





### Шамбху

Постоянно ослабляется тело, подобно необожженному глиняному сосуду, опущенному в воду. Потому надлежит укрепить его, закалив в огне йоги.

*Гхеранда Самхита, шлока 8*

Независимо от того, молод человек или стар, дряхл, болен или слаб, он может достигнуть совершенства во всех йогах путем практики.

*Хатха-йога прадипика, глава 1, шлока 64*

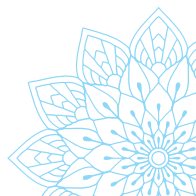




Рис. 2.14  
Ардха Шалабхасана (для нижней части спины)

### 7. *Ардха Шалабхасана* (поза кузнечика для нижней части спины)

Время удержания: делаем три подхода в статике, начиная с 15 с, доводим время удержания до 1–2 мин.



Лежа на животе, руки подкладываете в паховые сгибы и поднимаете прямые ноги, держа их на расстоянии ширины таза. Колени выпрямлены, коленные чашечки втянуты. Подъем ног осуществляется за счет опоры на руки (ладони могут быть направлены вверх, вниз или сжаты в кулаки) и сокращения мышц ягодиц и поясницы. Ноги поднимаем на такую высоту, чтобы подбородок не отрывался от пола. Плечи и шею расслабляйте, дыхание не задерживайте. Вытягивайте позвоночник за счет более тяжелой нижней части. Ноги тянутся назад (рис. 2.14).

Эффект: позвоночник становится более гибким, сильным, укрепляются связки позвоночника и мышцы спины, что удерживает позвонки в корректном положении; укрепляются поясница и крестец; благотворно действует на мочевой пузырь и простату, улучшает пищеварение.

### 8. *Упражнение 1 для укрепления мышц брюшного пресса*

Время выполнения: 3 мин в плавной динамике. Мышцам пресса необходимо уделять повышенное внимание, поскольку пресс участвует в процессе дыхания, удерживает внутренние





органы от опущения вниз, стимулирует их работу, участвует в сгибании и поворотах туловища\*.



Сидя на полу, вытяните ноги прямо перед собой (руки расслабленно лежат на бедрах, подбородок прижат к груди) и ссутультесь. «Потопчитесь» на ягодицах, укладывая седалищные кости на пол. Под весом собственного тела медленно опускайтесь к коленям (рис. 2.15, а). Делайте упражнение медленно. Чем медленнее вы делаете это упражнение, тем сильнее и глубже прорабатывается тело. В конечной точке наклона дотянитесь руками до голеней.

Затем возвращайтесь в исходное положение. С круглой спиной и поясницей мягко укладывайте спину на пол, копчик уходит под себя («трусливая собачка»). Руки вытянуты вперед, кисти свободно свисают (рис. 2.15, б–в). Плечи к ушам не поднимайте,

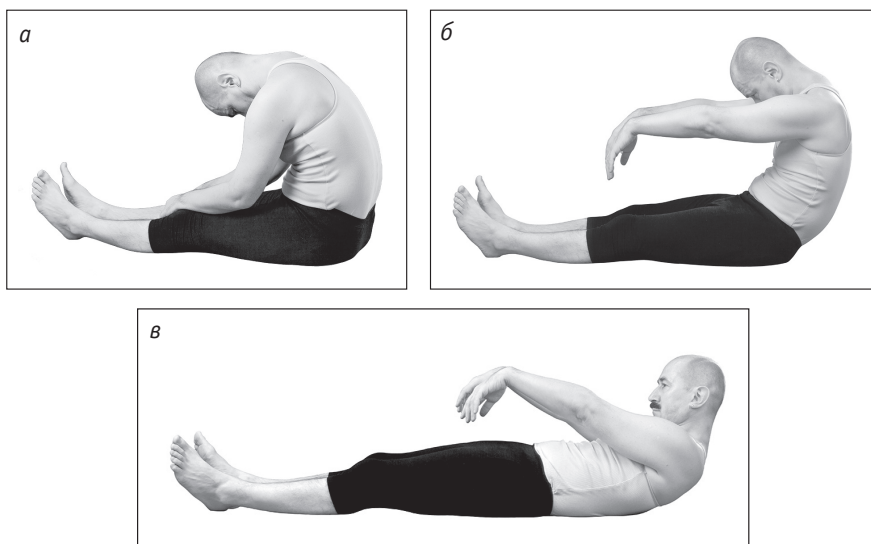
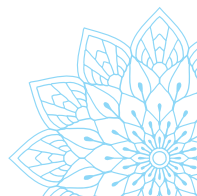


