

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5	Скручивания	119
Как пользоваться этой книгой	6	Паршва-сукхасана	120
Местонахождение фокальной точки позы йоги	8	Маричиасана I	128
Основные понятия	9	Маричиасана III	134
Агонисты и антагонисты: взаимное торможение	10	Пашасана	144
Изолирование ключевых мышц	16	Паривритта-джану-ширшасана	152
Мышечное веретено	20	Паригхасана I	160
Вспомогательное растяжение	24	Ардха-матсиендрасана	166
Ключевые мышечные взаимодействия ...	27	Восстановительные позы	172
Бандхи	30	Скручивание лежа на спине	172
Кодекс бандха-йоги	35	Скручивание со стулом	173
Прогибания назад	41	Указатель движений	175
Салабхасана	42	Анатомический указатель	187
Урдхва-мукха-шванасана	51	Глоссарий	217
Уштрасана	56	Алфавитный указатель асан	220
Пурвоттанасана	62	Алфавитный указатель мышц и связок ...	221
Дханурасана	68	Об авторе	223
Сету-бандха-сарвангасана	74		
Урдхва-дханурасана	80		
Эка-пада-випарита-дандасана	88		
Вришчикасана	96		
Эка-пада-раджакапотасана	102		
Натараджасана	110		

ВВЕДЕНИЕ

ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ОТ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ ВРЯД ЛИ удастся путем наименьшего сопротивления. И хотя слово «асана» переводится с санскрита как «комфортное, легкое положение тела», большинство поз йоги не являются ни комфортными, ни легкими. Тем не менее, если вы занимаетесь йогой, ваша жизнь становится комфортнее и легче.

В этой книге мы объединяем западную науку с древним восточным искусством хатха-йоги. Почему мы это делаем? Потому, что научные методики позволяют разумно организовать практику йоги и дают уверенность в том, что вы занимаетесь разумным делом. Хатха-йога работает с телом человека, а западная наука дает понимание того, как это тело функционирует.

Допустим, вы хотите выполнять позу урдхва-дханурасана, более глубоко прогибаясь назад. В этом вам поможет знание анатомии, биомеханики и физиологии. Если вы инструктор по йоге и человек, занимающийся в вашей группе, сообщает, что ощущает дискомфорт в нижней части спины, выполняя позу верблюда, вы можете использовать эффект брюшной «воздушной подушки», описанный в данной книге, чтобы быстро и легко решить эту проблему. Подобным образом, если захотите выполнять более глубокие скручивания (или научить этому своих учеников), вы можете использовать на своих занятиях такие физиологические методики, как вспомогательное растяжение, которые позволят вам расслабить и растянуть мышцы, препятствующие повороту туловища. Многие из этих решений могут казаться даже контрпродуктивными, если вы не знаете, как применять научные принципы к йоге. В данной книге мы подробно объясним эти методики, а также то, как использовать их для прогибаний назад и скручиваний.

Во время выполнения поз йоги необходимо выявить все области сопротивления. Если вы достаточно гибки, поработайте с бандхами, описанными в данной книге, чтобы развить силу.

Живописец и скульптор Жорж Брак как-то сказал: «Искусство порождает тревогу, а наука вселяет уверенность». Речь здесь идет о том, что искусство выводит человека за пределы его зоны комфорта, позволяя ему пережить новый опыт. А научные методики являются инструментом скульптора, который помогает совершить этот переход разумно и точно.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ МОЖНО УПОДОБИТЬ ПРОХОЖДЕНИЮ ЧЕРЕЗ РЯД дверей, за каждой из которых вам открываются новые возможности выполнения асан. Ключ к первой двери — понимание положения суставов во время выполнения позы. Это поможет определить, какие мышцы в ходе выполнения асаны сокращаются, а какие растягиваются. Чтобы правильно расположить суставы, нужно знать, какие мышцы следует для этого задействовать. Если будут задействованы нужные мышцы, кости сами примут требуемое положение. Секрет увеличения глубины асаны состоит в использовании физиологических знаний с целью удлинения мышц, которые растягиваются в данной позе. Сосредоточьтесь на этом — и ваше тело автоматически примет правильное положение. Таким образом вы сможете получить от занятий максимум пользы, в частности большую гибкость и обостренное самосознание, глубокое расслабление и укрепление здоровья.

