

УДК 796.41
ББК 75.6
С79

Степук, Наталья Генриховна.

С79 **Анатомия йоги / Н. Г. Степук, Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 160 с. : ил. — (Большая энциклопедия фитнеса).
ISBN 978-5-17-119032-3.**

Древнее искусство йоги в контексте современного ритма жизни давно стало одним из популярных видов активности. И это неслучайно. Духовная, а — главное — физическая практика йоги способствует поддержанию здоровья и долголетия, гармонии тела и духа.

В нашей книге собраны самые эффективные асаны, способные помочь вам в решении различных физических и духовных проблем. Подробные пошаговые инструкции к каждому упражнению помогут понять правильную технику движений. Здесь же указан перечень мышц, которые задействованы в позах, чтобы вы могли лучше постигнуть анатомию йоги. А оригинальные комплексы асан, составленные профессионалами, подойдут для любых потребностей и периодов вашей жизни.

**УДК 796.41
ББК 75.6**

ISBN 978-5-17-119032-3

© Оформление, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020
В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com
В оформлении использованы материалы,
предоставленные сайтом Gymvisual.com

ВВЕДЕНИЕ

Для кого-то йога — это философия: глубокая, сложная и непостижимая. Для кого-то это фитнес: модный и современный. Для одних — возможность погрузиться в состояние гармонии и внутреннего баланса. Для других — шанс испытать себя и возможности своего тела.

Каким бы ни было ваше отношение к йоге — вы правы. Каждый находит в ней то, что нужно именно ему и именно сейчас. В йоге нет строгих требований к вашему телу, мыслям или социальному статусу. В йоге все равны. Все обладают физическим телом, которое помогает гармонично развивать и чувствовать духовную составляющую.

Чтобы практиковать йогу, совсем не обязательно полгода жить в Индии, не есть мясо священной коровы и каждый вечер перед сном окуривать себя благовониями. Важно уметь слушать и слышать свои тело и разум, создавая между ними уникальную доверительную связь.

Эта книга поможет победить уже имеющиеся боль и дискомфорт через правильное движение. Ведь чаще всего хронический характер носит боль, которая сигнализирует, что человек что-то делает неправильно. Больно, например, поднимать руку. «Травма?» — думает человек. Нет. Просто тело поднимает руку по неправильной траектории. Так вот, йога в силу своей неспешности при выполнении движений и длительной статической работы, во время которой наше тело максимально задействовано для удержания равновесия, является прекрасным способом найти правильную траекторию движения. А также искоренить боль и сделать свой организм более здоровым и выносливым путем выстраивания новых правильных нейронных связей между телом и мозгом.



**Наталья Степук —
тренер по фитнесу, специалист
по движению.**

Намасте!



ЙОГА — ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Этот вопрос может быть простым и одновременно сложным. Кого-то к йоге может привести любопытство, кого-то — желание постичь что-то новое, а может быть — сложный этап в жизни, требующий принятия важного решения. Некоторых заинтересует изучение механизмов, движущих наше тело. Кому-то захочется понять йогу с точки зрения ее пользы для здоровья, поддержания активности физического тела. Кто-то стремится изучить возможности йоги, чтобы эффективнее устранять боль, мышечные зажимы, предотвращать травмы. В любом случае желание изучать йогу — шаг в верном направлении.

Из йоги можно почерпнуть много нового и интересного. Понять, как сохранять подвижность конечностей, правильно дышать и держать осанку, развивать гибкость... А для этого надо придерживаться нескольких правил:

- Не спешить!
- Подчинить себя желаниям своего тела: его знакам и импульсивным порывам.
- Научиться слушать свое тело, чтобы знать, что с ним можно делать, а что нельзя.

И находить в движении новую энергию.



ИСТИНА — В ДВИЖЕНИИ

Если вы думаете, что важным критерием для занятий йогой является гибкость, то сразу скажем: нет. В основе лежит не гибкость, а подвижность. Подвижность суставов важнее способности выполнить поперечный или продольный шпагат. В условиях современной жизни подвижность может теряться. Казалось бы, вы ежедневно двигаетесь. Но мышцы, сухожилия и связки задействуются не все. И это неумолимо ведет к уменьшению их подвижности.

