

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5	Позы стоя	59
Как пользоваться этой книгой	6	Тадасана	60
Практические рекомендации	8	Уттанасана	68
Основные понятия	9	Врикшасана	75
Агонисты и антагонисты:		Уттхита-хаста-падангуштхасана	80
единство противоположностей	10	Уткатасана	86
Изолирование ключевых мышц	12	Уттхита-триконадасана	93
Коактивация мышц	14	Виравхадрасана II	98
Бандхи	19	Уттхита-паршваконадасана	107
Стимулируемое растяжение	20	Ардха-чандрасана	112
Кодекс бандха-йоги	25	Паршвоттанасана	118
Виньяса-флоу	31	Виравхадрасана I	124
Дыхание уджайи	32	Виравхадрасана III	132
Фундаментальные позы	36	Паривритта-триконадасана	138
Тадасана	36	Паривритта-паршваконадасана	144
Уттанасана	38	Паривритта-ардха-чандрасана	150
Чатуранга-дандасана	40	Прасарита-падоттанасана	158
Урдхва-мукха-шванасана	42	Гарудасана	164
Адхо-мукха-шванасана	44	Восстановительные позы	172
Сквозной прыжок	46	Сету-бандха с поддержкой	172
Практика виньяса-флоу	48	Випарита-карани	173
		Указатель движений	175
		Анатомический указатель	187
		Глоссарий	217
		Алфавитный указатель асан	220
		Алфавитный указатель мышц и связок ...	221
		Об авторе	223

ВВЕДЕНИЕ

ЦЕЛЬ ДАННОЙ КНИГИ — ПОМОЧЬ ВАМ РАЗОБРАТЬСЯ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АНАТОМИИ ЙОГИ. Хотя в йоге все позы взаимосвязаны, для учебных целей мы разделили их на категории согласно общей форме. Из этой книги вы узнаете, как объединить западные научные знания с практикой виньяса-флоу и асан, выполняемых в положении стоя. Виньяса-флоу, представляющая собой комплекс асан, плавно перетекающих друг в друга, включает позы, относящиеся к другим категориям. Это весьма энергичная аэробная гимнастика, сочетающая движения тела с правильным дыханием и вырабатывающая внутреннее тепло, что позволяет разогреть мышцы, сухожилия, связки и способствует образованию пота, с которым из организма выходят токсины и шлаки. Если выполнять виньяса-флоу в теплом помещении, эффект усилится. В первой части книги мы обсудим практическое применение западной науки к виньяса-флоу.

После виньясы мы рассмотрим позы, выполняемые в положении стоя. Изучение хатха-йоги начинается именно с этих фундаментальных поз, которые помогают растянуть и укрепить мышцы нижних конечностей и таза. Благодаря этой практике вам легче и удобнее будет стоять, ходить и выполнять другие повседневные действия. Работа с мышцами и суставами нижних конечностей стимулирует нервные центры, обслуживающие эту часть тела, усиливает электрическую активность в пояснично-крестцовом сплетении, что освещает первую и вторую чакры тонкого тела, помогая устранить накапливающуюся с годами энергетическую блокаду. Именно эта комбинация биохимических, физиологических и энергетических процессов отличает йогу от других форм физической активности.