Данная книга содержит следующие разделы:

- **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**.

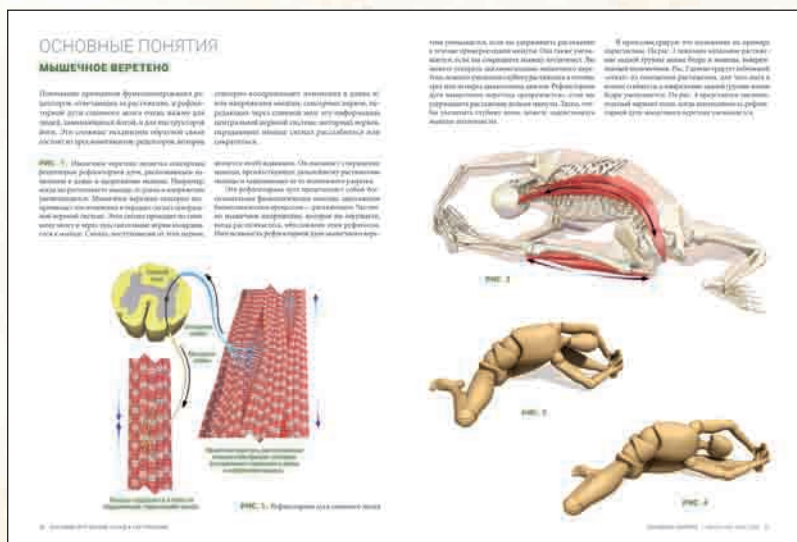


РИС. 1. Из раздела «Основные понятия» вы узнаете, как знания биомеханики и физиологии применяются к выполнению асан. Время от времени возвращайтесь к нему, чтобы освежить в памяти полученные знания.

РИС. 2. На первой странице раздела, посвященного каждой позе, изображено общее положение суставов и частей тела в этой асане. Для каждой позы приводится ее название на санскрите и русском языке. Информация, приведенная на данной странице, поможет вам освоить базовую форму позы йоги и изучить другие ее детали.

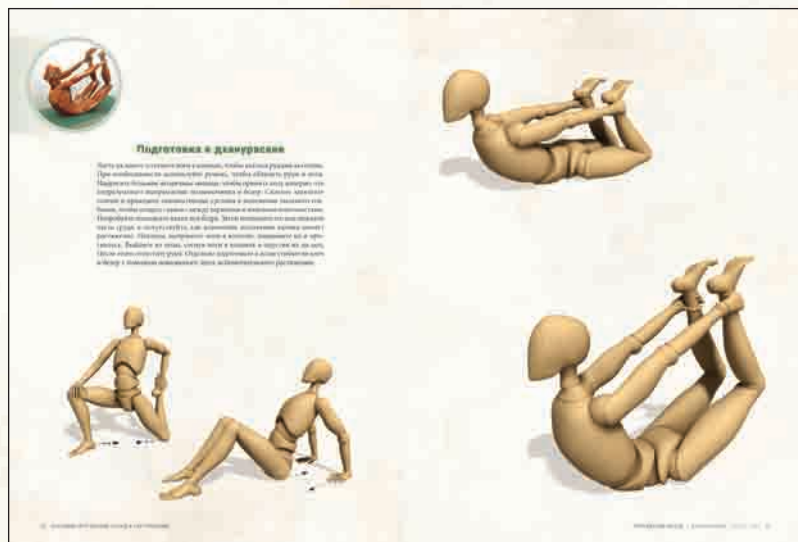


РИС. 4. Выполнение каждой позы йоги состоит из ряда этапов, позволяющих активизировать мышцы, определяющие положение суставов. Мышцы, которые при выполнении асаны сокращаются, изображены с помощью разных оттенков синего цвета (основные мышцы-двигатели имеют наиболее темный тон), а те мышцы, которые растягиваются, — с помощью оттенков красного цвета. Эти иллюстрации помогут вам разобраться в анатомии каждой асаны.