Человек — существо многофункциональное и по природе своей совсем не ленивое. Посмотрите на подвижных и активных детей. У них нет цели экономии энергии. Неимоверные эквилибристические варианты детских игр говорят, что учиться подвижности нам нужно именно у них. А взрослые в силу своей обездвиженности чувствуют боль в коленках не потому, что те разбиты, а потому, что они не двигаются. Нет, мы не призываем вас съезжать с детских горок и играть в догонялки. Мы предлагаем просто двигаться. Исходя из вашего характера, темперамента, любопытства и возможностей тела.

Помните: ваш разум и тело должны быть в максимальном контакте друг с другом, чтобы понимать, что вам нужно, а что может навредить.

Йога — это статичность в движении и движение в статике.



ВАЖНОСТЬ КАЖДОГО ШАГА

На страницах этой книги мы разобрали каждое движение с точки зрения целей, задав главный вопрос: «Для чего?» Для чего выполнять определенное движение? Какие проблемы оно поможет решить или предупредить?

Внимательно изучите каждое движение-упражнение. Определите и поставьте перед собой цели. Научитесь жить и двигаться так, чтобы у вас ничего не болело.

И мы настоятельно призываем вас не спешить, дабы не вредить себе. И слушать свое тело. Слушать его иногда даже больше, чем разум. Научитесь говорить «нет», если тело хочет остановиться. И не бояться говорить «да», если вы чувствуете, что способны на большее.

Только «да» или «нет». Все просто. Все возможно.

ЧЕРЕЗ ЙОГУ — К ДВИЖЕНИЮ

В основе движения в йоге лежит многофункциональность: возможность нашего тела совершать движение и оставаться в принятой позе на некоторое время, приведя в состояние покоя также и свое сознание. С помощью йоги мы помогаем нашему телу двигаться так, как это заложено природой. Движения таза, наклоны, вытяжения, вдох и выдох — часто все это мы делаем неправильно, адаптируясь под современные условия жизни. Лежим там, где надо сидеть, сидим там, где надо стоять, стоим там, где надо бежать, и бежим там, где необходимо лежать. Желаем вам осознать всю пользу йоги для организма. Научитесь воспринимать ее как помощника в решении тех или иных физических проблем.



ЙОГА — МОЕ ИЛИ НЕ МОЕ?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно прежде всего попробовать. Почувствовать йогу самому. И попытаться постичь. Далеко не всегда она открывается с первой попытки.

Даже если вы пока не пришли к полному погружению в философию йоги, но при этом очень хотели бы физически ощутить позы лотоса, кобры или воина, то это издание для вас. Поверьте, что йога вполне доступна для вашей физической оболочки. Познакомьте тело с движением и статикой йоги. Почувствуйте на себе простые и легко выполнимые асаны.

8 ■ АНАТОМИЯ ЙОГИ

Начало пути всегда определяет его продолжение. Это путь к себе, и он никогда не заканчивается.

У каждого из нас своя анатомия йоги. Свое восприятие, свои нужды, свои вопросы... И свои ответы на них.

Возможно, эта книга станет первым шагом к глубокому изучению философии йоги. Возможно, она поможет вам избавиться от страхов и научит внутреннему спокойствию.

Возможно, с ее помощью решится какая-то проблема в виде дискомфорта или боли. Возможно, вы сможете лучше использовать возможности тела и раскроете свой потенциал.

И вполне вероятно, что книга поможет принять важное решение, которое окажет влияние на всю вашу дальнейшую жизнь, повернув ее течение в новое русло.

Мы хотим, чтобы каждый, кто открывает для себя мир йоги, почувствовал в ней СВОЕ. Не стремитесь к общему эффекту, стремитесь к СВОЕМУ — постичь себя в йоге.

Для начала вы должны понять, как работает ваше тело. Почему оно останавливает вас сегодня, хотя еще вчера жаждало действий. Анатомия йоги позволит разложить упражнения на движения, выполняемые отдельными мышцами. И это даст вам понять, что мешает выполнению той или иной асаны и что делать, чтобы все получилось.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Лучшим временем для йоги считается раннее утро или поздний вечер. Однако если ваш график не позволяет тренироваться в эти часы, то подойдет любое свободное время.

Занимаются, как правило, босиком на специальном нескользящем коврике или на полу. Ковер для тренировки не подходит, потому что ступни будут скользить.

Полноценное сбалансированное питание поможет добиться успехов в йоге: оно придаст телу легкость и гибкость, а также ясность ума и концентрацию. Кроме того, правильное питание позволяет быстро восстанавливать силы, избежать износа суставов и других тканей тела. Стоит отметить здесь, что приступать к занятиям можно только на голодный желудок. При этом последний прием пищи не должен быть тяжелым. Это могут быть, например, фрукты. Кстати, во время тренировки обычно не рекомендуется пить.