Рис. 2.15 а–в  
Упражнение для брюшного пресса

\* «Живот» на старославянском означает «жизнь». Поэтому, прорабатывая прессом область живота, вы активизируете в себе жизненные силы.





пяtkи от пола не отрывайте. Лежа на полу, сделайте расслабляющий вдох-выдох, руки свободно лежат вдоль тела (рис. 2.15, г).

Подъем в сидячее положение начинайте с прижимания подбородка к груди, по максимуму ссутультесь, руки вытянуты вперед, кисти свободно свисают. Подъем максимально медленный, шею не зажимайте, следите за лицом (не напрягайте лицевую мускулатуру!). Поначалу можно воспользоваться посторонней помощью, чтобы кто-нибудь тянул вас за руки или за стропы.

Со временем вы сможете увеличивать нагрузку, поднимая руки к плечам или к голове (рис. 2.15, д–е).

Эффект: упражнение создает различную нагрузку на связки. Здесь происходит непосредственное воздействие на переднюю и заднюю продольные связки позвоночника, которые подталкивают позвоночные диски встать на место. На подъеме выдавливается кровь из печени, селезенки, сдавливаются кишечник и легкие. Когда вы медленно укладываете тело на пол, то происходит высвобождение внутренних органов от сжатия и кровь самотеком наполняет эти органы. При выполнении упражнения необходимо расслабление не задействованных в процессе мышц и отслеживание внутренних ощущений.

### 9. Упражнение 2 для укрепления мышц брюшного пресса (верхняя и средняя часть)

Время выполнения: 1 мин в динамике.



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, выполняйте короткие подъемы туловища, отрывая лопатки от пола. Таз прижат плоско к полу. Руки обращены друг к другу и направлены вертикально вверх. При подъемах тела делаем вдох, при укладывании на пол — выдох.

Исходное положение тела то же. Выполняйте короткие подъемы туловища, руки направлены вперед, нижние ребра поднимаются над полом (рис. 2.15, ж–з). При подъемах тела делаем вдох, при укладывании на пол — выдох.



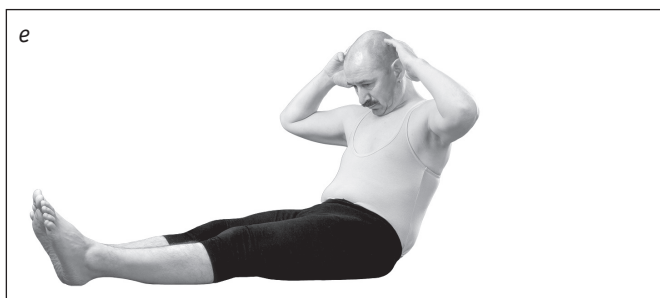
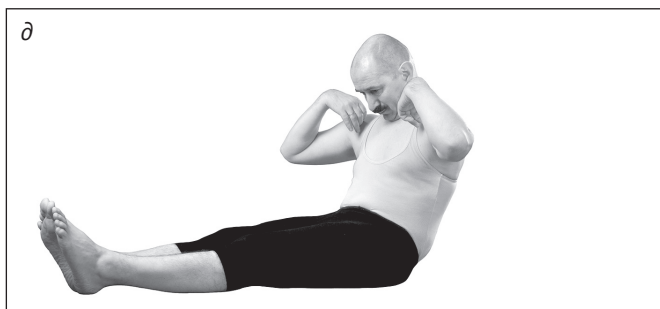
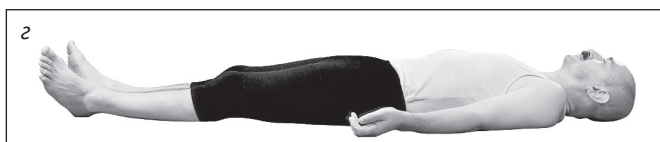