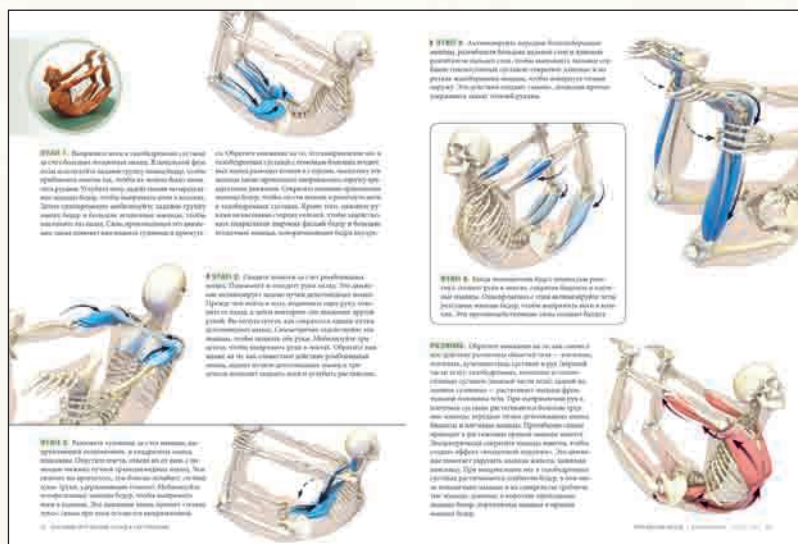


РИС. 3. Используйте раздел подготовки в качестве справочного пособия, чтобы научиться входить в асану. Если вы новичок в йоге или не отличаетесь особой гибкостью, попрактикуйтесь с предлагаемыми вариантами позы. В общем случае подготовительные асаны задействуют те же группы мышц, что и заключительный вариант, поэтому пользу от выполнения этих упражнений вы получите в любом случае.

МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ ФОКАЛЬНОЙ ТОЧКИ ПОЗЫ ЙОГИ

Мы все время о чем-нибудь думаем: о работе, о взаимоотношениях с людьми, о проблемах, с которыми мы сталкиваемся. Занятия йогой на некоторое время уводят внимание от этого «чего-нибудь» и изменяют состояние нашего сознания, позволяя нам возвращаться к своим делам с иным восприятием мира.

Все медитативные и йогические практики содержат элемент сосредоточения внимания, который на санскрите называется «дришти». Внимание может быть сосредоточено на дыхании, части тела, бандхе или точке стены, на которой вы фиксируете взгляд. Хатха-йога является эффективным методом вхождения в медитативное состояние. В медитативной практике тело человека используется в качестве инструмента, посредством которого физические фокальные точки вызывают ментальные трансформации.

Триангуляция является одним из способов определения местонахождения фокальных точек в асанах. Эта методика используется кинематографистами для привлечения внимания зрителя к персонажу. Например, два персонажа вступают в сговор против третьего. Затем третий герой начинает реагировать, вызывая противодействие двух первых героев, и так далее. Драматургическое действие приходит в движение. Этот процесс называется триангуляцией, поскольку каждый персонаж образует вершину треугольника.

Вы можете использовать триангуляцию в позах йоги. Например, выполняя пашчимоттанасану с наклоном вперед, сократите поясничные мышцы, чтобы согнуть бедра и переместить таз вперед, отведя назад начало задней группы мышц бедра. Затем сократите четырехглавые мышцы

бедер, чтобы разогнуть ноги в коленях и сдвинуть точку прикрепления задней группы мышц бедра. Таз тянет заднюю группу мышц бедра с одной стороны, в то время как большеберцовая кость тянет их с другой стороны. Это превращает заднюю группу мышц бедра в фокальную точку, которая реагирует на растяжение.

Если вы поменяете местоположение этой фокальной точки, то сможете углубить растяжение. Например, в той же позе перенесите фокальную точку на руки. Для этого напрягите бицепсы, чтобы согнуть руки в локтях, и мышцы живота, чтобы наклонить туловище вперед. Эти два действия (или, вспоминая нашу аналогию с кино, два персонажа) «сговариваются», чтобы растянуть мышцу, выпрямляющую позвоночник.