Йога подразумевает чистоту. Поэтому не употребляйте спиртные напитки и не курите до занятий и после.

Очень важно, находясь в асане, не задерживать дыхание. Дышите как обычно, ровно и только через нос. Как правило, вы должны делать вдох при движении вверх, когда грудная клетка и живот расправлены, и выдох при движении вниз или вперед, когда грудная клетка и живот могут сжиматься.

Йога включает немало перевернутых поз, которые могут влиять на артериальное давление. Поэтому как минимум за три часа до занятий не перегревайтесь: откажитесь от посещения сауны или солярия, принятия солнечных ванн. Также за 4—5 ч не занимайтесь активными видами спорта, а в идеале — вообще не нагружайтесь физически в день тренировки по йоге.

Захватите на занятие полотенце. Оно пригодится как для вытирания пота, так и для подкладывания под голову или спину в некоторых асанах, требующих того.

Очень аккуратно относитесь к занятиям в летнюю жару. Если температура окружающей среды выше 33°C, перенесите занятия на раннее утро, вечер или проводите их в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.

Йога — это медитация. Поэтому в первую очередь научитесь расслабляться. Вы должны уметь отпускать свое тело, чтобы отпустить разум.

Выполнять упражнения нужно так, чтобы не чувствовать дискомфорта и боли. Останавливайтесь, когда хочется, принимайте положение тела, комфортное для вас. При этом никто не должен активно воздействовать на ваше тело. Опытный преподаватель йоги может лишь подсказать, как вам самостоятельно улучшить позу.

Если у вас что-то не получается, не отчаивайтесь и не бросайте начатое на полпути. Успокойтесь и продолжайте занятия. Ведь именно этому — спокойствию, терпению, гармонии с собой и окружающим миром, взвешенному подходу ко всему — в итоге и учит йога.

Занимайтесь, полностью отдаваясь этому процессу, чувствуя каждую часть тела, задействованную в асане. Входите в асану медленно, плавно, с полным пониманием действий. Постепенно увеличивайте амплитуду движения и время нахождения в асане, выполняя упражнения от простого к сложному.

Йога стремится к обретению внутреннего баланса и равновесия. Позы йоги одновременно являются и способом напряжения, и способом расслабления с последующей медитацией.

После занятия рекомендуется принять теплый душ — так эффект расслабления приумножится и тело очистится. Однако не стоит спешить сразу после тренировки в душ: принимать его следует не ранее чем через 15 мин после завершения занятия.



КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ?

Перед началом занятий надо усвоить одну простую истину: йога не имеет ничего общего с обычным фитнесом. Здесь не надо соревноваться с другими практикующими и тренироваться на пределе своих сил. Занятия должны приносить только удовольствие и ни в коем случае не изматывать человека.

Йога — достаточно требовательное в плане физического здоровья направление. Выполнение некоторых асан требует длительной подготовки и физической силы. Но йога одновременно и проста. Есть асаны, которые под силу даже новичку на первом же занятии.

Приступать к занятиям лучше с тренером, так как знакомство с йогой без опытного гуру может негативно сказаться на вашем здоровье в целом и отношении к йоге в частности. Неопытный человек не всегда может правильно выстроить асану, что в результате не даст ожидаемого эффекта. К тому же переучиваться сложнее, чем практиковать правильно изначально.

Начинать практику йоги важно правильно. Вы должны настроиться на работу: отключить мобильный телефон, услышать тишину или, наоборот, включить подходящую расслабляющую музыку. Выбирайте одежду, не сковывающую движений и приятную на ощупь. Все рецепторы вашего тела должны быть максимально расслаблены.

Полноценное занятие по йоге, как правило, состоит из несколько блоков: суставной разминки, хатха-йоги (выполнения асан), пранаямы (дыхательных упражнений), медитации и расслабления. Оптимальная длительность — 1—1,5 ч. При этом на хатха-йогу приходится минимум 30 мин. За это время следует выполнить около 7 асан. Чтобы увидеть конкретный эффект, на начальном этапе надо практиковаться минимум 1 раз в неделю. Через полтора-два месяца регулярных занятий можно увеличить число тренировок до 2 раз в неделю. Второе занятие можно проводить самостоятельно дома. В дальнейшем оптимально тренироваться трижды в неделю.

