

Содержание



Слова благодарности	5
Вступление	7
Часть 1. Физиология женской груди . . .	11
Часть 2. Заболевания молочных желез . . .	17
Часть 3. Асаны йоги для здоровья груди . . .	29
Часть 4. Практика йоги . . .	107
Часть 5. Повседневная забота о здоровье груди . . .	127
Об авторе . . .	141

Слова благодарности



Я буду вечно благодарна величайшему гуру йоги Б.К.С. Айенгару за его гениальность, душевную щедрость и неиссякаемое вдохновение. Сердечная благодарность Гите С. Айенгар — за истинное мастерство и замечательное преподавание.

Отдельное спасибо Гите С. Айенгар, Рите Келлер и Керстин Хаттаб, авторам книги «Йога Айенгара и материнство» («Iyengar Yoga for Motherhood»), а также Лоис Штайнберг, автору «Йоги Айенгара против рака» («Iyengar Yoga Cancer Book») — за неустанную и преданную работу по распространению учения Б.К.С. Айенгара. Их книги являются источником вдохновения для всех нас.

Благодарю моих верных соратников и коллег по работе: старшего учителя (и мужа) Линдсея Кленнелла, Брук Майерс, Анну Голфинополос, Джудит Мирус, Роуз Александер, Вивьен Голдман и замечательного Ричарда Джонуса.

Спасибо моим издателям, Дональду Мойеру и Линде Когоззо, за их поддержку и руководство.

И, конечно же, особая благодарность — модели и инструктору йоги Мишель Ля Ру, чья самозабвенная практика нашла отражение в моих иллюстрациях.

Вступление



Многие женщины, включая и тех, с кем мне доводилось общаться в процессе написания этой книги, испытывают двойные эмоции в отношении своей груди. Одно дело — с удовольствием смотреться в зеркало перед уходом на работу или вечеринку, и совсем другое — испытывать болезненные и другие неприятные ощущения, вызывающие знакомый всем приступ паники. Глядя в прошлое, мы видим менее противоречивое отношение. Женская грудь издавна считалась символом плодородия и любви, о чем свидетельствуют пышные фигуры древних богинь. Резервуары с водой, украшенные изображением груди матушки-земли, олицетворяли собой чудодейственный источник молока и женской энергии, а в традиционных культурах грудь ассоциировалась с таинством жизни.

В современном обществе эти представления изменились. Хотя грудь до сих пор остается любимой и желанной частью женского тела, она превратилась в объект фетишизма и нещадно эксплуатируется в коммерческих целях для продажи товаров. С развитием пластической хирургии, которая является своего рода индикатором общественного сознания, женщины все

чаще прибегают к радикальным методам коррекции груди. В надежде найти лучшую работу или мужа и выглядеть моложе они носят утягивающее белье, бюстгалтеры с эффектом пуш-ап и прочие вредные для здоровья груди вещи, которые зрительно улучшают ее внешний вид и форму. Все эти усилия направлены на то, чтобы повысить свой имидж в собственных глазах и в глазах окружающих. Где-то на уровне коллективного подсознания грудь стала причиной постоянного беспокойства и страха.

Раньше все было просто. На протяжении многих веков материнское молоко было единственным источником питания грудных детей, а женщины, у которых не было молока, прибегали к услугам кормилиц. С развитием технологий и появлением «удобного» детского питания перед работающими женщинами встала дилемма: кормить грудью или искусственными смесями. Активная пропаганда заменителей грудного молока в 1950–1970-е годы привела к тому, что кормление грудью постепенно перешло в разряд «раритетов». Я сама — одна из тех матерей, которых убедили отказаться от естественного вскармливания. Только потом я поняла, как много мы упу-

стили в общении со своими детьми — а возможно, и в их воспитании.

Каждая женщина, читающая эту книгу, знает, что грудь может как приносить удовольствие, так и вызывать страх — когда мы испытываем боль или обнаруживаем изменения в молочных железах. Здоровье груди — это весьма деликатная тема, о которой многие стесняются говорить.