Занятия йогой стимулируют производство нейротрансмиттеров, называемых эндорфинами. Эти молекулы взаимодействуют с рецепторами в мозге примерно так же, как обезболивающие вещества, например морфин. Эндорфины вызывают ощущение хорошего самочувствия и комфорта. Используя точные научные знания в ходе занятий йогой, вы можете увеличить производство эндорфинов и усилить изменение сознания, вызываемое вхождением в медитативное состояние.

Перенесите фокальную точку (дришти) на мышечную группу, которая формирует позу. Так вы улучшите качество выполнения асаны и углубите свое медитативное состояние. В результате образуется положительная обратная связь. Биомеханика создает фокальную точку во время выполнения поз. Сами позы вызывают химические изменения в организме, которые обостряют медитативное состояние и увеличивают его продолжительность.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

АГОНИСТЫ И АНТАГОНИСТЫ: ВЗАИМНОЕ ТОРМОЖЕНИЕ

Во время выполнения асан взаимоотношения мышц-агонистов и мышц-антагонистов формируют биомеханические фокальные точки по всему телу. Положения суставов и углы, под которыми они сгибаются, формируют позу. Агонисты сокращаются, чтобы уменьшить угол сгибания сустава, в то время как антагонисты с другой стороны этого сустава растягиваются, тем самым увеличивая угол сгибания. Понимание этих взаимоотношений важно для правильного выполнения всех поз йоги.

Определив, какие мышцы окружают каждый из основных суставов, сосредоточьтесь на сокращении тех из них, которые формируют асану. Перемещайте свое внимание по всему телу, активизируя агонисты, чтобы биомеханически триангулировать соответствующие им антагонисты. Сокращение агониста сближает его начало и точку прикрепления. В то же время антагонист растягивается и удлиняется, что отдаляет его начало и точку прикрепления.

