

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5	Наклоны вперед	109
Как пользоваться этой книгой	6	Дандасана	110
Стратегический подход к занятиям йогой ..	8	Джану-ширшасана	118
Основные понятия	9	Пашчимоттанасана	126
Агонисты и антагонисты:		Трианг-мукхаикапада-	
взаимное торможение	10	пашчимоттанасана	132
Изолирование ключевых мышц	12	Краунчасана	140
Коактивация мышц	14	Ардха-бадха-падма-	
Стимулируемое растяжение	16	пашчимоттанасана	148
Бандхи	19	Навасана	156
Кодекс бандха-йоги	23	Убхая-падангуштхасана	164
Асаны, раскрывающие бедра	29	Восстановительные позы	172
Сукхасана	30	Випарита-карани	172
Баддха-конасана	37	Шавасана	173
Упавиштха-конасана	44	Указатель движений	175
Супта-падангуштхасана Б	52	Анатомический указатель	187
Супта-падангуштхасана	58	Глоссарий	217
Супта-падангуштхасана А	64	Алфавитный указатель асан	220
Супта-падангуштхасана	70	Алфавитный указатель мышц и связок ...	221
Курмасана	78	Об авторе	223
Паригхасана	84		
Хануманасана	93		
Падмасана	100		

ВВЕДЕНИЕ

КАК ГЛАСИТ ДРЕВНЯЯ КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА, ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО достичь поставленной цели, изменить нужно не цель, а стратегию. Позы йоги тоже могут быть труднодостижимыми. Что можно предпринять, если не получается принять желаемую позу? Вариантов два: отказаться от попыток либо изменить стратегию. Во втором случае необходимо проявить изобретательность. Вам нужно подобрать ключи, позволяющие преодолеть внутреннюю блокировку и безопасно выполнить асану. Именно в этом — помочь вам подобрать нужные ключи и подсказать научно обоснованные подходы — заключается смысл данной книги.

Предположим, вы перепробовали все стандартные способы прижать бедра к полу в позе баддха-конасана (поза связанного угла). Вы надавливали на бедра руками, клали на них отягощения, но все без толку. Если вы будете продолжать упорствовать, снова и снова применяя уже испробованные вами методики, это вряд ли приблизит вас к успеху. Вам нужно изменить стратегию. Метод стимулируемого растяжения даст возможность удлинить мышцы, которые не позволяют в достаточной мере развести бедра и углубить позу. Это не только поможет вам опустить бедра ближе к полу, но и вызовет возбуждение нервных рецепторов в тазовой области, поможет раскрыть первую и вторую чакры и устранить энергетические блокировки. Кроме того, подобные упражнения способны выявить нарушения симметрии, которые могут наблюдаться в вашем организме. Это знание пригодится вам при выполнении других йогических поз.

Если при выполнении наклона вперед вы испытываете боль в пояснице, это может вас деморализовать и побудить отказаться от дальнейших попыток. Однако отчаиваться не надо. Попробуйте напрячь мышцы живота, чтобы, используя феномен взаимного торможения, растянуть мышцы спины. Кроме того, напряжение мышц живота сжимает брюшную полость, а возникающая «воздушная подушка» поддерживает поясничный отдел позвоночника. Это изменение стратегии легко осуществить, и оно часто оказывается эффективным. Все это примеры продуктивного объединения западной науки с мудростью хатха-йоги.

Практика йоги во многом напоминает действия шамана, пытающегося с помощью церемониальной магии разрядить атмосферу и вызвать дождь. Йога снимает физическое и духовное напряжение. Если хотите вызвать дождь, занимаясь йогой или обучая ей других людей, проявляйте изобретательность и стратегическое мышление.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ — ЭТО КАК ПРОХОДИТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ дверей, за каждой из которых вам открываются все новые и новые возможности выполнения асан. Чтобы открыть первую дверь, надо разобраться в строении и положении суставов. Это поможет понять, какие мышцы в ходе выполнения асаны растягиваются, а какие сокращаются. Чтобы суставы располагались правильно, должны работать правильные мышцы. Когда будут задействованы нужные мышцы-агонисты, кости сами расположатся как надо. Ключом к углублению асаны является использование физиологических знаний с целью удлинения тех мышц, которые в этой позе растягиваются. Сосредоточьте внимание на этих вещах, и все станет на свои места. Таким образом вы сможете получить от занятий максимум пользы, включая большую гибкость, обостренное самосознание, ощущение благополучия и глубокое расслабление.