Отчасти такая щепетильность объясняется тем, что грудь — этот «внешний атрибут женственности», как называет ее Сюзен Лав, доктор медицины и автор бестселлера «Энциклопедия груди» («Breast Book»), напрямую связана с чувствами и эмоциями. Гита Айенгар говорит, что мужчины держат свои эмоциональные переживания в голове, а женщины — в легких. Я бы продолжила эту мысль и сказала, что все женские страхи и волнения отражаются на состоянии молочных желез. Эмоциональная боль иногда проявляется даже в осанке — когда нас что-то угнетает, мы сутулимся и опускаем плечи.

Женская грудь — орган сверхчувствительный. Как канарейки, которых когда-то запускали в шахты для обнаружения вредных газов, молочные железы мгновенно реагируют на стресс и загрязнение окружающей среды. Вся область груди — молочные железы, легкие и сердце — настроена на взаимоотношения с семьей и внешним миром. Не случайно лирические песни ассоциируют любовь с сердцем, а прикосновение рук к груди означает выражение признательности и искренних чувств.

Чтобы лучше понять роль сердца, обратимся к древним ведическим уче-

ниям. Согласно им вдоль вертикальной оси человеческого тела, на одной линии с позвоночным столбом, расположены 7 невидимых энергетических центров, или чакр, которые принимают, накапливают и распределяют жизненную энергию. Чакра **анахата**, или сердечная чакра, — это обитель нашего истинного «я». Она находится в центре груди и считается символом сострадания, любви и альтруизма.

Несмотря на удручающую статистику заболеваний молочной железы и скудную, а порой и противоречивую информацию о мерах их профилактики, мы можем — и должны — сохранить свою грудь здоровой. Я надеюсь, что эта книга поможет вам найти свой путь к здоровью, для чего вам, возможно, придется изменить личные предпочтения и образ жизни. Мой первый и главный совет — начните заниматься йогой.

Вопросы женского здоровья находятся в центре моей практики и преподавания йоги. За долгие годы занятий йогой Айенгара я тщательно изучила эту систему и разработала комплексы асан, оказывающих наиболее благотворное воздействие на тело и разум. Йога не заменяет традиционную медицину, но она может значительно улучшить общее здоровье и самочувствие, в том числе и здоровье груди.

И еще несколько рекомендаций. Изучите свой организм и обычное состояние своих молочных желез. Измените свой рацион питания и старайтесь не подвергать себя стрессу и воздействию токсинов. Культивируйте здоровые отношения, крепкую дружбу и творческий подход к жизни.

Как пользоваться этой книгой

В этой книге 5 разделов. Часть 1 «Физиология женской груди» рассматривает строение молочных желез, этапы их формирования, связь с лимфатической и гормональной системами, а также классификацию асан йоги и их влияние на здоровье груди. В части 2 «Заболевания молочных желез» упрощенным языком описываются различные функциональные и патологические состояния молочных желез — боль, фиброзно-кистозные образования, плотная ткань груди, ПМС, беременность, лактация, менопауза и рак, — основной причиной которых являются гормональные колебания и нарушение гормонального баланса в организме женщины. В этой части также освещаются проблемы, связанные с кормлением грудью, и данные последних исследований в области рака груди.

Часть 3 «Асаны йоги для здоровья груди» содержит наиболее полезные для женщин **асаны** (позы) и **пранаямы** (дыхательные техники). Для каждой из них даются рекомендации по технике выполнения и безопасности и приводятся вариации на разные случаи жизни.

Часть 4 «Практика йоги» дает советы на часто задаваемые вопросы, а

также предлагает активные и восстановительные комплексы асан. И наконец, часть 5 «Повседневная забота о здоровье груди» содержит практические советы и рекомендации.

Информация делает нас сильнее. Знания — это сила. Относитесь к этой книге как к арсеналу инструментов для самопомощи и самозащиты. Используйте комплексы йоги как плацдарм для дальнейшего исследования своего тела. Независимо от того, есть у вас проблемы с грудью или нет, эта книга обеспечит вас полезными практическими методами развития самосознания и веры в свой организм.