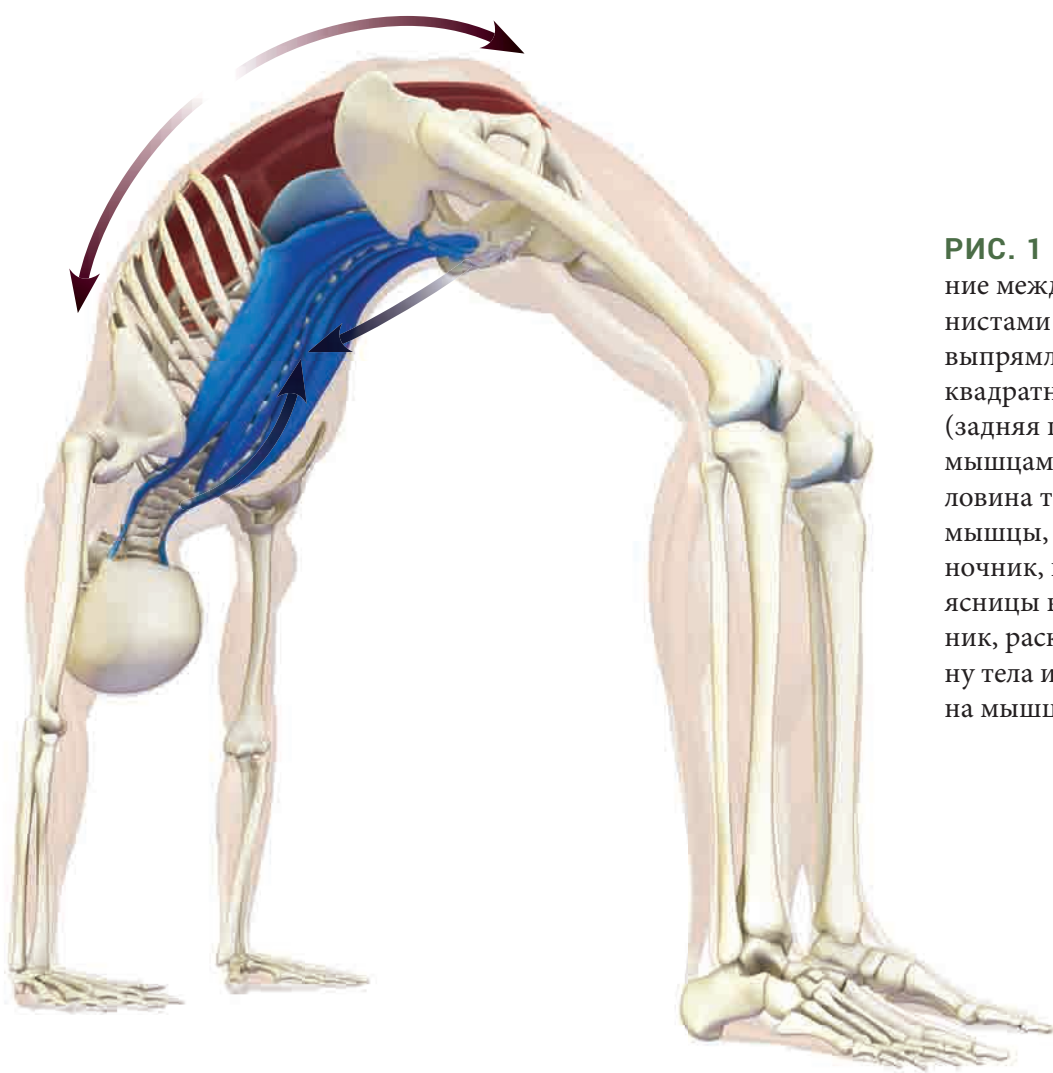


РИС. 1 иллюстрирует отношение между агонистами и антагонистами на примере мышцы, выпрямляющей позвоночник, квадратных мышц поясницы (задняя половина туловища) и мышцами живота (передняя половина туловища). Сокращение мышцы, выпрямляющей позвоночник, и квадратных мышц поясницы выпрямляет позвоночник, раскрывая переднюю сторону тела и фокусируя растяжение на мышцах живота.

РИС. 2. Когда вы сознательно сокращаете мышцу, мозг подает антагонисту сигнал расслабиться. Это явление называется взаимным торможением. Большие ягодичные мышцы сокращаются, чтобы разогнуть ноги в тазобедренных суставах. Одновременно мозг дает сигнал большим поясничным мышцам (основным сгибателям бедер) расслабиться. Теперь вы можете их растягивать.

