

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	5	<b>Перевернутые позы</b> .....	103
<b>Как пользоваться этой книгой</b> .....	6	Адхо-мукха-врикшасана .....	104
<b>У каждой позы свой сюжет</b> .....	8	Пинча-маюрасана .....	113
<b>Основные понятия</b> .....	9	Ширшасана .....	120
Агонисты и антагонисты:		Паршва-ширшасана .....	129
единство противоположностей .....	10	Эка-пада-ширшасана .....	137
Изолирование ключевых мышц .....	12	Саламба-сарвангасана .....	144
Коактивация ключевых мышц .....	14	Эка-пада-сарвангасана .....	152
Коактивация синергистов .....	16	Халасана .....	160
Стимулируемое растяжение .....	18	Паршва-халасана .....	166
Бандхи .....	21	<b>Восстановительные позы</b> .....	172
<b>Кодекс бандха-йоги</b> .....	23	Баласана .....	172
<b>Балансы на руках</b> .....	29	Випарита-карани .....	173
Адхо-мукха-шванасана .....	31	Шавасана .....	173
Чатуранга-дандасана .....	38	<b>Указатель движений</b> .....	175
Васиштхасана .....	45	<b>Анатомический указатель</b> .....	187
Бакасана .....	51	<b>Глоссарий</b> .....	217
Эка-пада-бакасана II .....	58	<b>Алфавитный указатель асан</b> .....	220
Титтибхасана .....	66	<b>Алфавитный указатель мышц и связок</b> ...	221
Бхуджапидасана .....	72	<b>Об авторе</b> .....	223
Аштавакрасана .....	79		
Эка-пада-бакасана I .....	86		
Паршва-бакасана .....	94		

# ВВЕДЕНИЕ

ДАННАЯ КНИГА ПО ЙОГЕ ПОЗВОЛЯЕТ МЕТОДИЧЕСКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ научные знания для обеспечения взаимосвязи и равновесия физического и психического начал в йоге. Она посвящена балансам на руках и перевернутым позам — двум категориям асан, где интеграция противоположностей в йоге прослеживается особенно отчетливо.

Люди — существа двуногие, поэтому нашим тазобедренным суставам и нижним конечностям природой назначено нести на себе всю массу тела. Большая подвижность плечевого пояса и верхних конечностей, освободившихся от необходимости нести на себе вес тела, позволяет эффективнее взаимодействовать с окружающим миром. Когда же мы выполняем балансы на руках, вся конструкция переворачивается, что позволяет укрепить мышцы, кости и связки верхних конечностей. С энергетической точки зрения балансы на руках возбуждают нервные сплетения, ассоциируемые с четвертой и пятой чакрами. Если выполнять эти асаны со всей точностью, нервные импульсы будут направляться вверх через тонкое тело, позволяя энергии беспрепятственно течь из нижних, более первобытных регионов солнечного сплетения в высокоорганизованные области мозга.

Аналогичное столкновение противоположностей имеет место при выполнении перевернутых поз. Большую часть времени жизни наша голова находится выше сердца, а нижние конечности — ниже сердца. В перевернутых позах все это меняется: голова опускается ниже сердца, а нижние конечности оказываются выше сердца. Потенциальная польза от выполнения перевернутых поз включает в себя снижение кровяного давления и частоты пульса, а также усиление циркуляции эндорфинов в мозге. Все это подготавливает организм к глубокой релаксации.

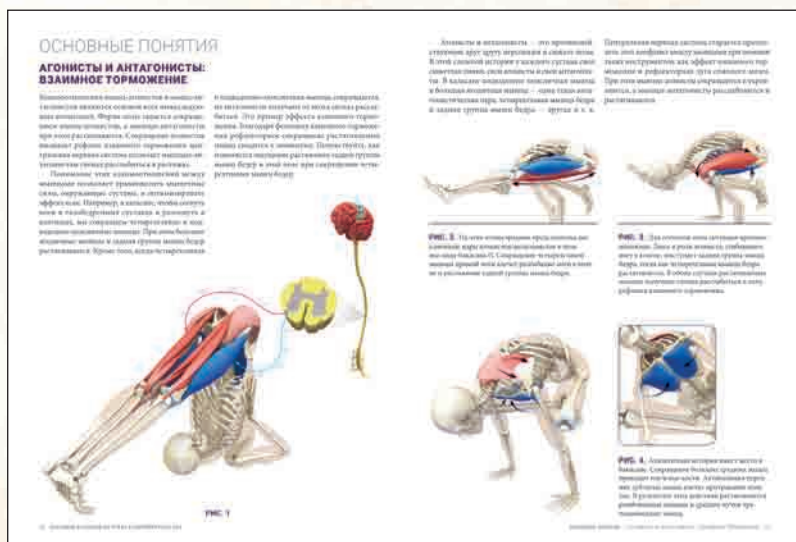
Балансы на руках заряжают и стимулируют разум. Перевернутые позы несут ему успокоение.