Данная книга, как практическое пособие, сосредоточена на определенной категории асан и содержит следующую информацию:

- **основные понятия** (описание биомеханических и физиологических принципов и их применение к конкретным позам);
- **кодекс бандха-йоги** (пятиступенчатая программа, с помощью которой вы сможете более точно выполнять асаны, развить гибкость и силу);
- **асаны** (подробное описание поз);
- **указатель движений** (объяснение движений и таблицы с указанием движений, совершаемых определенными мышцами);
- **анатомический указатель** (наглядное перечисление костей, связок и мышц с указанием начала, места прикрепления и функции каждой из них);
- **гlossарий**;
- **указатель асан.**

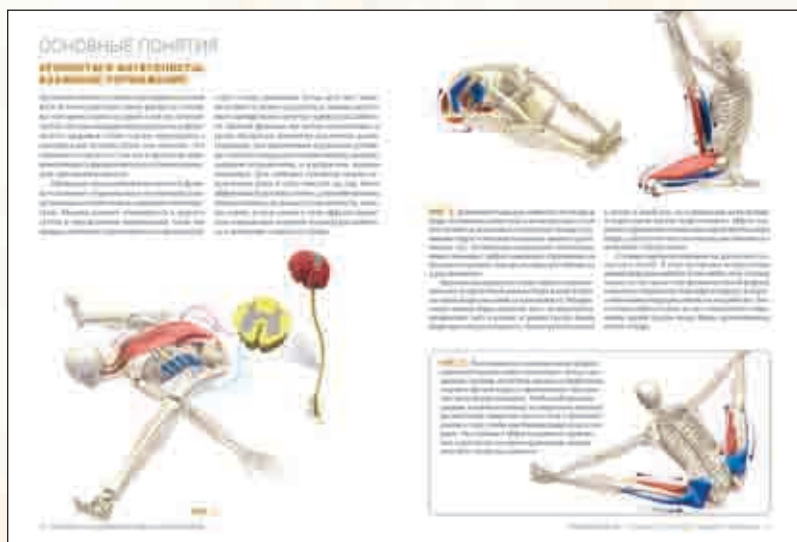


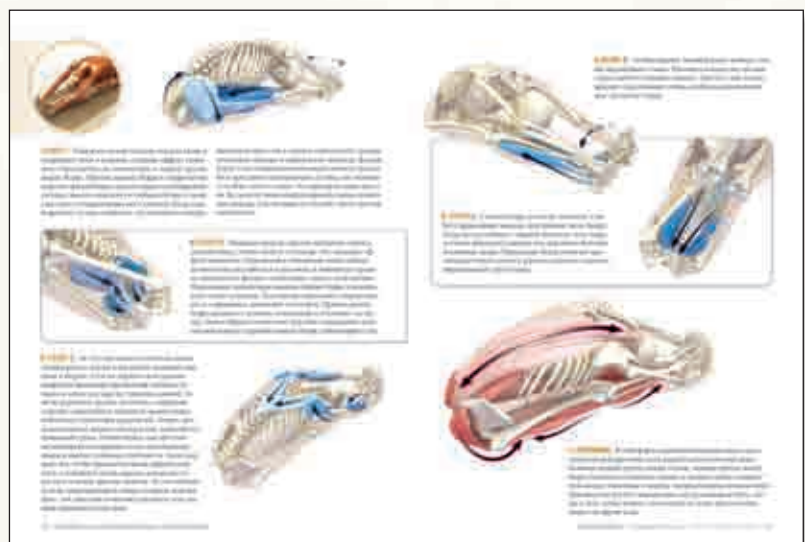
РИС. 1. Из раздела «Основные понятия» вы узнаете, как принципы биомеханики и физиологии применяются к выполнению асан. Время от времени возвращайтесь к нему, чтобы освежить в памяти полученные знания.

РИС. 2. На первой странице раздела, посвященного очередной асане, изображено общее положение суставов и частей тела в этой позе, а также некоторые другие детали.



РИС. 3. Прежде чем войти в асану, необходимо совершить определенные подготовительные действия. Если вы новичок в йоге или не чувствуете себя готовыми выполнить асану, попрактикуйтесь с предлагаемыми модификациями позы. В общем и целом подготовительные позы задействуют те же самые группы мышц, что и окончательная асана, так что пользу от этих упражнений вы получите в любом случае.