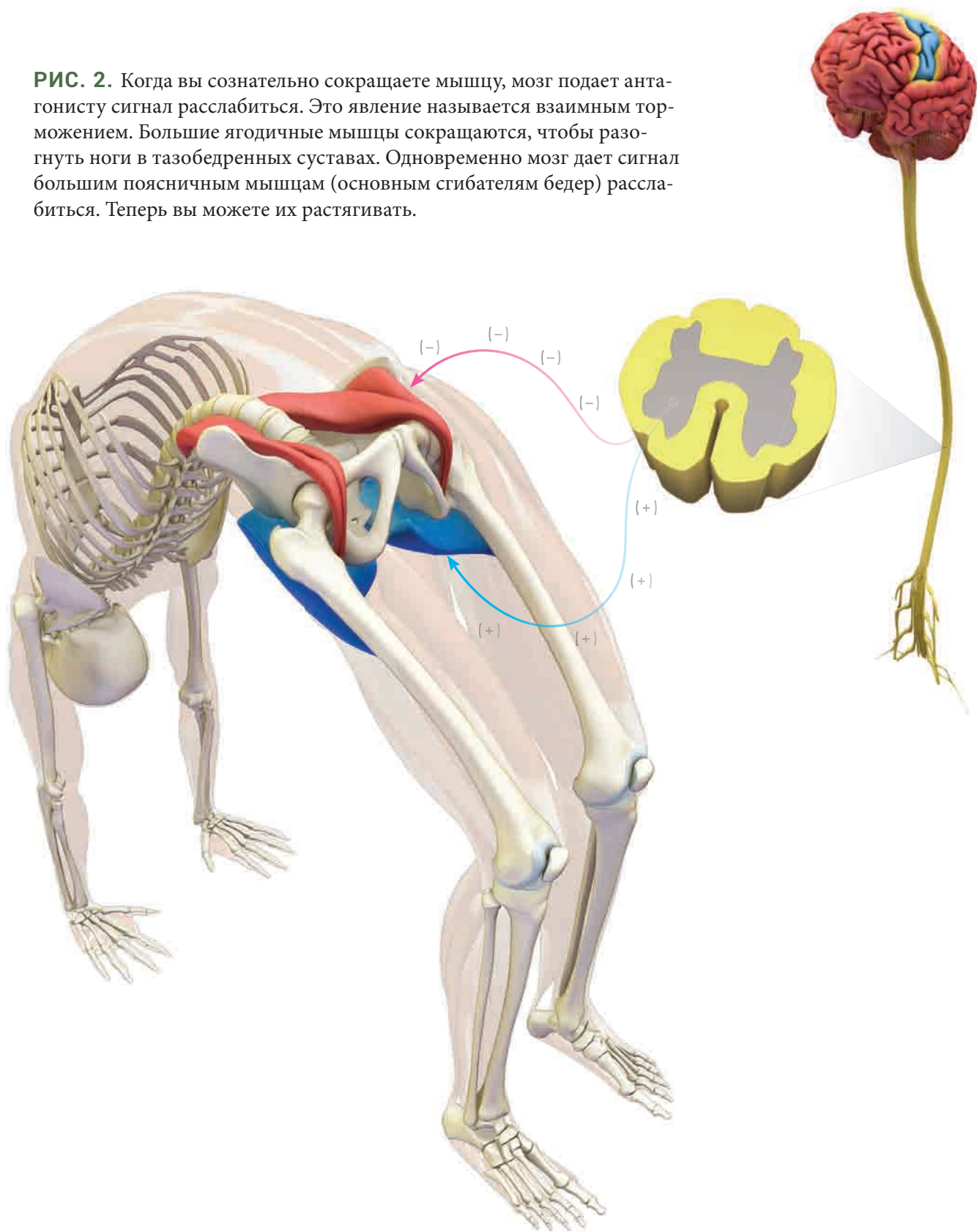


РИС. 3 иллюстрирует отношение между агонистами и антагонистами на примере мышц бедер. В этом случае ноги выпрямляются в бедрах за счет задней группы мышц бедер. Обычно мы думаем, что задняя группа мышц бедер сгибает ноги в коленях, однако в позе урдхва-дханурасана стопы зафиксированы на коврик. Попытка переместить их к кистям рук приводит к сокращению задней группы мышц бедер и помогает разогнуть ноги в тазобедренных суставах. Это триангулирует и фокусирует растяжение на больших поясничных мышцах и мышцах, действующих совместно с ними (прямых мышцах бедер, гребенчатых мышцах, длинных и коротких приводящих мышцах бедер).