Помните: в практике важно не количество упражнений, а их правильное выполнение, а также собственные ощущения. Поэтому лучше одна осознанно проработанная асана, чем 10 упражнений, выполненных в спешке.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ

Для начала примите положение стоя. Поставьте удобно ноги, снимите напряжение с коленей. Вытянитесь вверх всем позвоночником. Найдите нейтральное положение таза. Для этого можете прижаться затылком, спиной, ягодицами и пятками к стене на несколько минут, чтобы ваше тело это запомнило. Потом отойдите от стены и продолжайте стоять в этом положении.

Почувствуйте правильность вашего дыхания. Вдох должен поднимать грудную клетку, приводить в движение ребра и мышцы спины. Дышите глубоко. Контролируйте, чтобы плечи при этом не поднимались.

Несколько раз наклоните голову вперед и к каждому плечу. Поднимайте и опускайте руки, подражая взмахам крыльев, поворачивайте ими в плечевых суставах, имитируя плавание. Наклонитесь несколько раз вперед и в стороны. Сделайте несколько круговых движений тазом по и против часовой стрелки. Выполните несколько аккуратных приседаний.

Включите в подготовительный этап полноценную работу ваших суставов. Можете смело отойти от рекомендаций и просто растянитесь в той части тела, где ему больше всего хочется потянуться.

Ваша задача — максимально расслабиться перед занятиями и почувствовать, что тело и разум принадлежат вам и вы можете ими управлять.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В этом разделе приведены некоторые противопоказания, которые могут быть как относительными, так и абсолютными (в случае, если ваш врач запретил вам выполнять то или иное движение).

При наличии травм шеи, протрузий или грыж будьте очень осторожны при прогибах в шейном отделе позвоночника. А еще лучше — не делайте это движение вообще, а сохраняйте вытяжение через макушку.

Никогда не приступайте к занятиям при наличии острой боли.

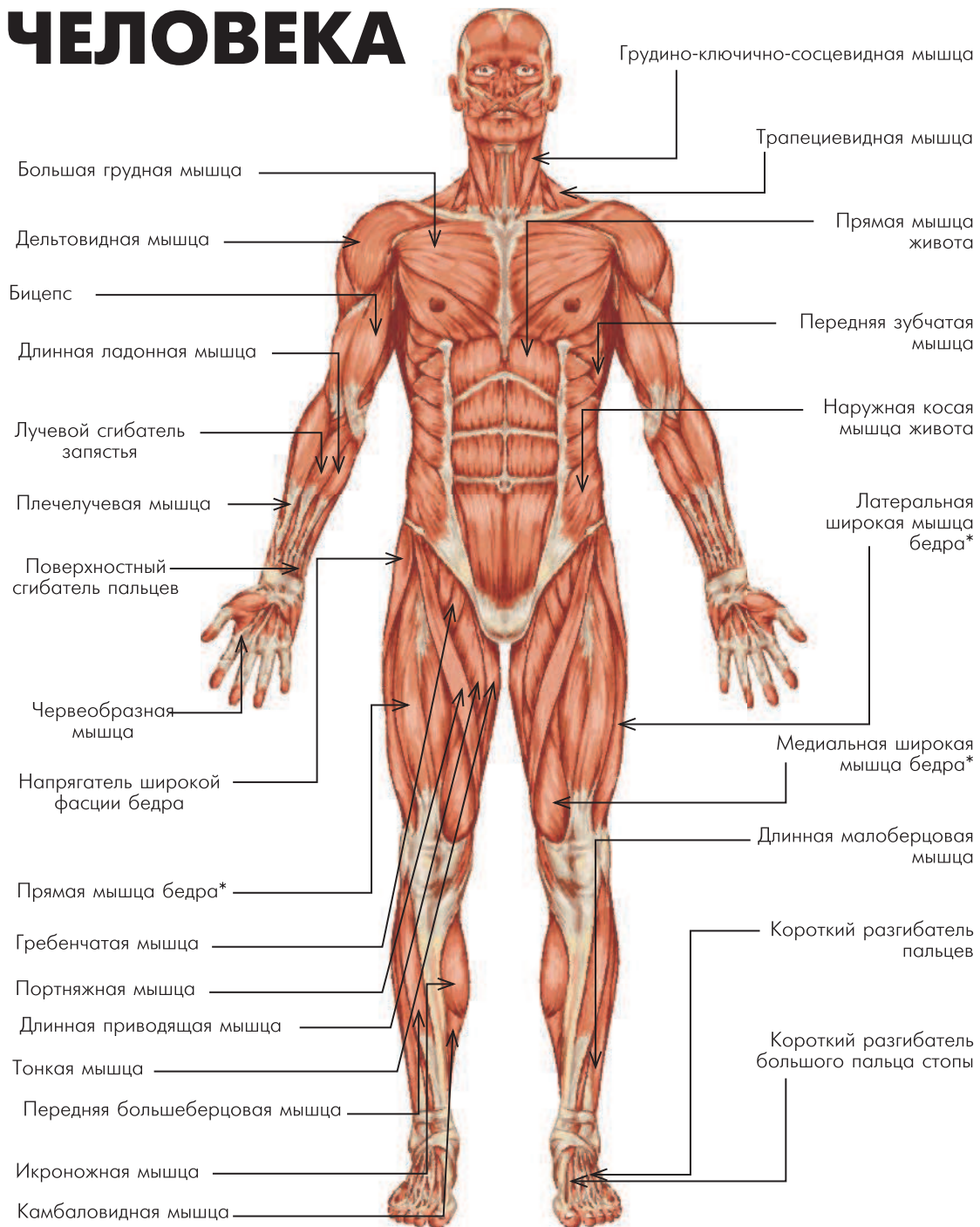
Не выполняйте асаны, которые доставляют вам дискомфорт и сильную боль. Возможно, вы к ним еще не готовы.