Рис. 2.15 з–е  
Упражнение для брюшного пресса

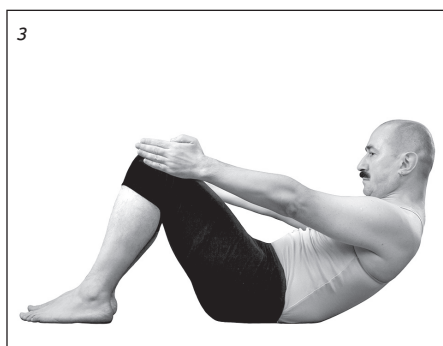
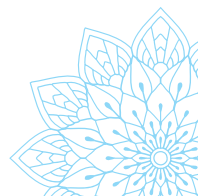


Рис. 2.15 ж,з  
Упражнение для брюшного пресса (верхняя и средняя часть)



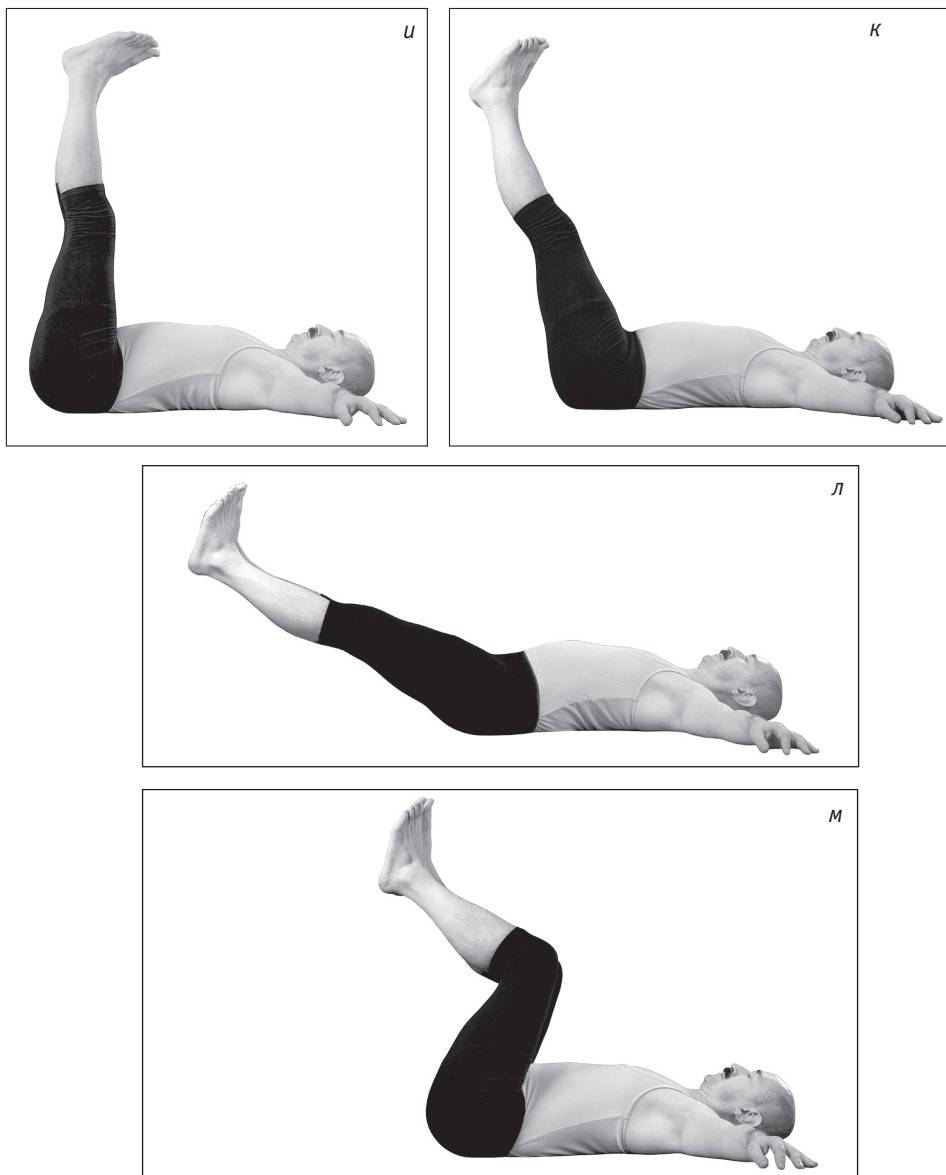


Рис. 2.15 и-м  
Упражнение для брюшного пресса (средняя и нижняя часть)





### 10. Упражнение 3 для укрепления мышц брюшного пресса (средняя и нижняя часть)

Время удержания: начинайте с одной минуты и доводите до 3 мин.



Руки в стороны, ладони на полу, лицо, шея, плечи — расслаблены. Поясница прижата к полу. Ноги направьте вертикально вверх, выталкиваясь пятками вверх (рис. 2.15, и). Дыхание равномерное.

Усиление асаны: переведите ноги последовательно под 60°, 45°, 30° от пола (рис. 2.15, м). Стопы активно приводите на себя. Выталкивайтесь пятками вперед. Если поясница перенапрягается, ноги можно согнуть в коленях.

Эффект: прорабатывается вся абдоминальная область, укрепляется пресс, стимулируется работа внутренних органов: печени, селезенки, ЖКТ, мочеполовой системы. Растягиваются мышцы спины. Во время упражнения пресс мягко массирует позвоночник изнутри, снимая тем самым зажимы и блоки в позвоночнике.

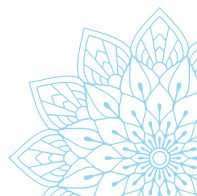