РИС. 4. Каждая асана выполняется путем поэтапной мобилизации одних мышц и растяжения других. Мышцы, которые при выполнении асаны сокращаются, изображены с помощью разных оттенков синего цвета (главные мышцы имеют наиболее темный тон), а те мышцы, которые растягиваются, — с помощью оттенков красного цвета. Эти иллюстрации помогут вам разобраться в анатомии каждой асаны.



СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ

Художники часто используют специальные стратегии, чтобы сосредоточить внимание зрителя на чем-то конкретном. **Группировка, повторение и преемственность** — это лишь три примера такого рода стратегий. Данные стратегии могут быть использованы и в йоге. Группировка предполагает выполнение похожих асан в рамках одной серии упражнений. Повторение подразумевает, что за время занятия в разных позах несколько раз стимулируется одна и та же группа мышц, например подвздошно-поясничная мышца вместе с мышцами-синергистами. Преемственность означает такое последовательное выполнение асан, при котором каждая следующая поза естественным образом вытекает из предыдущей, синергически используя достигнутое ранее. Если использовать все три стратегии одновременно, эффект будет максимальный и целое превзойдет сумму частей.

Перечисленные стратегии используются в серии упражнений, которую я называю пробуждением подвздошно-поясничной мышцы. Это серия поз, выполняемых в положении стоя, плавно перетекающих друг в друга и стимулирующих подвздошно-поясничную мышцу. Они помогают научиться сознательно управлять этой довольно труднодоступной мышцей. «Пробужденная» подвздошно-поясничная мышца автоматически включается в работу каждый раз, когда может быть полезна при выполнении каких-то других асан. Используйте стратегии группировки, повторения

и преемственности и в своей практике, и при обучении йоге других людей.

На другом конце спектра располагается техника, которую художники используют для того, чтобы привести в свои произведения элемент случайности. Это как порезать ножницами газетную статью, а затем случайным образом переставить куски. Результат зачастую получается замечательный. Данный подход имеет параллели в различных системах гадания, включая знаменитую китайскую «Книгу перемен». Там вы задаете вопрос, а затем бросаете монеты, чтобы таким образом — как будто бы наугад — выбрать гексаграмму, которая отвечает на ваш вопрос. Случайность здесь лишь кажущаяся; главная задача этой методики — исключить влияние предвзятого интеллекта и получить доступ к бессознательному разуму и невидимому миру.

Ту же самую стратегию можно применять и в йоге. Это особенно эффективно, если вы строго следуете определенной программе упражнений. Раз в месяц доставайте пять асан из шляпы — наугад. Тщательно исследуйте каждую из них, чтобы прочувствовать компоненты, из которых она состоит. Задумайтесь над тем, как они взаимосвязаны. Затем включите выбранные позы в свой тренировочный комплекс. Это окажет глубокое воздействие на понимание вами всех асан. Возможно, вы придумаете какую-то новую последовательность.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

АГОНИСТЫ И АНТАГОНИСТЫ: ВЗАИМНОЕ ТОРМОЖЕНИЕ

Хатха-йога является самой популярной системой йоги. И хотя существует много разных ее стилей, все они проистекают из одной и той же гигиенической системы поддержания душевного и физического здоровья. Слово «хатха» переводится с санскрита как «Солнце/Луна» или «инь/ян». Это идеально согласуется с тем, как в организме уравниваются физиологические и биомеханические противоположности.

Примером такого равновесия является феномен взаимного торможения в отношениях между мышцами-агонистами и мышцами-антагонистами. Мышца-агонист сокращается и двигает сустав в определенном направлении, тогда как мышца-антагонист растягивается и противодей-

ствует этому движению. Когда мозг дает мышце-агонисту сигнал сократиться, мышца-антагонист одновременно получает приказ расслабиться. Данный феномен мы можем использовать в своих интересах, выполняя различные асаны. Например, при выполнении курмасаны туловище сгибается вперед, растягивая мышцу, выпрямляющую позвоночник, и квадратные мышцы поясницы. Для сгибания туловища можно использовать руки и силу тяжести, но еще более эффективной растяжка станет, если мобилизовать мышцы живота, поскольку их антагонисты, мышцы спины, в этом случае в силу эффекта взаимного торможения получают команду расслабиться и позволяют согнуться глубже.