Йога — один из таких методов. Она помогает выявить как сильные стороны, так и уязвимые. Научитесь слушать организм — и его мудрость приведет вас к здоровому образу жизни. Придерживайтесь точки зрения, что болезнь легче предотвратить, чем вылечить, даже если она и расходится с общепринятым мнением.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять свои женские проблемы и твердо взять под контроль свое здоровье — и не только физическое. Наши эмоции, мысли и интуиция также требуют заботы и внимания — если мы уважаем и чтим свою брентную жизнь.

ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

Поза горы

ТАДАСАНА



- улучшает осанку
- повышает тонус грудных мышц
- облегчает предменструальный синдром
- устраняет болезненные ощущения в груди
- снимает напряжение в плечах
- укрепляет позвоночник

Рекомендации. Не выполняйте тадасану с поднятыми вверх руками, если у вас больное сердце, гипертония, низкое кровяное давление, мигрень или бессонница. Во время первого триместра беременности следует практиковать вариацию на стуле, с вытянутыми над головой или согнутыми в локтях руками (либо сидя в позе героя или свастикасане). При склонности к выкидышам стоячие асаны лучше вообще исключить. Если вы перенесли операцию по удалению опухоли молочной железы, прислушайтесь к своим ощущениям в травмированной области и находитесь в асане столько, сколько вам комфортно. Не допускайте чрезмерного напряжения мышц вокруг чувствительных участков. Это прежде всего касается таких деликатных органов, как молочные железы, особенно после химиотерапии или хирургического вмешательства.

Приспособления: 1 коврик с нескользящей поверхностью

- стена

Когда женщина сутулится, у нее сжимаются ребра, проходящие непосредственно под грудью. Это ведет к застою лимфы и нарушению кровоснабжения молочных желез. Поза горы (рисунок 1) улучшает осанку, рас-

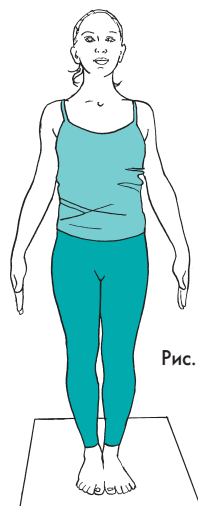


Рис. 1. ПОЗА ГОРЫ

ширяет грудную клетку и стимулирует кровообращение в области груди, подмышечных впадин, легких и сердца. Вы можете практиковать ее четырьмя способами: в произвольной позе; стоя у стены; с вытянутыми над головой руками и с руками, согнутыми в локтях.

Для начала станьте на коврик, поставьте стопы вместе и равномерно распределите на них вес тела. Опустите руки вдоль туловища, ладонями к бедрам; вытяните и разведите в стороны пальцы. Подтяните коленные чашечки и направьте передние мышцы бедер внутрь, а задние — наружу. На вдохе приподнимите и раскройте грудную клетку; на выдохе расправьте плечи и сведите лопатки. Тяните макушку к потолку, удлиняя шею и позвоночник, а стопы плотно прижмите к полу.

Тем, кто испытывает дискомфорт в области груди или недавно перенес операцию на молочной железе, следует обратить особое внимание на положение спины в этой и других стоячих асанах: плечи должны быть развернуты, а лопатки направлены внутрь спины, по направлению к талии.

Тадасана с вытянутыми над головой руками. Поза горы с вытянутыми над головой руками (рисунок 1А) удлиняет и укрепляет мышцы, соединяющие руки с поясницей, и улучшает гибкость верхней части тела. Встаньте в тадасану. Вытяните руки перед собой, ладонями друг к другу, и выпрямите пальцы. Затем подайте головки плеч назад, в плечевые суставы, и поднимите руки над головой, параллельно ушам — это создаст динамиче-

ское растяжение талии, груди и плеч. Полностью выпрямите локти и начните тянуться пальцами к потолку, вытягивая всю верхнюю часть корпуса и удлиняя позвоночник. Одновременно прижимайте плечи дельтовидными мышцами и отводите их вниз, от ушей. Почувствуйте, как растягивается ткань молочных желез, и убедитесь в том, что движение рук не вызывает напряжения грудных мышц. Чтобы выйти из асаны, на очередном выдохе расслабьте тело и опустите руки вдоль туловища.