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.**

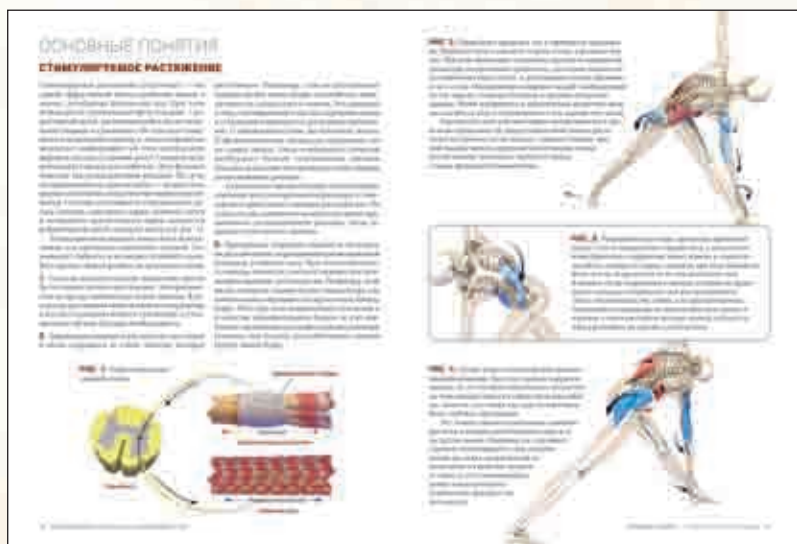


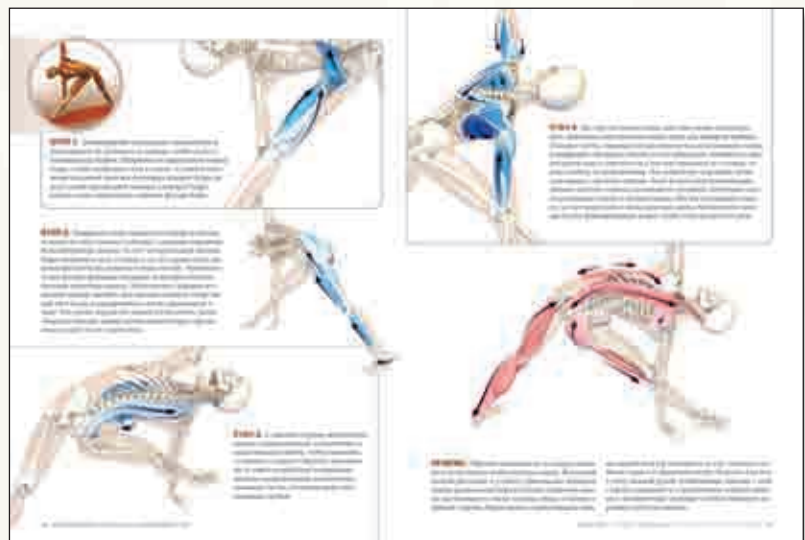
РИС. 1. Из раздела «Основные понятия» вы узнаете, как знания биомеханики и физиологии применяются к выполнению асан. Время от времени возвращайтесь к нему, чтобы освежить в памяти полученные знания.

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.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Один из моих любимых учителей, профессор Норм Фраймен из Школы дизайна имени Парсонса, начинал свой курс с перечисления трех главных качеств, необходимых для достижения успеха на любом поприще. Этими качествами являются **здоровый смысл, дисциплинированность и внимание к деталям**. Вот несколько идей насчет применения данных принципов к занятиям йогой.

1. Здоровый смысл. Не переусердствуйте. Не загоняйте себя в асану силой. Во многих позах йоги суставы достигают предела своей амплитуды движений. Если применять силу, возникает опасность повредить хрящевую ткань, связки и мышцы, окружающие суставы. В этой серии практических пособий вы найдете советы, касающиеся того, как применять знания в области физиологии для безопасного устранения блоков и увеличения подвижности суставов. Всегда учитывайте принципы физиологии, вместо того чтобы пытаться принять какую-то позу через силу. Помните древнюю китайскую поговорку: «Если вам трудно достичь поставленной цели, изменить нужно не цель, а стратегию».

2. Дисциплинированность. Йога — это свобода: свободные движения, свободные мысли, свободный поток энергии. Поэтому будьте дисциплинированы, но в меру. Найдите баланс между интенсивностью, регулярностью и продолжительностью тренировок. Более короткие, но регулярные занятия предпочтительнее занятий интенсивных, но бессистемных. Регулярные занятия быстрее войдут в привычку и позволят раньше достичь эффекта и открыть энергетические каналы.