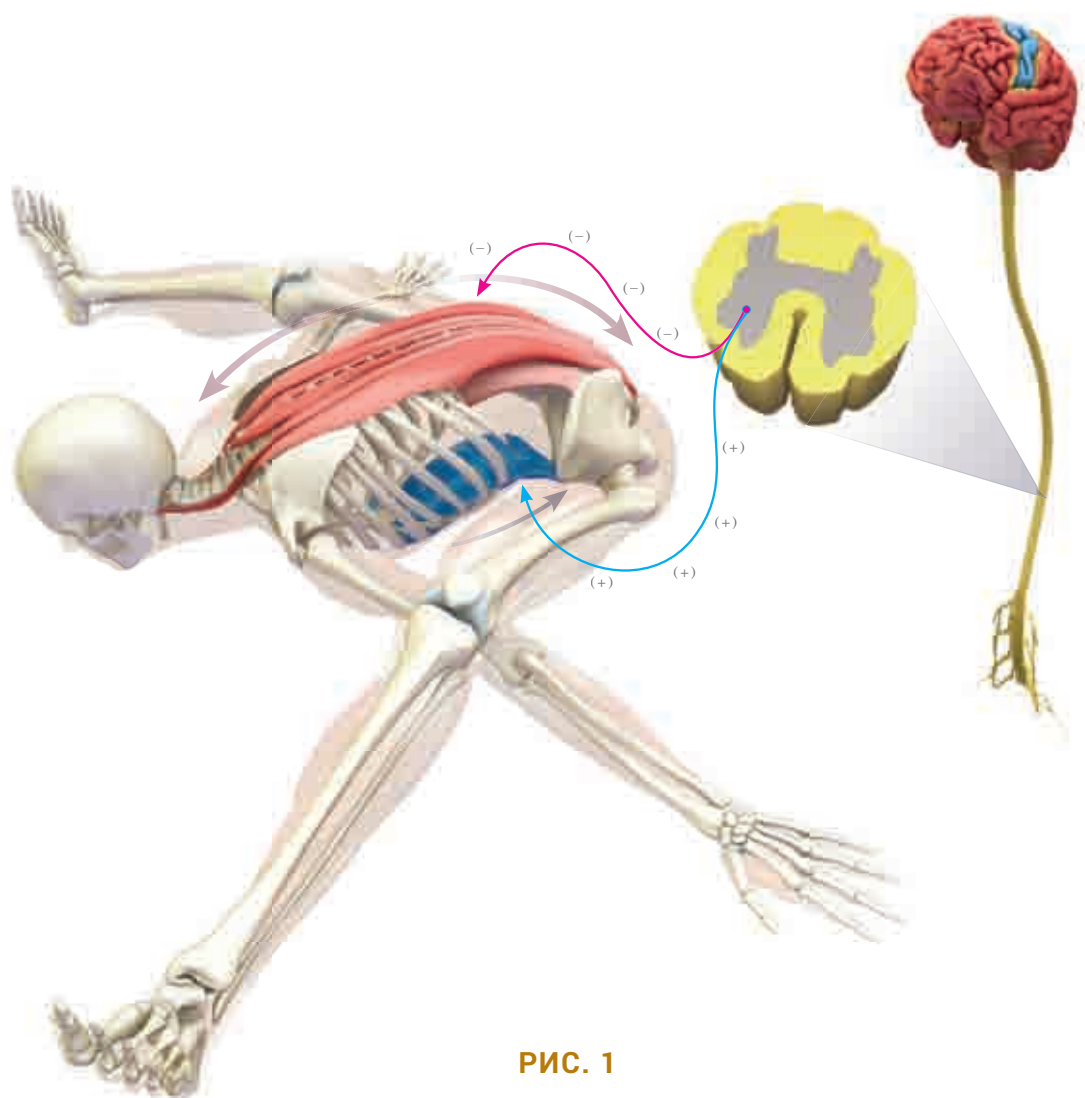


РИС. 1



РИС. 2. В пашчимоттанасане сгибаются туловище и бедра. Ключевыми агонистами и антагонистами в этой позе являются подвздошно-поясничные мышцы (сгибающие бедра) и большие ягодичные мышцы (разгибающие их). Активизация подвздошно-поясничных мышц оказывает эффект взаимного торможения на большие ягодичные мышцы, которые расслабляются и растягиваются.

Краунчасана прекрасно иллюстрирует взаимоотношения четырехглавой мышцы бедра и задней группы мышц бедра как агониста и антагониста. Четырехглавая мышца бедра поднятой ноги, активизируясь, выпрямляет ногу в колене, и задняя группа мышц бедра при этом растягивается. Можно разогнуть ногу

в колене и силой рук, но сознательная мобилизация четырехглавой мышцы бедра вызывает эффект взаимного торможения в отношении задней группы мышц бедра, в результате чего эти мышцы расслабляются и позволяют себя растянуть.

