живот втянуть. **ПРИ ВДОХЕ** отвести голову назад, взгляд устремлен вверх, правую ногу отставить назад. Повторить для левой стороны.

Рис. 7 – ПОЗА НА ПЛЕЧАХ (КХАНДАРАСАНА)

Исходное положение: Лежа на всей спине, ноги немного от себя. Согнуть колени, пятки руками подтянуть как можно ближе. **ПРИ ВДОХЕ** сократить мышцы дна таза и поднимать туловище, пока коврик будут касаться только голова, плечи, руки и стопы. **ПРИ ВЫДОХЕ** расслабиться и постепенно опускать позвоночник на коврик.

Рис. 8 – СТОЙКА НА ЛОКТЯХ (ВИПАРИТАКАРАНИМУДРА)

Исходное положение: Лежа на спине, руки положены свободно.

– **ПРИ ВДОХЕ** медленно поднять обе ноги, ладонями подпереть корпус так, чтобы он с ковриком образовывал угол около 60°. Тяжесть тела на локтях, плечах и голове. Постепенно продолжительность позы довести до 10 минут. **ПРИ ВЫДОХЕ** постепенно опустить корпус, таз и ноги на коврик. Следить за ощущениями, расслабиться.

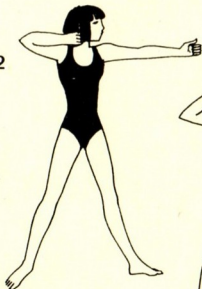
VI.



1



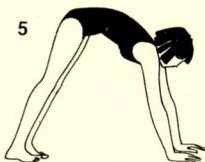
2



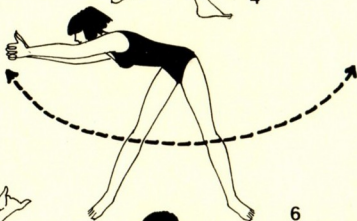
3



5



4



6

7



8



VI. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА

Рис. 1 — УПРАЖНЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ (ХАСТАУТТХАНАСАНА). Повторять 5-10 раз.

Исходное положение: Стойка ноги врозь. Руки свободно опущены вдоль тела, корпус прямой, мышцы таза и спины сокращены. — **ПРИ ВДОХЕ** медленно поднимать руки в стороны и вверх, вытягиваясь. Руки описывают как можно большую дугу и перекрещиваются. Голова как бы продолжает ось тела, не наклоняется ни вперед, ни назад. **ПРИ ВЫДОХЕ** плавно возвратиться к стойке.

Рис. 2 — ЛУК И СТРЕЛА (АКАРАНАДХАНУРАСАНА). Повторять 3 раза для каждой руки.

Из положения стойка ноги врозь носок левой ноги повернуть наружу, голову — влево, левую руку отвести в сторону и сжать кулак, подняв большой палец. Правой рукой имитировать жест стрелка из лука, приложив ее к левой из положения вытянута вперед. Смотреть на большой палец левой руки.

— **ПРИ ВДОХЕ** правую руку тянуть к правому уху, как бы медленно натягивая тетиву лука; задержать дыхание. **ПРИ ВЫДОХЕ** возвратиться вдоль левой руки назад. Делать медленно, сосредоточившись.

Рис. 3 — РУБКА ДРОВ (УТТХИТЛОЛАСАНА). Повторять 10 раз.

Исходное положение: Стойка ноги врозь широкая, корпус прямой.

— **ПРИ ВДОХЕ** поднять руки, тянуться вверх, кисти не напряжены. **ПРИ ВЫДОХЕ** низкий наклон вперед, голова и плечи расслаблены. Колени прямые. Не делать при высоком кровяном давлении.

Рис. 4 — ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА (МЕРУПРИСТХАСАНА)

Исходное положение: Стойка ноги врозь, сосредоточиться, глаза закрыть.

— **ПРИ ВДОХЕ** руки в стороны, согнуть в локтях, пальцы положить на плечи.