### 11. Упражнение для укрепления мышц шеи

Время удержания определяйте по ощущениям. Как только начинаете чувствовать усталость, выходите из позы и отдохайте (2–5 дыхательных циклов). Постепенно доводите время удержания каждого подхода до 1 мин.

Делайте упражнение для всех четырех положений: лежа на животе, на спине, на правом боку, на левом боку. Мышцы укрепляются статической нагрузкой. Голова имеет вес и его следует пассивно использовать, не двигая головой и шеей.



Положение 1: лечь на пол на живот лицом вниз. Голову положить лбом на кисти рук. Оторвать лоб от рук так, чтобы голова повисла в воздухе строго лицом вниз. Уложить руки вдоль тела







так, чтобы кончик носа почти касался пола (рис. 2.16, *а*). Удерживать голову необходимо неподвижно за счет мышц шеи. По истечении какого-то времени, когда мышцы шеи начнут уставать, снова подставить руки под голову и осторожно опустить на них лоб.

Положение 2: лечь навзничь, ноги вытянуты, и оторвать на 1–2 см затылок от пола, лицо смотрит вверх (рис. 2.16, *б*). Удерживать голову, пока не почувствуете усталость в мышцах шеи. Мышцы, не задействованные в упражнении, должны быть расслаблены.

Положение 3: лечь на левый бок, ноги согнуты, нижняя рука вытянута вдоль пола, вторая — лежит на бедре сверху, позвоночник вытягивать по одной линии, без изгибов; поднять голову, шея параллельна полу, и так держать, чтобы работали мышцы правой стороны шеи (рис. 2.16, *в*).