Будьте аккуратны и посоветуйтесь с врачом перед выполнением перевернутых поз, если у вас высокое давление, заболевания сердца, слабые капилляры глаз, проблемы с гипофизом и щитовидной железой, атеросклероз, астма, туберкулез, сильный насморк, смещение дисков в позвоночнике, головокружения. Любые перевернутые позы нужно исключить на время менструации.

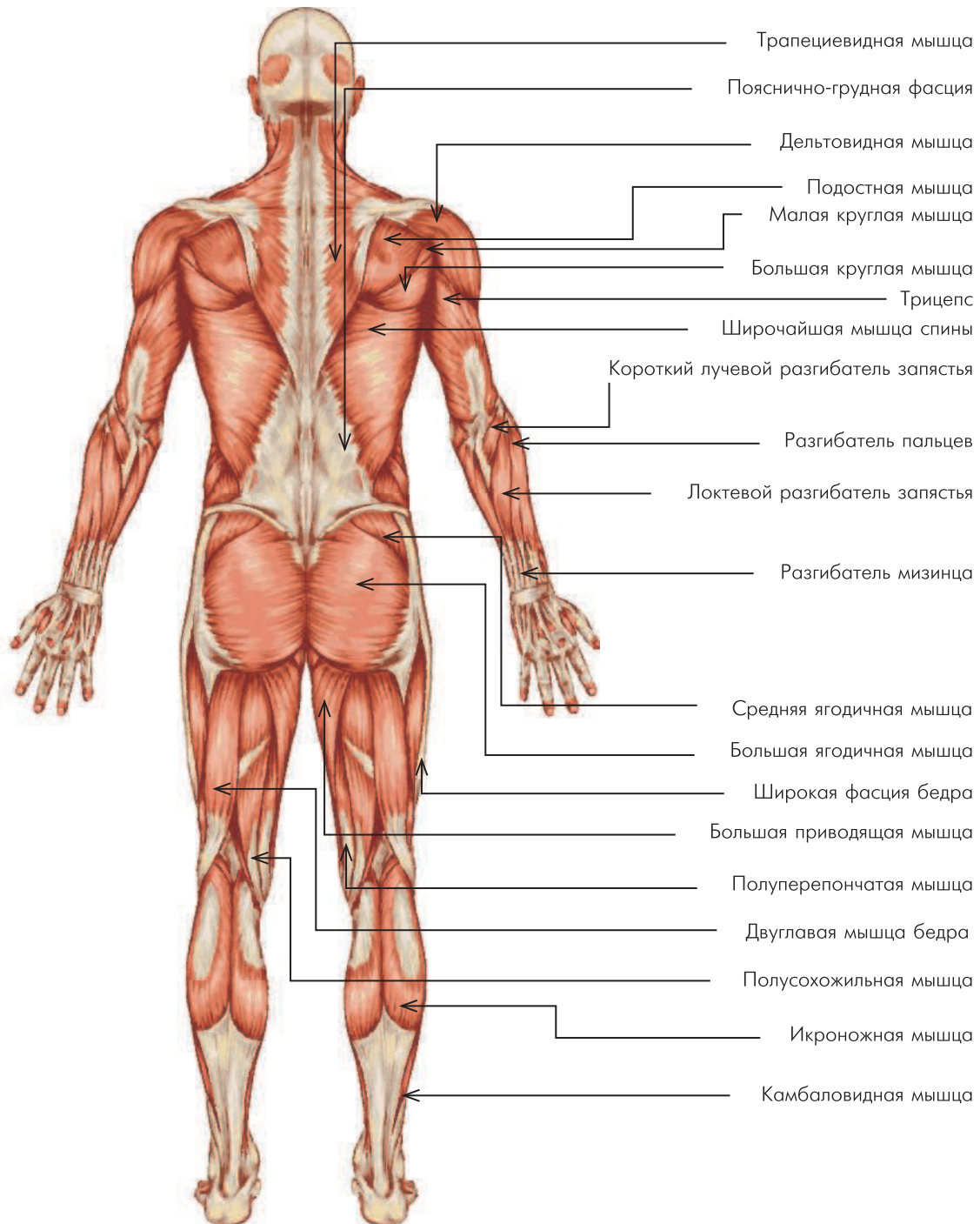
К позам, связанным с опорой на ладони рук и переносом на них тяжести всего тела, с осторожностью нужно отнестись тем, у кого имеются синдром лучезапястного канала, хроническая боль в плечах и запястьях, постоянная бессонница, частые головные боли без причины. Любые упражнения, в которых активно работают мышцы живота и создается сильное внутрибрюшное давление, противопоказаны во время беременности, так как могут вызвать нежелательные последствия для матери и будущего ребенка. Перевернутые позы также желательно исключить во время беременности из-за серьезной нагрузки на сердце. Противопоказаниями для йоги являются черепно-мозговые травмы, острые заболевания внутренних органов, желчекаменная болезнь, злокачественные новообразования, психические заболевания, паховые грыжи, гипертония, тяжелые заболевания сердца, первые полгода после инсульта, мерцательная аритмия, эпилепсия, простуда, грипп, первые три месяца после родов, тяжелые заболевания крови, артрозы тазобедренных и коленных суставов, грыжи позвоночника.