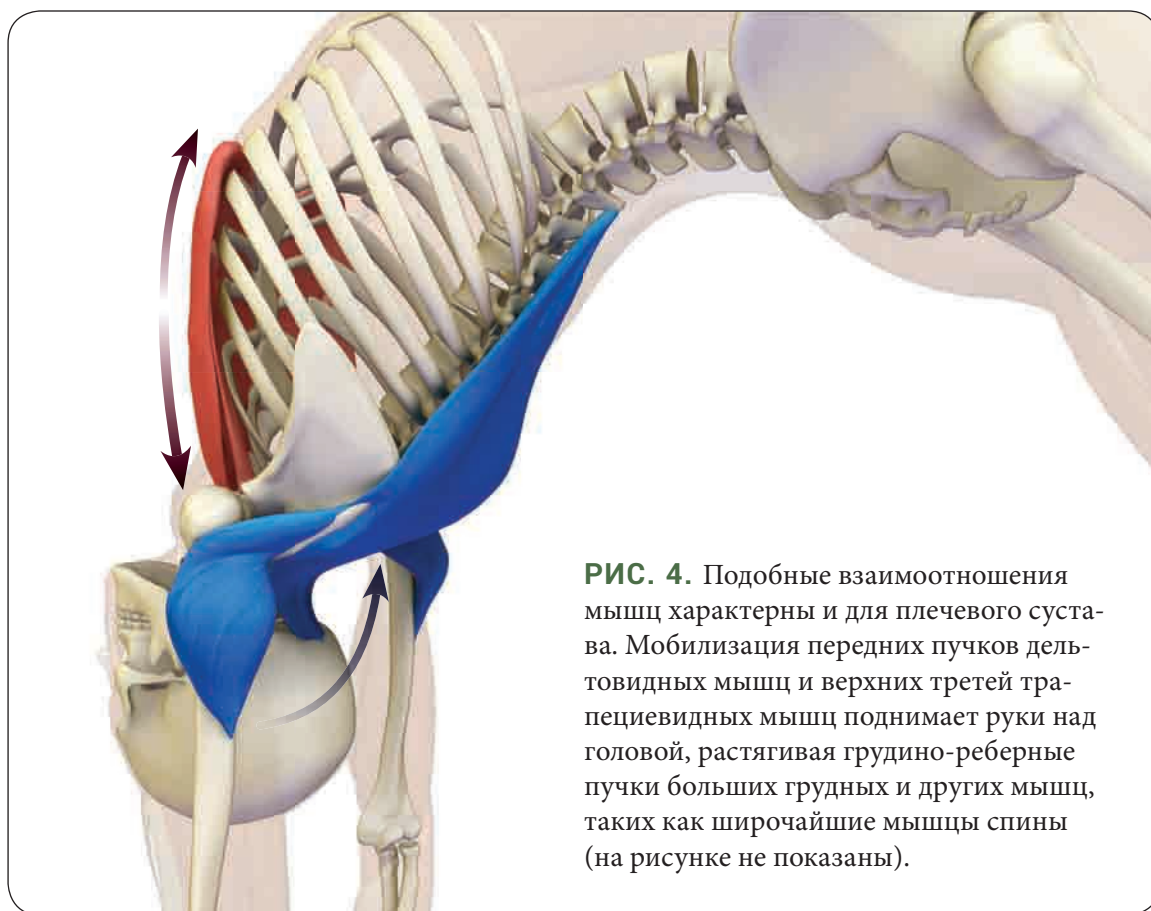


РИС. 4. Подобные взаимоотношения мышц характерны и для плечевого сустава. Мобилизация передних пучков дельтовидных мышц и верхних третей трапециевидных мышц поднимает руки над головой, растягивая грудно-реберные пучки больших грудных и других мышц, таких как широчайшие мышцы спины (на рисунке не показаны).