Использование таймера — хорошая возможность соединить извечную йогу с современными технологиями. Даже известный мастер йоги Б. К. С. Айенгар, выполняя асаны, часто исполь-

зует таймер. Я нахожу особенную ценность этого инструмента в том, что он дает возможность равномерно прорабатывать обе стороны тела. Таймер позволяет устанавливать время, в течение которого я удерживаю позу (скажем, 30 секунд). Как только он зазвонит, я выхожу из асаны и больше о ней не думаю. Таймер для меня как гуру.

Еще один способ привнести больше дисциплины в практику йоги — поразмышлять над только что проделанными упражнениями после шавасаны, последней релаксации. Подумайте, что у вас получилось хорошо, а над чем надо поработать. Многие инструкторы йоги требуют этого от своих учеников после завершения занятия. Короткий сеанс размышлений помогает закрепить проделанные упражнения в нейронной сети. Не забывайте о том, что подсознание продолжает перерабатывать результаты вашей работы еще долгое время после окончания занятия. И целенаправленные размышления помогают установить связь с подсознанием и стимулировать этот процесс.

3. Внимание к деталям. Историк искусства Аби Варбург однажды сказал: «Бог кроется в деталях». Если вы занимаетесь хатха-йогой по всем правилам, ваше физическое тело становится проводником единения вашего «я». Когда мы дышим и переходим из одной позы в другую, в организме происходят химические изменения, вызывающие ощущение благополучия и релаксации. Наша дришти — сосредоточенность, — сочетаясь с этими химическими изменениями, успокаивает мысли. Эта книга познакомит вас с мышцами, которые активизируются и растягиваются, позволяя принять соответствующую позу. Если ваше внимание сосредоточено на мышцах, которые обеспечивают необходимое положение суставов, техника выполнения улучшится, а вместе с ней — и ваше умонастроение.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

АГОНИСТЫ И АНТАГОНИСТЫ: ЕДИНСТВО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Типичное противоборство мышц-агонистов и мышц-антагонистов заключается в том, что, находясь по разные стороны сустава, первые сокращаются, а вторые растягиваются, образуя биомеханическую пару инь и ян. Мышца-агонист сокращается и двигает сустав в определенном направлении, тогда как мышца-антагонист растягивается и противодействует этому движению. Например, когда нога в колене выпрямляется, агонистом является четырехглавая мышца, которая сокращается, тогда как задняя группа мышц бедра играет роль антагониста. Когда же нога сгибается в колене, задняя группа мышц бедра берет на себя роль агониста, а четырехглавая

мышца становится антагонистом. Таким образом, движение сустава в ответ на сокращение мышцы является биомеханическим феноменом, который сочетается с физиологическим феноменом — взаимным торможением. Когда мозг дает мышце-агонисту сигнал сократиться, мышца-антагонист одновременно получает приказ расслабиться. Это физиологическое проявление инь и ян. Понимание взаимоотношений между агонистами и антагонистами является ключом к правильному выполнению асан. Поэтому очень важно разобраться в мышцах и их функциях. Соотношения между мышцами-агонистами и мышцами-антагонистами иллюстрируются на протяжении всей книги.