Напоминаем: вы должны в первую очередь заботиться о своем здоровье, не пренебрегать сигналами, подаваемыми вашим телом, и при необходимости согласовать ваши занятия с врачом.

МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

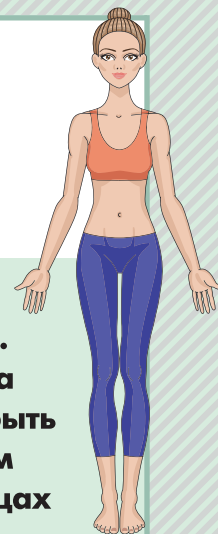


*Эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.



АСАНЫ

ПОЗА ГОРЫ, ИЛИ ТАДАСАНА



По́за горы — асана, которой следует начинать каждое занятие. Она прекрасно формирует и корректирует осанку. Эффективна при горбе и сутулости. Позволяет вытянуть позвоночник, раскрыть грудной отдел, стабилизировать таз. Тадасана показана людям с онемением стоп, застойными явлениями в икроножных мышцах и мышцах бедер. Также поза горы помогает при артрите, недостаточной подвижности шеи, локтей, плеч, кистей рук.

- 1** Исходное положение: стоя прямо. Соедините стопы, чтобы пятки и большие пальцы соприкасались друг с другом. Распределите вес тела равномерно по всей стопе.
- 2** Выпрямите колени, напрягите ноги по всей длине, копчик слегка подтяните к лобку.
- 3** Раскройте плечи, совершив круговое движение лопатками вверх и потом вниз. Руки опущены вдоль тела.
- 4** Раскройте грудной отдел, стараясь соединить лопатки.
- 5** Тянитесь макушкой вверх. Расслабьте шею и живот. При желании можете поднять руки над головой и потянуться ими вверх, не поднимая при этом плечи к ушам. *Зафиксируйте положение тела. Закройте глаза. Глубоко дышите в течение 30—60 с. Откройте глаза.*

- Тадасана успокаивает нервную систему.
- Наполняет энергией и настраивает на предстоящую работу.
- Противопоказания для ее выполнения — бессонница, головные боли, булимия, диарея, перенапряжение зрения, пониженное кровяное давление, остеоартрит коленей.