ПРИ ВЫДОХЕ корпус резко повернуть влево. Повторить в обе стороны. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в исходное положение.

Рис. 5 — СТОЙКА НА ЧЕТЫРЕХ (ЧАТУСПАДАСАНА). Повторять 3 раза.

Исходное положение: Основная стойка, туловище на напряжено. **ПРИ ВДОХЕ** поднять руки, **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно, корпус прямой, наклоняться вперед (от таза), пока ладони как можно дальше от тела опустятся о коврик. Смотреть вперед, не сгибать колени. Дышать спокойно, сохранять позу, пока это приятно. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в исходное положение, выдох.

Рис. 6 — ВРАЩЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ НАКЛОН ВПЕРЕД (КАТИЧАКРАСАНА)

Исходное положение: Стойка ноги врозь, руки в замок.

— **ПРИ ВДОХЕ** поднять руки и повернуть ладони кверху, немного отклонившись назад. Смотреть вверх, не наклоняться в бедра, сосредоточиться. **ПРИ ВЫДОХЕ** наклониться вперед, голова и руки на одном уровне.

ПРИ ВДОХЕ поворот влево, подбородок выдвинут вперед, движение от талии. **ПРИ ВЫДОХЕ** возвращение. Повторить плавно в обе стороны 5 раз. Релаксация.

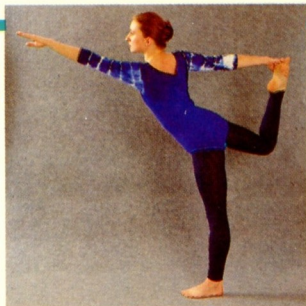
Рис. 7 — ДВОЙНОЙ ТРЕУГОЛЬНИК (ДВИКОНАСАНА). Повторять 3 раза.

Исходное положение: Основная стойка, корпус прямой, конечности расслаблены. — **ПРИ ВДОХЕ** руки через стороны вверх, переплести пальцы, ладони кверху. **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно наклоняться вперед, пока голова коснется колен, отводя руки за спину. Пальцы как можно выше над головой. Сохранять позу, спокойно дыша. При высоком давлении соблюдать осторожность. **ПРИ ВДОХЕ** выпрямиться. **ПРИ ВЫДОХЕ** опустить руки по швам.

Рис. 8 — КОРПУС В СЕДЕ (МЕРУВАКРАСАНА). Повторять 3,5 — до 10 раз.

Исходное положение: Сед прямой, ладони за телом примерно в 10 см. — **ПРИ ВДОХЕ** повернуть корпус направо и положить левую ладонь около правой. Левую ступню приставить снаружи к правому колену. **ПРИ ВЫДОХЕ** поворачивать туловище и голову как можно больше направо. Смотреть назад. Спокойно дыша, сохранять позу.

VII.



7

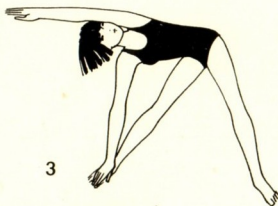
1



6



2



3



4



5

VII. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ ТЕЛА И РАВНОВЕСИЕ

Исходное положение: Для всех этих упражнений стойка ноги врозь, корпус прямой, но не напряженный, руки свободно вниз. Закрывать глаза, точка опоры под пятками, привести в равновесие все тело. Выполнять медленно, сосредоточенно, в обе стороны по 3 раза.

Рис. 1 – ТРЕУГОЛЬНИК (ТРИКОНАСАНА)

— **ПРИ ВЫДОХЕ** наклон направо путем смещения шейных позвонков, увеличения всех размеров грудной клетки. Правая рука скользит вдоль правой ноги как можно ниже к щиколотке. Левую руку положить под мышку. Голова повернута, смотреть на левый локоть. Задержаться в этой позе. **ПРИ ВДОХЕ** медленно возвратиться в исходное положение. Сохранять позу все дольше и свободно дышать, осознавая, как увеличивается грудная клетка, расслабиться.