# 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.

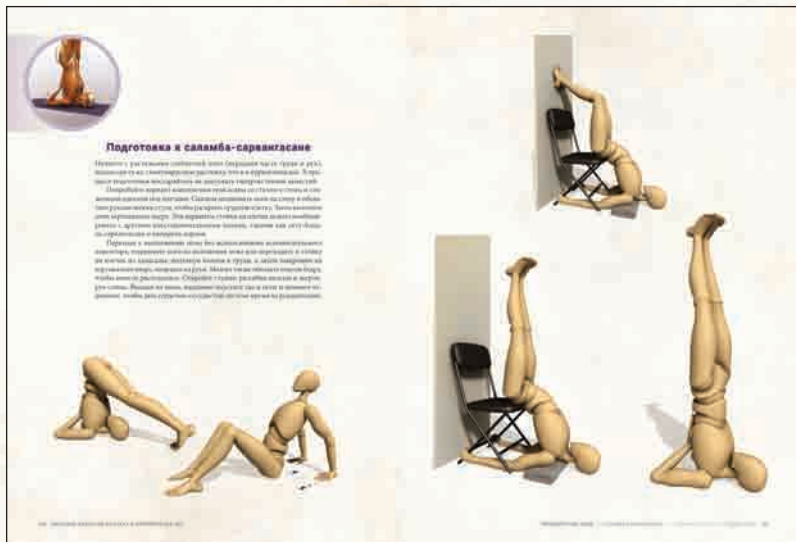
Данная книга как практическое пособие сосредоточена на определенной категории асан и содержит следующую информацию:

- **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**.



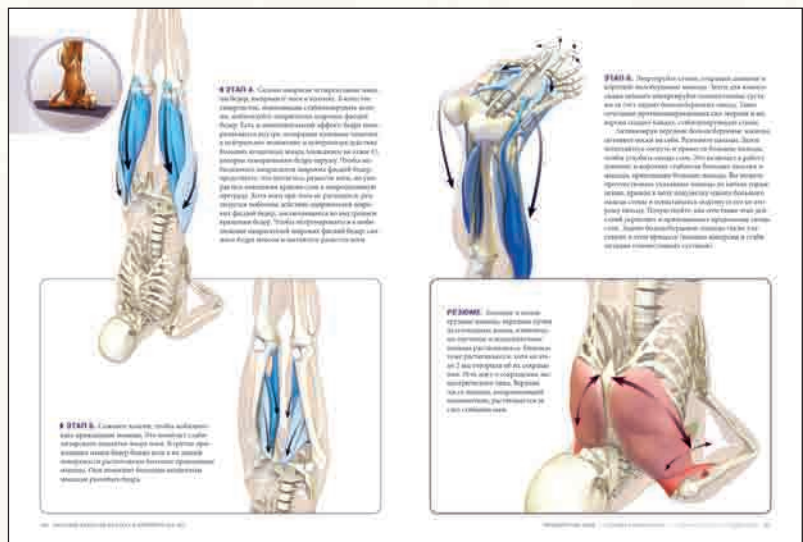


**РИС. 2.** На первой странице раздела, посвященного очередной асане, изображено общее положение суставов и частей тела в этой позе, а также некоторые другие детали.