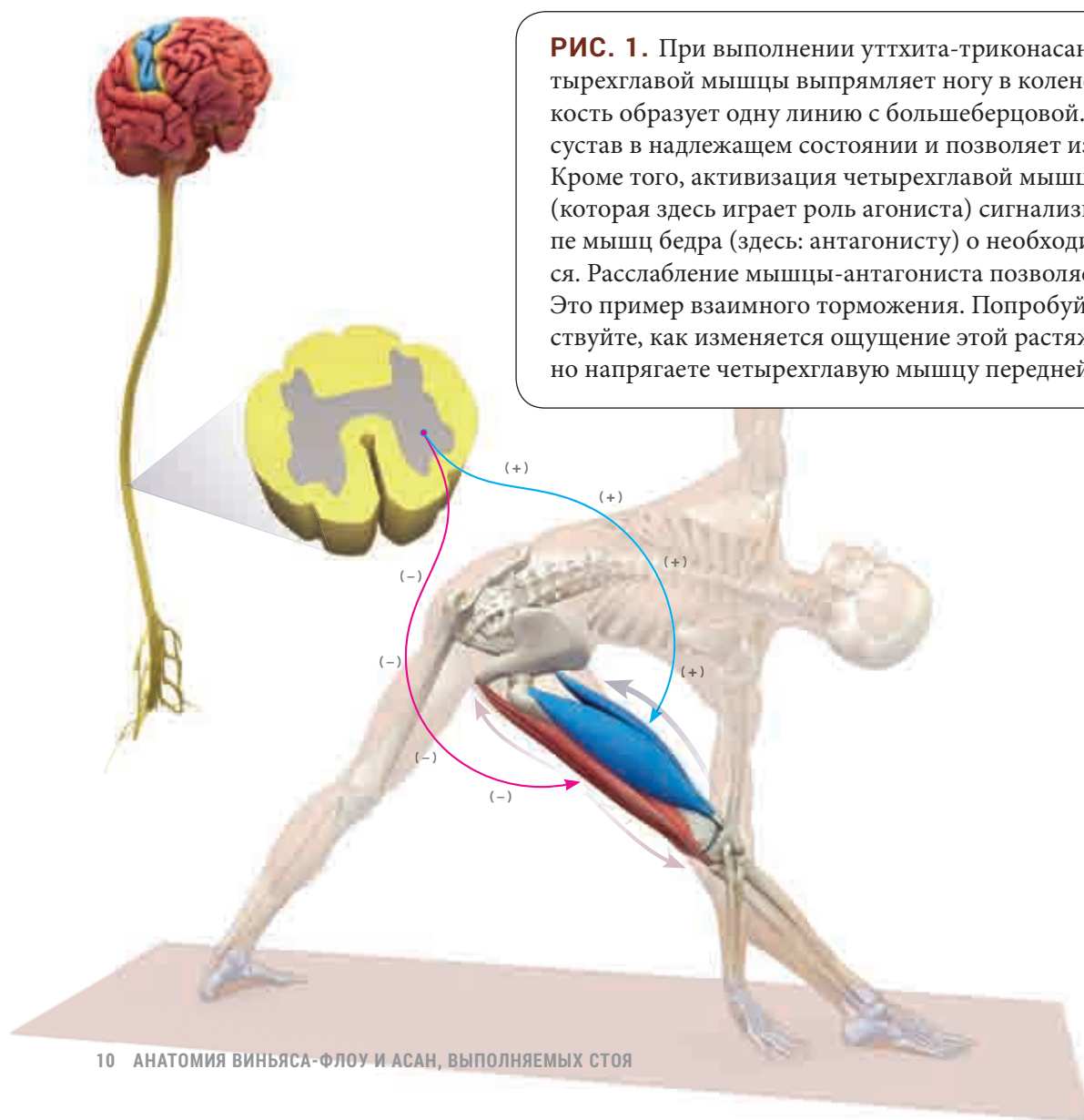
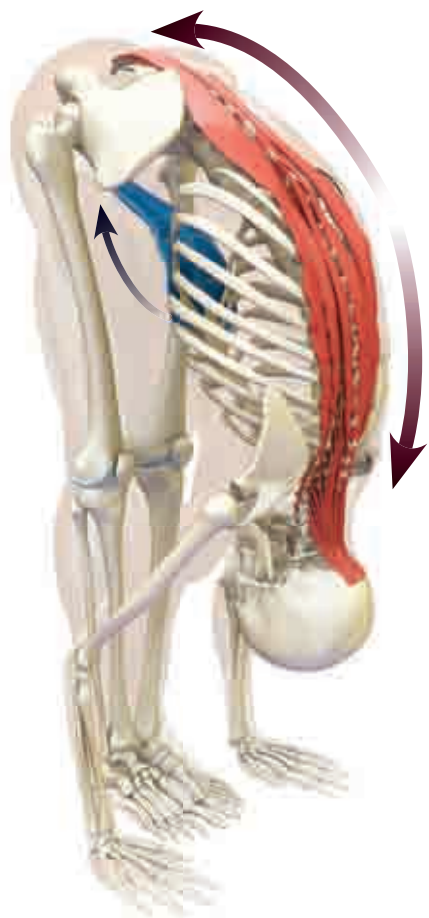