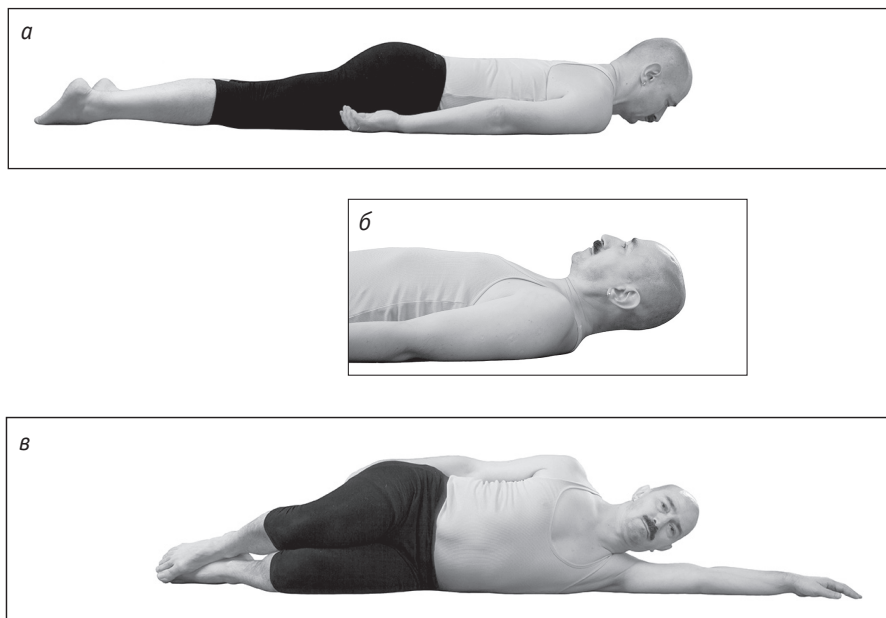


Рис. 2.16 *а–в*  
Упражнение для укрепления мышц шеи





Эффект: здесь, в положении на боку, работают даже связки верхнего плечевого сустава, межлопаточные связки, нижнее плечо растягивается в суставе.

Положение 4: аналогично положению 3, только лежа на правом боку.

Эффект от четырех упражнений: равномерно укрепляются мышцы шеи, улучшается кровоснабжение шейного отдела позвоночника, укрепляются мышцы плечевого пояса.

## 12. Шавасана (592)

Время выполнения: 5–15 мин.



На выдохе лягте спиной на пол, осторожно вытянув ноги. Ноги чуть раскинуты, подмышки, промежность не зажаты, поясница прижата к полу, горло свободное; плечи, шея и лицо расслаблены (рис. 2.17, *a*). Можно подложить под голову и шею сложенное тонкое одеяло. Закройте и расслабьте глаза. Дыхание спокойное и ровное. Полностью расслабляем все тело, часть за частью, окидывая внутренним взором все тело сверху вниз. Голова, шея, корпус, конечности до пальцев мягкие и расслабленные. Позволяйте посторонним мыслям, если они все же возникают, проплывать, как облакам. Отпускайте их. Через 5–15 мин мягко, сделав спокойный вдох, повернитесь на правый бок. Затем плавно примите удобную сидячую позу со скрещенными ногами. Медленно откройте глаза, сделайте несколько дыхательных циклов, постепенно включаясь в окружающую действительность.

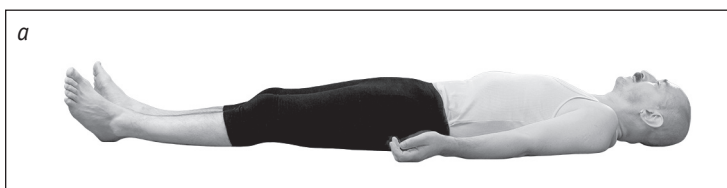
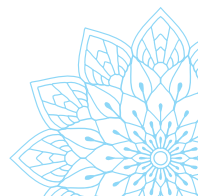