**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.

**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.





# У КАЖДОЙ ПОЗЫ СВОЙ СЮЖЕТ

Каждая поза йоги (так же как книги, фильмы и произведения изобразительного искусства) рассказывает свою историю. Имея это в виду, полезно разбивать фабулу на отдельные сюжетные линии (линии действия) и смотреть, какую пользу можно из них извлечь. Центральное место в любой истории занимает конфликт, требующий разрешения, или препятствие, требующее преодоления. Напряжение нарастает, достигает кульминации, после чего наступает развязка. Решение всегда достигается путем компромисса. В лучших историях такая динамика развития вызывает у читателей и зрителей когнитивный сдвиг, способность взглянуть на происходящее с иной точки зрения. А теперь подумайте об этом в контексте занятий йогой. Используйте метафору повествовательного сюжета для лучшего понимания и углубления трансформирующего могущества йоги.

Давайте подробно рассмотрим позу собаки мордой вниз. В результате сокращения подвздошно-поясничной мышцы и мышц-синергистов сгибаются бедра и туловище. Разгибатели бедер противодействуют этому, порождая конфликт, или препятствие. Нарастание сократительной силы подвздошно-поясничной мышцы увеличивает накал ее противостояния с антагонистом — большой ягодичной мышцей. Сенсорные рецепторы передают в спинной мозг информацию о степени напряжения и растяжения мышц. После этого центральная нервная система пытается разрешить возникшее противоречие с помощью взаимного торможения и других физиологических процессов. Растягиваемые мышцы расслабляются, метафорическая преграда преодолена, и поза

углубляется. При этом выделяются эндорфины, доставляя общее ощущение благополучия и эмоционального равновесия. Нижние чакры, ассоциируемые с солнечным сплетением, возбуждаются, и в тонком теле высвобождается энергия. Происходит многослойный когнитивный сдвиг.

Теперь давайте перенесем внимание на другую сюжетную линию этой истории. Понимая, что основная история позы собаки заключается в целенаправленном растяжении задней группы мышц бедер и ягодичных мышц, мы можем обратиться к вспомогательным средствам, чтобы усилить эту растяжку. В позе собаки мордой вниз такую вспомогательную роль играют трицепсы. Сила их сокращения передается на нижние конечности за счет того, что туловище прижимается к бедрам. Можно также обратить внимание на антагонистическое противостояние четырехглавых мышц бедер и задней группы мышц бедер. Здесь повторяется тот же процесс, что и для описанного выше противостояния сгибателей и разгибателей бедер. По мере усиления растяжки конфликт между этими двумя группами мышц накаляется и, наконец, достигает кульминации.

Чрезвычайно важную роль играет также дыхание, сквозной нитью идущее через всю тренировку. Известно, что сознание не может сосредоточиться на двух вещах одновременно. Поэтому, когда мы концентрируем внимание на дыхании и конкретных мышечных группах, это позволяет избавиться от мысленной болтовни и достичь присущего йоге состояния медитативной сосредоточенности.

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

## АГОНИСТЫ И АНТАГОНИСТЫ: ВЗАИМНОЕ ТОРМОЖЕНИЕ

Взаимоотношения мышц-агонистов и мышц-антагонистов являются основой всех нижеследующих концепций. Форма позы задается сокращением мышц-агонистов, а мышцы-антагонисты при этом растягиваются. Сокращение агонистов вызывает рефлекс взаимного торможения: центральная нервная система посылает мышцам-антагонистам сигнал расслабиться в растяжке.

Понимание этих взаимоотношений между мышцами позволяет уравновесить мышечные силы, окружающие суставы, и оптимизировать эффект асан. Например, в халасане, чтобы согнуть ноги в тазобедренных суставах и разогнуть в коленных, мы сокращаем четырехглавые и подвздошно-поясничные мышцы. При этом большие ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер растягиваются. Кроме того, когда четырехглавая

и подвздошно-поясничная мышцы сокращаются, их антагонисты получают от мозга сигнал расслабиться. Это пример эффекта взаимного торможения. Благодаря феномену взаимного торможения рефлекторное сокращение растягиваемых мышц сводится к минимуму. Почувствуйте, как изменяется ощущение растяжения задней группы мышц бедер в этой позе при сокращении четырехглавых мышц бедер.