РИС. 1. При выполнении уттхита-триконасаны сокращение четырехглавой мышцы выпрямляет ногу в колене и бедренная кость образует одну линию с большеберцовой. Это поддерживает сустав в надлежащем состоянии и позволяет избежать травм. Кроме того, активизация четырехглавой мышцы передней ноги (которая здесь играет роль агониста) сигнализирует задней группе мышц бедра (здесь: антагонисту) о необходимости расслабиться. Расслабление мышцы-антагониста позволяет углубить позу. Это пример взаимного торможения. Попробуйте сами и почувствуйте, как изменяется ощущение этой растяжки, когда вы сильно напрягаете четырехглавую мышцу передней ноги.



◀ **РИС. 2.** В уттанасане прямая мышца живота сгибает туловище и сигнализирует мышцам-антагонистам, мышце, выпрямляющей позвоночник, и квадратной мышце поясницы, о необходимости расслабиться. Мобилизуйте эту мышцу при выполнении асан с наклоном вперед, чтобы усилить растяжение спинных мышц-антагонистов.

▶ **РИС. 3.** В утхита-паршваконасане подвздошно-поясничная мышца является агонистом, сгибающим тазобедренный сустав и наклоняющим таз вперед (антеверсия). Когда подвздошно-поясничная мышца сокращается, мозг приказывает мышце-антагонисту, большой ягодичной мышце (основная функция которой заключается в разгибании тазобедренного сустава), расслабиться в растяжке.