Рис. 2 – ПРИ ВДОХЕ руки в стороны, ладони вниз. **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно наклоняться направо, пока правая рука не коснется щиколотки. Левая сохраняет положение вертикально к полу, взгляд устремлен к ладони благодаря круговому движению головы. **СПОКОЙНО ДЫШАТЬ**, сохраняя позу, сосредоточиться на дыхании. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в положение руки в стороны, **ПРИ ВЫДОХЕ** — в исходное положение.

Рис. 3 – ПРИ ВДОХЕ руки в стороны ладонями вниз, сосредоточиться на дыхании. **ПРИ ВЫДОХЕ** медленно наклоняться направо, пока правая рука не коснется щиколотки. Одновременно поднять вверх левую руку и вместе с головой удерживать ее в горизонтальном положении. Сохранять позу, спокойно дыша, пока это приятно. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в положение стойка руки в стороны, **ПРИ ВЫДОХЕ** — в исходное положение. Старайтесь ощущать расширение и расслабление грудной клетки.

Рис. 4 – ПРИ ВДОХЕ руки в стороны. **ПРИ ВЫДОХЕ** повернуть корпус направо так, чтобы левая рука касалась правой щиколотки. Правая рука вертикально к полу. Сохранять позу и спокойно дышать, осознавая ее. **ПРИ ВДОХЕ** возвратиться в исходное положение.

Рис. 5 – ПРИ ВДОХЕ за спиной ухватить правой рукой кисть левой руки. **ПРИ ВЫДОХЕ** согнуть правое колено с наклоном головы к колену. Позу сохранять все дольше, спокойно дыша, прочувствовать ее. **ПРИ ВДОХЕ** медленно выпрямиться, а при выдохе возвратиться в исходное положение.

Рис. 6 – СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ (ЭКПАДПРАНАМАСАНА)

Исходное положение: Основная стойка, сознательно расслабить все тело, дышать глубоко. Взгляд устремлен на неподвижную точку впереди, полная концентрация. Перенести тяжесть тела на правую ногу, согнуть левую в колене, развернуть его наружу и ступню положить на правое бедро к паху. Найти равновесие, поза должна быть вполне устойчива. Руки в стороны, свободно дышать, сохранять позу. — Возвратиться в положение руки в стороны, согнуть их в локтях, перед грудью сложить ладони. Наклониться при выдохе и сохранять позу.

— От низкого наклона медленно возвратиться в исходное положение. Если человек психически и физически уравновешен, можно постепенно перейти к выполнению упражнения с закрытыми глазами и внутренне сосредоточиться на неподвижной точке.

Рис. 7 – ЛЕБЕДЬ (ХАНСАНА)

Исходное положение: Основная стойка.

— **ПРИ ВДОХЕ** отставить правую ногу назад, согнуть ее в колене, правой рукой ухватить ступню правой ноги и тянуть вверх и назад как можно выше. Одновременно поднять левую руку вперед и тянуть ее вверх и вперед. Корпус слегка наклонен вперед. В этой позе задержать дыхание. **ПРИ ВЫДОХЕ** возвратиться в исходное положение. Повторять 3-5 раз.

VIII.



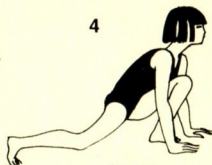
1

ВЫДОХ



2

ВДОХ



4

ВДОХ



5

ВЫДОХ



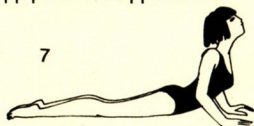
3

ВЫДОХ



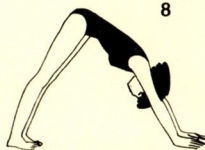
6

задержанное дыхание



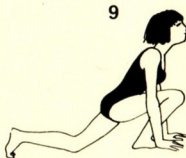
7

ВДОХ



8

ВЫДОХ



9

ВДОХ



11

ВДОХ



10

ВЫДОХ



12

ВЫДОХ

VIII. ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ (СУРЬЯ НАМАСКАР)

Исходное положение: Основная стойка, тяжесть тела приходится на обе ступни.