Рис. 2.17 *a*  
Шавасана



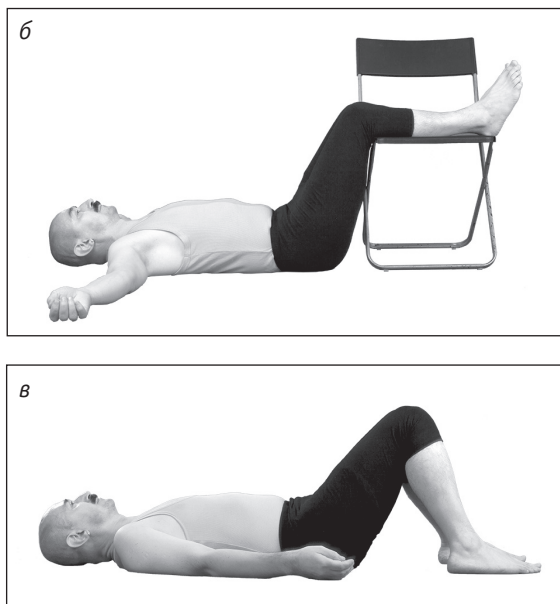


Рис. 2.17 б, в  
Шавасана

Если в асане возникает неудобство в пояснице, можно выполнять позу с ногами на опоре (рис. 2.17, б), согнув ноги в коленях (рис. 2.17, в) или подложив под колени скатанное одеяло. В холодное время года необходимо перед шавасаной утеплиться.

Эффект: асана снимает усталость и напряжения, дает покойствие уму, позволяет пране спокойно распределиться по телу, способствует самосознанию и фиксации новых сенсомоторных навыков на уровне головного мозга.

Впоследствии для дальнейшего укрепления мышц плечевого пояса и рук добавьте чатурангу Дандасану.





13. **Чатуранга Дандасана** (посох на четырех опорах) (67)  
 Время удержания: для начала — 20 с. Можно сделать 3 подхода.



В этой асане важно: плечи отводить от ушей, вытягиваться теменем вперед, пятками назад. Необходимо эффективно дышать, желательнее дыханием удджайи.

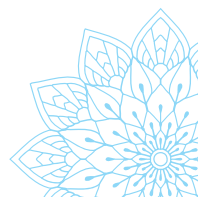
В верхней чатуранге (Урдхва Чатуранга Дандасана) надо сильно отталкиваться плоскими ладонями от пола. Для начала делайте асану с коленей, на четвереньках. Лицо смотрит в пол, шея и спина вытянуты в одну линию, вес перенесен на выпрямленные в локтях, сильные руки (рис. 2.18, а).



Рис. 2.18 а  
 Урдхва Чатуранга Дандасана с коленей

Далее меняем положения плоско прижатых к полу кистей: правое запястье смотрит вперед, левое запястье смотрит назад, и наоборот. Обе кисти развернуты в стороны; обе кисти развернуты внутрь (рис. 2.18, б–г).

На следующем этапе можно оторвать колени от пола. Важно расслабить лицо, шею и живот. Руками сильно отталкиваемся от пола. Расслабляем живот, дышим брюшным дыханием, тем самым усиливая кровоток. Таз поднимаем, для начала выше головы. Когда шея, руки укрепятся, можно будет согнуть руки в локтях (рис. 2.19, а). Для большей нагрузки можно подать корпус вперед (рис. 2.19, б).