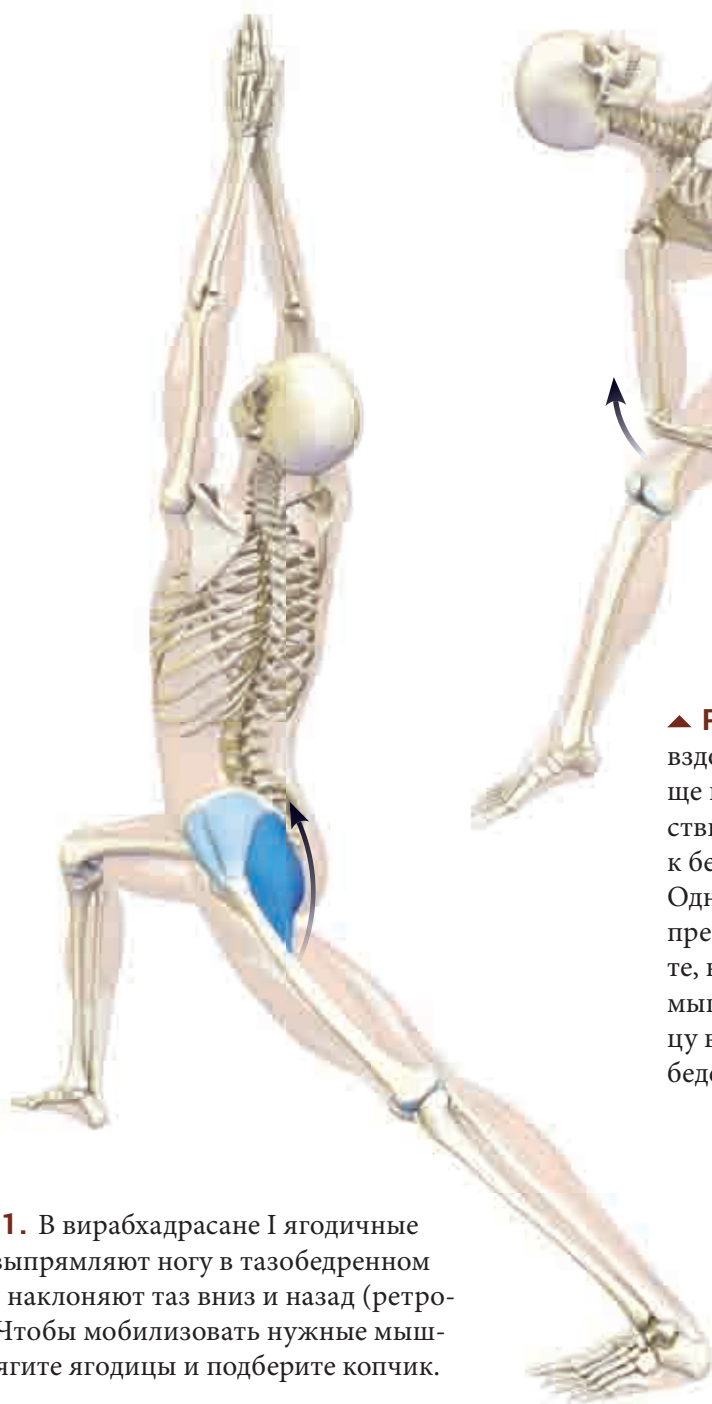


ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ИЗОЛИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ МЫШЦ

При выполнении асан мышцы приводят кости и суставы в определенное положение. Хотя общую форму асане помогают придать сила тяжести и другие внешние силы, более точная настройка осуществляется за счет активизации тех или иных мышц. В йоге важно уметь изолировать мышцы, которые отвечают за основные движения суставов.

Ниже представлено несколько рекомендаций на предмет того, как выделить и мобилизовать ключевые мышцы в позах, выполняемых в положении стоя. Кроме того, в этом вам поможет визуализация. Внимательно рассмотрев иллюстрации в этой книге, вы можете мысленно представлять, как активизируются в той или иной асане нужные мышцы.



▲ **РИС. 1.** В вирабхадрасане I ягодичные мышцы выпрямляют ногу в тазобедренном суставе и наклоняют таз вниз и назад (ретроверсия). Чтобы мобилизовать нужные мышцы, напрягите ягодицы и подберите копчик.

▲ **РИС. 2.** В уттхита-паршваконасане подвздошно-поясничная мышца сгибает туловище и ногу в тазобедренном суставе. Это действие можно изолировать, приложив локоть к бедру и прижимая его сверху туловищем. Одновременно пытайтесь поднимать ногу, преодолевая давление локтя. Вы почувствуете, как напрягается подвздошно-поясничная мышца в области таза. Используйте эту мышцу во всех позах, связанных со сгибанием бедер, для стабилизации корпуса изнутри.

▼ **РИС. 3.** В паршвоттанасане средняя ягодичная мышца и напрягатель широкой фасции бедра отводят и поворачивают заднюю ногу внутрь в тазобедренном суставе. Напрягатель широкой фасции бедра также помогает четырехглавой мышце бедра выпрямить ногу в колене. Чтобы выделить эти мышцы, надо стараться оттягивать пятку задней ноги от себя, максимально разгибая ее в колене.



▲ **РИС. 4.** Иногда активизировать труднодоступную мышцу можно с помощью легкодоступной мышцы. Этот феномен называют рекрутированием. Выполняя уткатасану, прижимайте одно колено к другому, чтобы изолировать и активизировать приводящие мышцы внутренней части бедер. Одновременно сократите мышцы промежности, приподнимая анус (упражнение Кегеля). Это мула-бандха. Обратите внимание, насколько легче выполнять мула-бандху, когда колени прижаты друг к другу.