Рис. 1 – ПРИ ВЫДОХЕ согнуть локти как, чтобы сложенные ладони находились перед грудной костью, благодаря чему лопатки лучше прижимаются к позвоночнику, но не напряженно.

Рис. 2 – ПРИ ВДОХЕ поднять руки вверх, слегка наклоня назад корпус и голову.

Рис. 3 – ПРИ ВЫДОХЕ низко наклониться, пальцами, а затем и ладонями коснуться ног или коврика. Лоб приближать к прямым коленям, голова, шея и корпус расслаблены.

Рис. 4 – ПРИ ВДОХЕ правую ногу отставить назад, левую согнуть в колене так, чтобы ладони опирались о коврик возле стопы левой ноги, стоящей всей своей поверхностью. Голову слегка отвести назад, смотреть прямо.

Рис. 5 – ПРИ ВЫДОХЕ отставить назад левую ногу, приподнять таз, колени держать прямо, пятки прижимать к коврику. Голова вертикально опущена. Положение тела напоминает форму „хоры“ – треугольника. Тяжесть тела равномерно приходится на ладони и на стопы, тело не напряжено.

Рис. 6 – С ЗАДЕРЖАННЫМ ДЫХАНИЕМ медленно опускать тело в положение лежа на животе так, чтобы коврика касались только подбородок, ладони, грудная клетка, колени и пальцы ног. Таз приподнять, его можно повернуть направо и налево.

Рис. 7 – ПРИ ВДОХЕ медленно опуститься на коврик и постепенно поднимать шейный и грудной отделы корпуса вплоть до талии, как при позе „кобра“. Голова отведена назад, руки прямые.

Рис. 8 – ПРИ ВЫДОХЕ возвратиться в положение рис 5, поднимая при этом таз до положения „хоры“ (треугольника), колени прямые. Ладони и стопы все время на том же месте.

Рис. 9 ПРИ ВДОХЕ возвратиться в положение рис. 4, только согнуть правое колено и ровно держать левую нижнюю конечность.

Рис. 10 – ПРИ ВЫДОХЕ возвратиться в положение рис. 3, придвинув левую ногу к правой и сохраняя наклон вперед с расслабленным туловищем, головой.

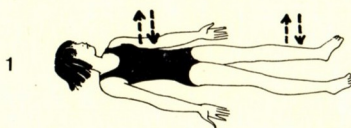
Рис. 11 – ПРИ ВДОХЕ возвратиться в позицию рис. 2, медленно поднять руки вверх, а все туловище и голову слегка наклонить назад.

Рис. 12 – ПРИ ВЫДОХЕ возвратиться в исходное положение.

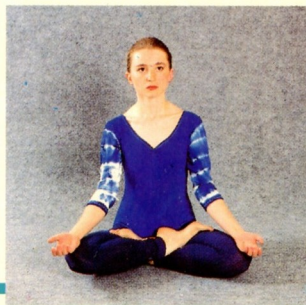
Повторять 3-12 раз, в зависимости от вашей формы. Этот комплекс очень умело объединенных поз лучше всего выполнять утром, сознательно управляя дыханием. Упражнения благоприятно влияют на общее состояние организма, укрепляют мышцы всего тела, но особенно – позвоночника. Удерживают его прямым, упругим и гибким. Комплекс улучшает кровообращение, восстанавливает равновесие и гармонию вегетативной нервной системы, улучшает способность концентрироваться. Благодаря этим упражнениям можно до такой степени активизировать организм, что он будет физически и психически готов к любой деятельности. Не рекомендуется делать эти упражнения при сердечных и сосудистых заболеваниях, при высоком кровяном давлении и головокружениях. В таком случае следует выполнять и повторять предыдущие более легкие упражнения, благодаря которым организм адаптируется.