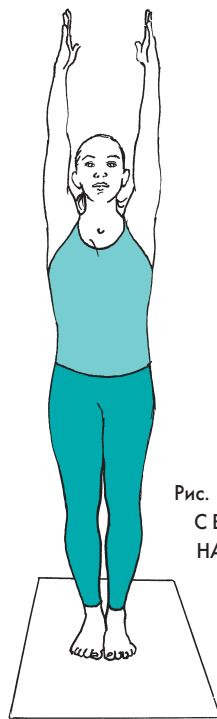


Рис. 1А. ПОЗА ГОРЫ
С ВЫТЯНУТЫМИ
НАД ГОЛОВОЙ
РУКАМИ

Тадасана у стены. В дни, когда вам сложно сохранять равновесие, попробуйте выполнить позу горы у стены с поднятыми вверх руками (рисунок 1Б).

Если в положении с вытянутыми над головой руками у вас прогибается поясница (а за ней поднимаются нижние ребра), встаньте на коврик спиной к стене и выровняйте в вертикальной плоскости носки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, спину и руки. На вдохе поднимите руки над головой, но не подавайте вперед бедра и живот.

Продолжайте направлять руки вверх и назад, пока они не коснутся стены. Следите за тем, чтобы плечи оставались развернутыми и не поднимались к ушам.

Если ваши руки находятся не строго над головой, а под углом вперед — значит, вам нужно скорректировать положение спины. Еще сильнее отве-

дите плечи назад, направьте нижние края лопаток внутрь спины и переместите руки ближе к стене. Если у вас не получается выпрямить локти, разведите руки в стороны и начните медленно сводить их вместе — до тех пор, пока сможете удерживать локти прямыми. Остановитесь и зафиксируйте это положение. Чтобы выйти из асаны, сделайте выдох и опустите руки вдоль туловища.

Тадасана с согнутыми в локтях руками.

Это еще одна вариация позы горы, которая устраняет напряжение в плечах, улучшает подвижность плечевых суставов, расширяет грудную клетку и устраняет застойные явления в груди и подмышках.

Встаньте в тадасану и поднимите руки над головой. Затем согните их и обхватите ладонями локти (рисунком 1В). Начните тянуться локтями вверх, вытягивая боковую поверхность кор-

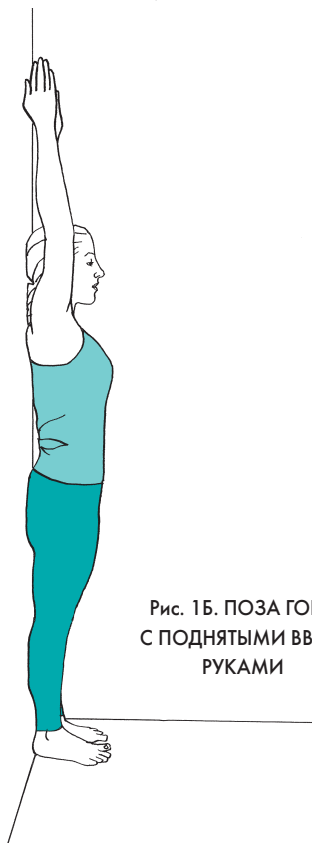


Рис. 1Б. ПОЗА ГОРЫ
С ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ
РУКАМИ