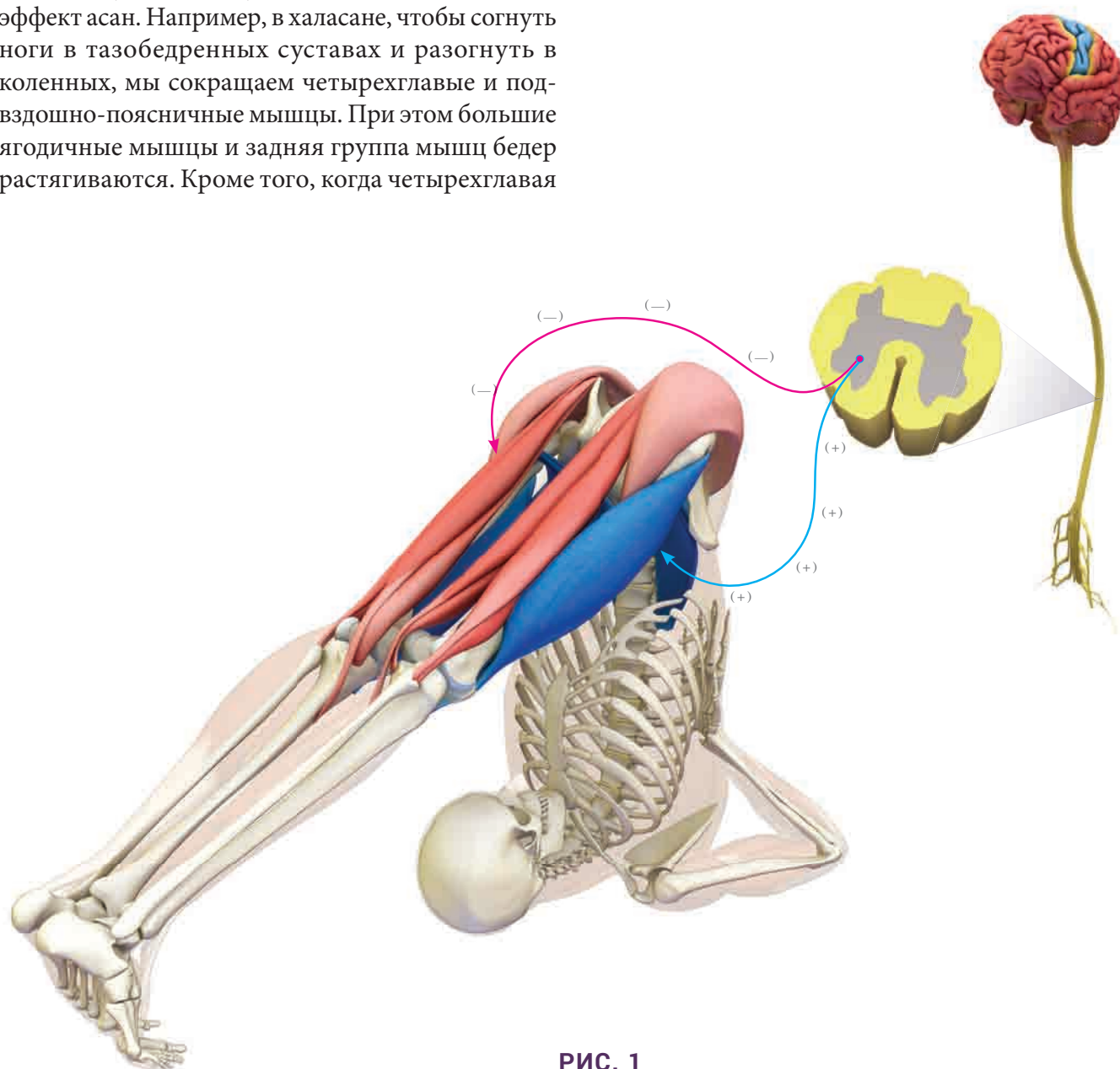
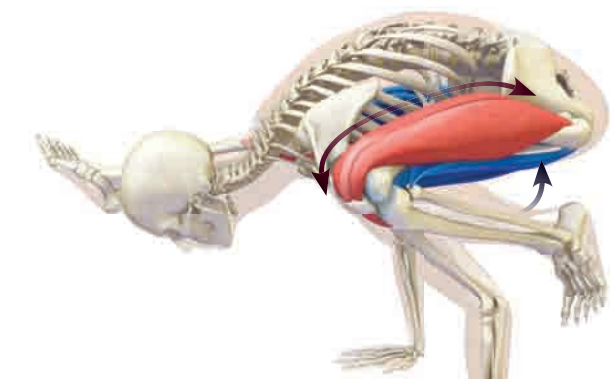
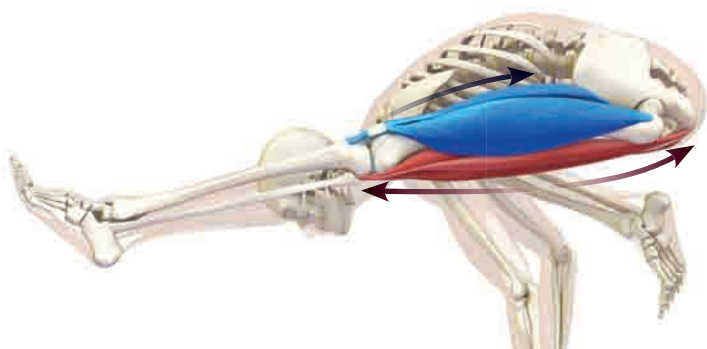