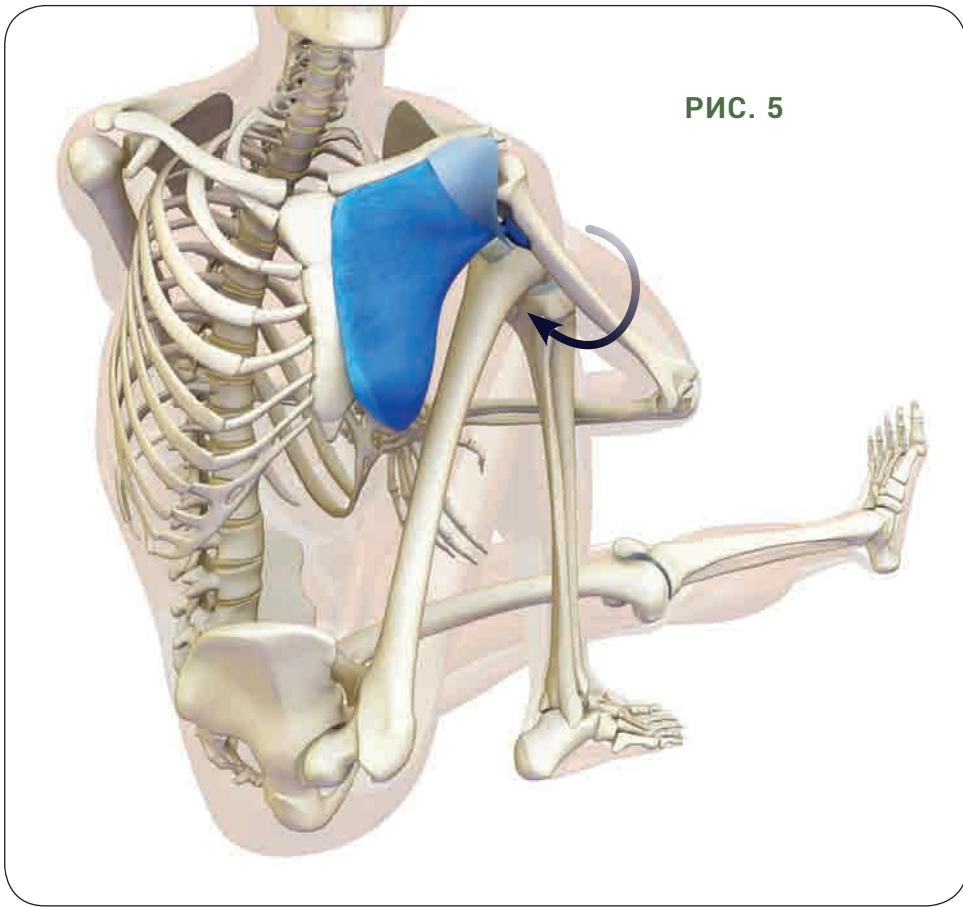


РИС. 5

Большие грудные мышцы, передние пучки дельтовидных мышц и подлопаточные мышцы вращают плечевую кость внутрь (см. рис. 5). Это фокусирует растяжение на подостных мышцах, малых круглых мышцах и задних пучках дельтовидных мышц в таких позах, как маричиасана III (см. рис. 6).

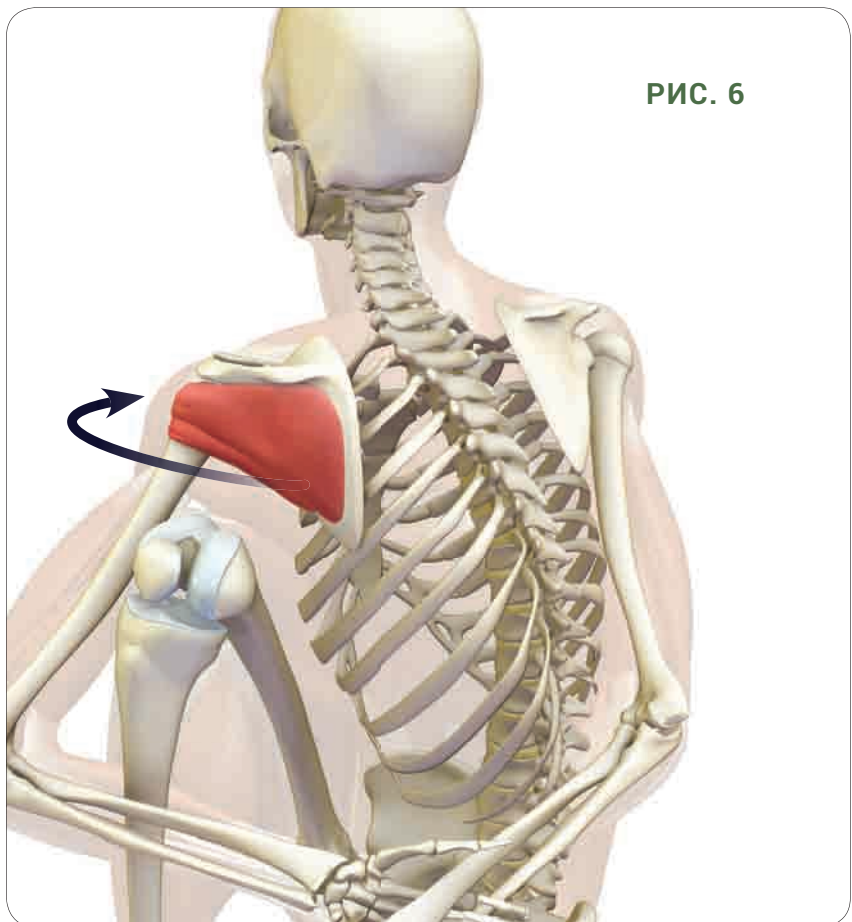


РИС. 6