А теперь перенесем внимание на другую ногу, согнутую в колене. В этом положении четырехглавая мышца бедра расслаблена. Если сгибать ногу в колене только за счет массы тела, физиологический рефлекс взаимного торможения, благодаря которому четырехглавая мышца бедра расслабляется, не сработает. Этого можно добиться лишь за счет сознательного сокращения задней группы мышц бедра, подтягивающих голень к бедру.

РИС. 3. Поза упавиштха-конасана иллюстрирует взаимоотношения агонист/антагонист между отводящими (средние ягодичные мышцы и напрягатели широких фасций бедер) и приводящими (внутренняя часть бедер) мышцами. Чтобы мобилизовать средние ягодичные мышцы и напрягатели широких фасций бедер, прижмите пятки к полу и приложите усилие к тому, чтобы еще больше развести их в стороны. Это вызывает эффект взаимного торможения, в результате которого приводящие мышцы получают сигнал расслабиться.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ИЗОЛИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ МЫШЦ

РИС. 1. Четырехглавая мышца бедра прикрепляется к большеберцовой кости через надколенник и сухожилие надколенника. Чтобы мобилизовать эту мышцу, потяните коленную чашечку вверх. Нога при этом выпрямляется в колене. Кроме того, одна из головок четырехглавой мышцы, прямая мышца бедра, пересекает тазобедренный сустав и помогает подвздошно-поясничной мышце и ее синергистам сгибать этот сустав.

Активизация четырехглавой мышцы бедра выпрямляет ногу в колене, тем самым помогая предотвратить травму хрящевой ткани. При этом также возникает эффект взаимного торможения в отношении задней группы мышц бедра, которая получает сигнал расслабиться и может быть растянута. Выделяйте и мобилизуйте эту мышцу в таких позах, как супта-падангуштхасана Б.

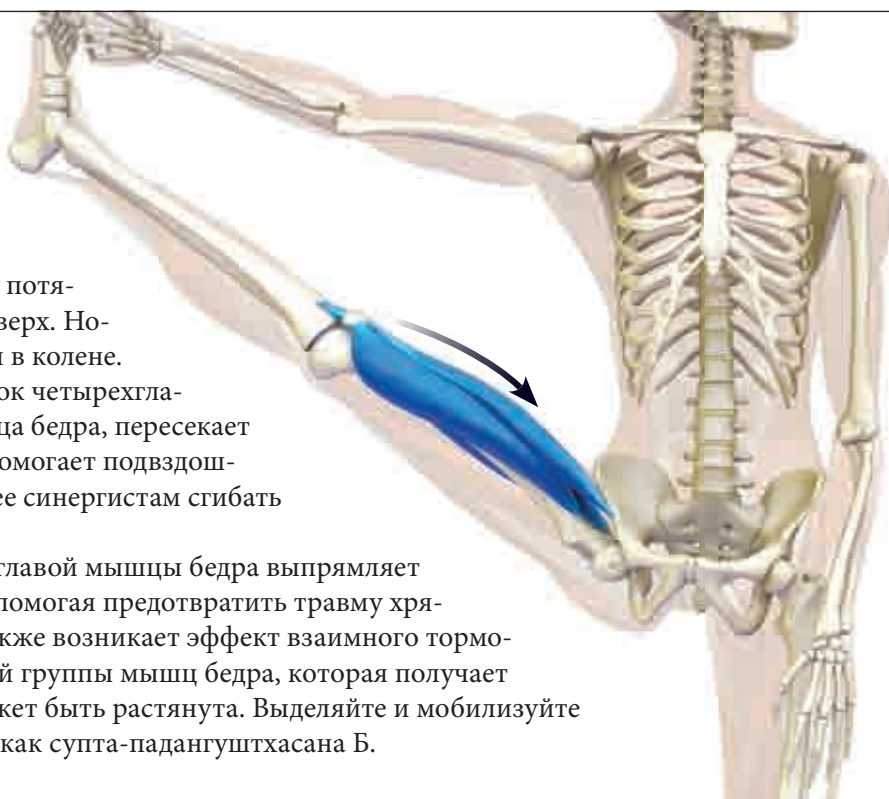


РИС. 2. В наклонах вперед, таких как трианг-мукхаикапада-пашчимоттанасана, плотно обхватите стопу руками и попытайтесь поднять руки вертикально вверх. Это мобилизует передние пучки дельтовидных мышц. Поскольку руки держатся за стопу, они не поднимаются, поэтому активизация дельтовидных мышц приводит к углублению сгибания туловища. Одновременно прижмите икру согнутой ноги к бедру. Это активизирует заднюю группу мышц бедра, помогает стабилизировать коленный сустав и обеспечить его конгруэнтность.