РИС. 1

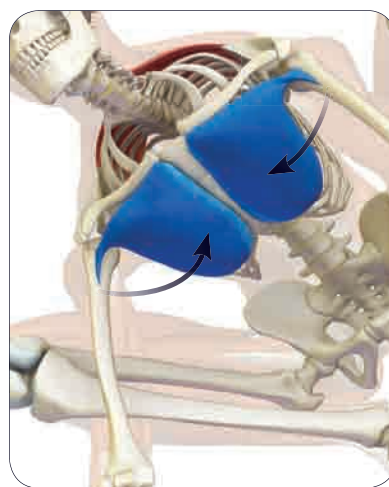
Агонисты и антагонисты — это противодействующие друг другу персонажи в сюжете позы. В этой сложной истории у каждого сустава своя сюжетная линия, свои агонисты и свои антагонисты. В халасане подвздошно-поясничная мышца и большая ягодичная мышца — одна такая антагонистическая пара, четырехглавая мышца бедра и задняя группа мышц бедра — другая и т. д.

Центральная нервная система старается преодолеть этот конфликт между мышцами при помощи таких инструментов, как эффект взаимного торможения и рефлекторная дуга спинного мозга. При этом мышцы-агонисты сокращаются и укрепляются, а мышцы-антагонисты расслабляются и растягиваются.



**РИС. 2.** На этих иллюстрациях представлены две ключевые пары агонистов/антагонистов в позе эка-пада-бакасана II. Сокращение четырехглавой мышцы прямой ноги влечет разгибание ноги в колене и растяжение задней группы мышц бедра.

**РИС. 3.** Для согнутой ноги ситуация противоположная. Здесь в роли агониста, сгибающего ногу в колене, выступает задняя группа мышц бедра, тогда как четырехглавая мышца бедра растягивается. В обоих случаях растягиваемые мышцы получают сигнал расслабиться в силу рефлекса взаимного торможения.



**РИС. 4.** Аналогичная история имеет место в бакасане. Сокращение больших грудных мышц приводит плечевые кости. Активизация передних зубчатых мышц влечет протракцию лопаток. В результате этих действий растягиваются ромбовидные мышцы и средние пучки трапециевидных мышц.



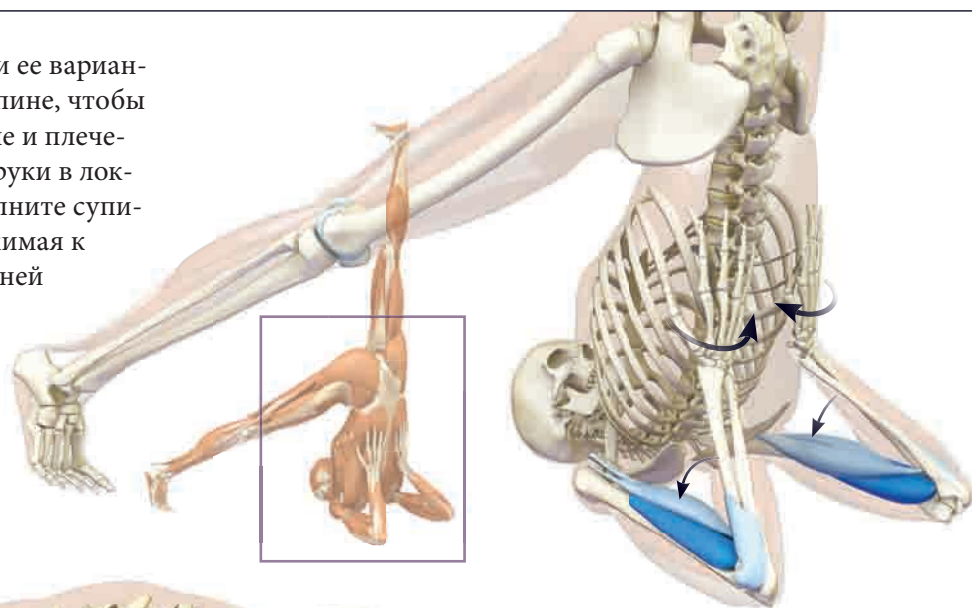
# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

## ИЗОЛИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ МЫШЦ

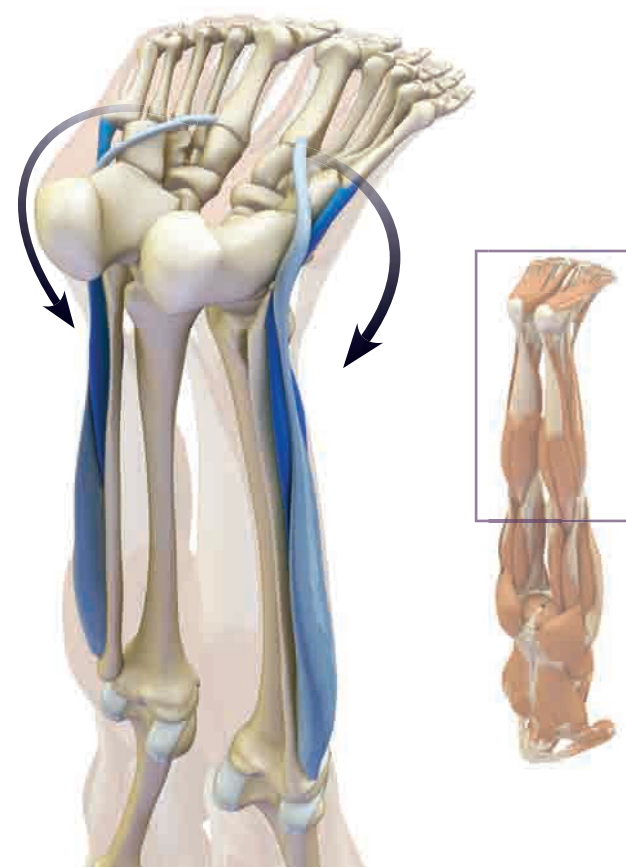
Изолирование мышц — это фокусировка ментальной камеры на одном из персонажей и на той частной роли, которую он играет в формировании позы. Изолирование определенной мышцы возбуждает сенсорные и двигательные нейроны, ассоциируемые с этой мышцей и ее антагонистами. По мере того как мы проходим по всему телу,

изолируя разные группы мышц (что соответствует различным этапам в описании асан), это оставляет отпечаток в памяти, и в результате в мозге формируется полная картина асаны. Чтобы эта картина была предельно четкой, необходимо точное размещение всех элементов сустава.

**РИС. 1.** В сарвангасане и ее вариантах прижмите ладони к спине, чтобы активизировать двуглавые и плечевые мышцы, сгибающие руки в локтях. Одновременно выполните супинацию предплечий, прижимая к спине внешние края ладоней (со стороны мизинцев). Мобилизация супинаторов усиливает сокращение бицепсов.



**РИС. 2.** В бхуджапидасане и других стойках на руках прижмите к полу основания указательных пальцев, чтобы изолировать круглые и квадратные пронаторы предплечий.



**РИС. 3.** В стойке на голове эвертируйте стопы, наклоняя их внешние края наружу. Это позволяет изолировать длинные и короткие малоберцовые мышцы (внешняя часть голени).

◀ **РИС. 4.** В таких позах, как сарвангасана, ноги стремятся согнуться в тазобедренных суставах. Положение можно исправить, мобилизуя большие и средние ягодичные мышцы. Для этого нужно просто напрячь ягодицы.