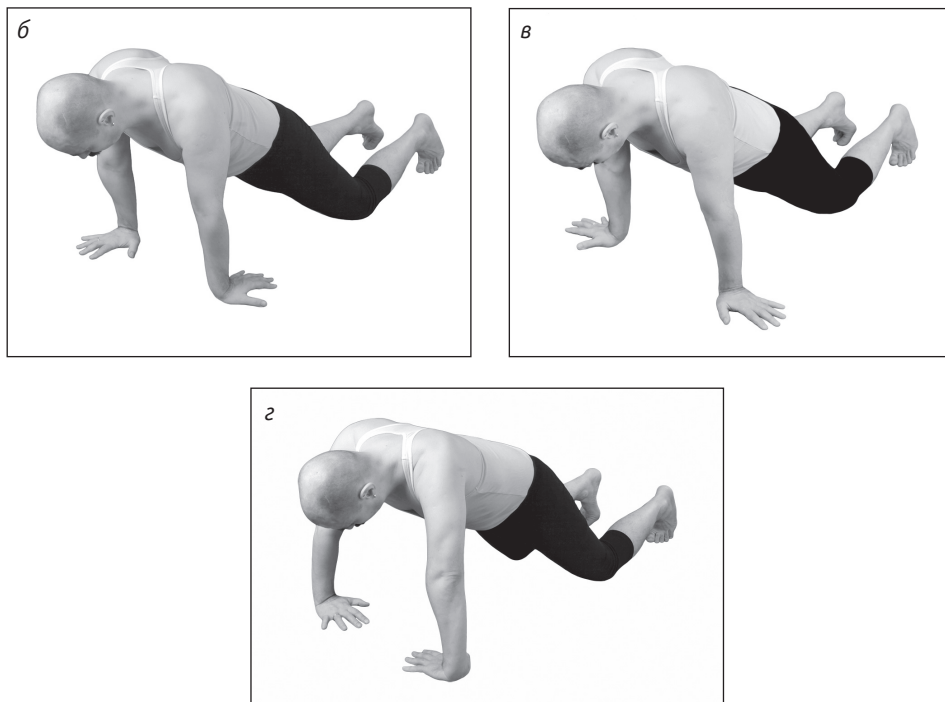


Рис. 2.18 б–г

Урдхва Чатуранга Дандасана с коленей с разными положениями кистей

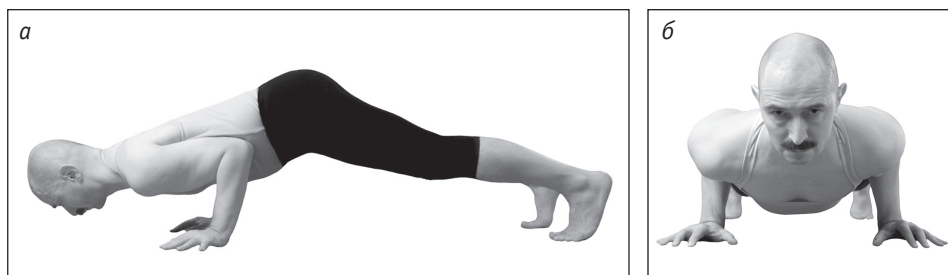


Рис. 2.19 а, б

Чатуранга Дандасана в терапевтическом исполнении — таз выше линии туловища (а), и классический вариант — таз на уровне линии тела (б)





Эффект: укрепляются руки, плечи и спина; развивается сила, подвижность запястий, тренируется выносливость, тонизируются органы брюшной полости; придает бодрость и энергию телу.

### *Минимальная программа для ежедневной практики*

|   |  |
|---|--|
| 1. Урдхва Прасарита Падасана (ноги на стене): лежа на спине, ноги подняты вверх, с опорой на стену или стул. Время удержания от 3 до 9 мин.             |  |
| 2. Марджариасана (кошка): до 3 мин прогибы в динамике, следить за дыханием.   |  |
| 3. Уттанасана (свисание в наклоне): начинать с 20 с, постепенно доводя время выдерживания асаны до 2–3 мин.   |  |
| 4. Шашанкасана (поза ребенка).  |  |
| 5. Вирасана: встать на колени, сесть тазом между голеней, пятки смотрят вверх, можно подложить пропс, время выполнения — кратное трем (3, 6 или 9 мин). |  |
| 6. Ардха Шалабхасана (для верхней части спины): 3 подхода. Начинать с трех подходов по 1 мин. Далее доводить удержание асаны до 3 мин за один подход.   |  |
| 7. Ардха Шалабхасана (для нижней части спины): 3 подхода. Начинать с трех подходов по 1 мин. Далее доводить удержание асаны до 3 мин за один подход.    |  |
| 8. Упражнение 1 для укрепления мышц брюшного пресса: 3 мин.   |  |
| 11. Упражнения для укрепления мышц шеи: от 15 с до 2 мин в зависимости от ощущений.   |  |
| 12. Шавасана: 5–15 мин.   |  |

Если вы хотите усилить свою практику, добавьте к комплексу упражнения на пресс 9, 10 и чатурангу дандасану 13.