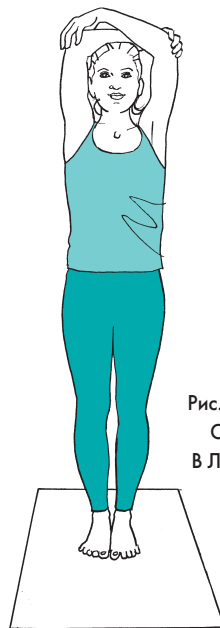


Рис. 1В. ПОЗА ГОРЫ
С СОГНУТЫМИ
В ЛОКТЯХ РУКАМИ

пуга. Лопатки направляйте внутрь спины, а дельтовидные мышцы (толстые поверхностные мышцы, образующие наружный контур плеч) — вниз. Расширяйте грудную клетку (но не поднимайте нижние ребра) и следите за тем, чтобы локти, плечи, бедра и носки находились на одной верти-

кальной линии. Не прогибайтесь в пояснице и не подавайте живот вперед. Смените хват локтей, для чего сначала вытяните руки над головой, а потом снова согните их в локтях. Чтобы выйти из асаны, сделайте выдох, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

Поза с поднятыми в замке руками

УРДХВА БАДДХАНГУЛИАСАНА



- расширяет грудную клетку
- улучшает подвижность плечевых суставов
- повышает тонус грудных мышц
- облегчает предменструальный синдром
- устраняет болезненные ощущения в груди
- стимулирует циркуляцию лимфы в области груди и подмышек

Рекомендации. Соблюдайте противопоказания для выполнения позы горы (с. 31). Во время первого триместра беременности позу с поднятыми в замке руками следует выполнять сидя на стуле (либо в свастикасане или позе героя). Молодым мамам: воздержитесь от выполнения этой асаны в течение первых 4 месяцев после родов.

Приспособления: 1 коврик с нескользящей поверхностью ■ стена

Руки влияют на грудную клетку, сердце, грудь и легкие. Ограниченная

подвижность плечевых суставов может создавать напряжение в грудной клетке и даже отрицательно сказываться на эмоциональном состоянии. Поза с поднятыми в замке руками (рисунок 2) способствует свободному движению энергии по рукам — от раскрытых ладоней к груди и сердцу.

Положите коврик узкой стороной к стене. Станьте на него в позу горы (рисунок 1) так, чтобы ваши пятки, икры, ягодицы, лопатки и руки касались стены. Соедините пальцы в замок, разверните ладони наружу и на выдохе поднимите их перед собой —

на уровне плеч и параллельно полу. Вытягивайте руки как можно сильнее и одновременно подавайте плечи назад и вниз. Сделайте вдох и поднимите руки над головой. Старайтесь держать их как можно ближе к ушам и тянуться ладонями вверх, разворачивая пальцы к потолку. Полностью выпрямите локти и направляйте их друг к другу. Следите за тем, чтобы плечи, бедра и нижние ребра оставались на месте. Чтобы сменить положение рук, опустите их до уровня плеч, поверните

ладонями к себе и сделайте кистевой замок так, чтобы сверху оказался другой большой палец. Затем разверните замок ладонями наружу, выпрямите локти и на вдохе снова поднимите руки над головой. Чтобы выйти из асаны, выполните те же движения, только в обратном порядке: опустите замок до уровня плеч, при этом плечи отводите назад, а руки тяните вперед, после чего поверните к себе ладони, расцепите пальцы и опустите руки вдоль туловища.

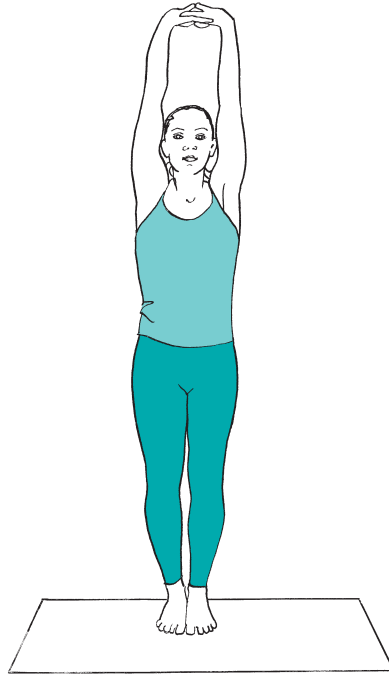


Рис. 2. ПОЗА С ПОДНЯТЫМИ В ЗАМКЕ РУКАМИ