IX.



3



4

IX. РЕЛАКСАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Рис. 1 – Расслабление (ШАВАСАНА)

Исходное положение: Лежа на спине, ноги врозь, пальцы слегка повернуты в стороны, руки вдоль корпуса ладонями кверху, глаза закрыты.

– **ПРИ ВДОХЕ** поднять правую ногу на 5-10 см над ковриком, сократить все мускулы нижней конечности и некоторое время держать ее в напряжении. Прочувствовать, сколько физических и психических усилий нужно для того, чтобы ногу удерживать. Если ваша форма позволяет, можно продлевать время сохранения позы. – **ПРИ ВЫДОХЕ** позволить ноге под собственной тяжестью опуститься на коврик и сравнить предыдущее напряжение с теперешним расслаблением. **ПРИ ВДОХЕ** приподнять левую ногу, постепенно, чередуя, поднимать правую, левую руки, подключать (сокращать) постепенно мышцы таза, спины, брюшного пресса, шеи и мышцы всего лица. **ПРИ ВЫДОХЕ** каждый раз постепенно расслаблять все мышцы. – **ПРИ ЗАДЕРЖАННОМ ДЫХАНИИ** прочувствовать напряжение всех мышц тела. – **ПРИ ВЫДОХЕ** каждый раз расслабляться. Повторять каждую позу 3-5 раз.

Рис. 2 – ТИГРИНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Исходное положение: Лежа на животе, верхние конечности вдоль корпуса.

– **ПРИ ВДОХЕ** поднять руки, согнуть их в локтях, левую половину лица положить на тыльную сторону левой руки. Отвести правую ногу, согнув колено, и подтягивать ее как можно выше к туловищу. Туловище повернуть так, чтобы правый локоть касался правого колена. Искать удобную и приятную позу. – **ПРИ ВЫДОХЕ** сознательно расслаблять бедра, весь таз и постепенно мышцы всего тела. Эту позу выполнить также в другую сторону. Ту позу, в которой вы чувствуете себя лучше всего, использовать для общего постепенного расслабления – релаксации. Свободно дышать.

Рис. 3 – СЕДЫ (т. наз. ТУРЕЦКИЙ СЕД, СУКХАСАНА)

Исходное положение: Удобный сед, корпус прямой, конечности прямые, как и в большинстве предыдущих упражнений.

Турецкий сед со скрещенными ногами (сукхасана), это восточный сед, которым и у нас бы следовало пользоваться почаще, так как он полезен для опорного и двигательного аппарата, особенно для позвоночника. Для детей такой сед естественен, после предварительных подготовительных упражнений он должен был бы стать позой для отдыха, например у телевизора, после продолжительной работы в сидячем положении, при релаксации или концентрировании.

Рис. 4 – ЛОТОСОВЫЙ СЕД (СИДДХАСАНА)

Исходное положение: Сед на коврике с ровными коленями. Согнуть левую ногу в колене и осторожно положить пятку к паху. Согнуть правую ногу в колене и пятку положить на левую пятку так, чтобы она касалась нижней части под животом (над половыми органами). Колени развернуты по направлению наружу и постепенно приближаются к коврику при расслаблении бедер. Пальцы левой ноги вложить между правым бедром и икрой по направлению вверх, пальцы правой ноги – вниз. Руки свободно лежат на коленях ладонями кверху, благодаря чему выравниваются позвоночник и лопатки. Глаза закрыты и таким образом можно сознательно следить за своим спокойным дыханием и постепенно готовиться к следующим специальным упражнениям на дыхание (пранаяма) и к концентрированию внимания на своем организме (познавание самого себя). Все предыдущие упражнения постепенно подводят нас к тому, чтобы мышцы вдоль позвоночника окрепли настолько, чтобы можно было в каждой легкой, а позже и в трудной позе расслабиться, уметь сознательно спокойно дышать и в результате достичь полной физической и психической гармонии.