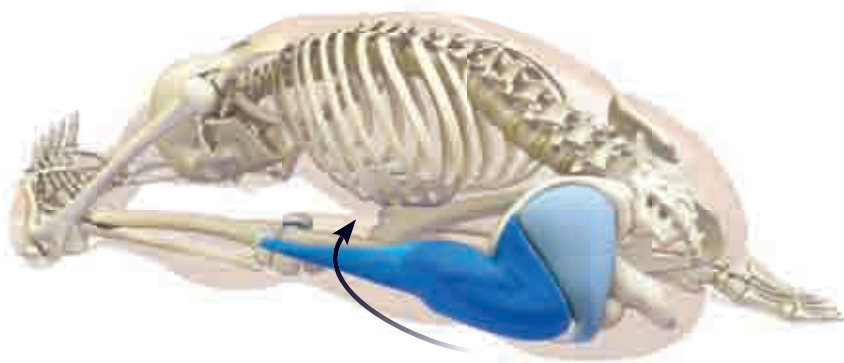


РИС. 3. В позе трианг-мукхаикапада-пашчимоттанасана вдавите пятку прямой ноги в пол и попытайтесь оттянуть стопу в сторону. Это мобилизует отводящие мышцы бедра, напрягатель широкой фасции бедра и среднюю ягодичную мышцу, у которых, помимо отведения бедра, есть и другая функция: вращение бедра внутрь. Прижатая к полу нога остается неподвижной, поэтому сила сокращения переносит вес тела на сторону согнутой ноги, а также вращает ногу внутрь, компенсируя вызванное действием сгибателей бедра вращение наружу и поворачивая коленную чашечку в нейтральное положение.

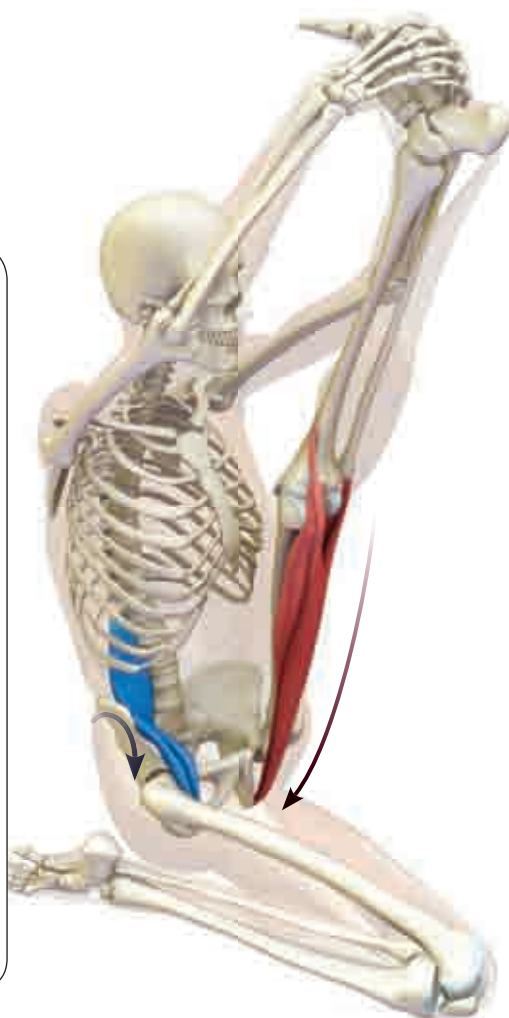


РИС. 4. В краунчасане прижмите ладонь к колену согнутой ноги и попытайтесь приподнять ногу, преодолевая сопротивление. Это активизирует мышцы-сгибатели бедра, в том числе подвздошно-поясничную мышцу. Когда вы почувствуете, как эта мышца активизируется, то сможете включать ее в работу без помощи руки.

Обратите внимание на то, что подвздошно-поясничная мышца наклоняет таз вперед (антеверсия). Это отводит седалищный бугор дальше от колена. Таким образом, данный прием позволяет усилить растяжение задней группы мышц бедра.