

Особое внимание необходимо обращать на расслабление ключичной зоны, шеи, лопаток, солнечного сплетения, плеч, лица.

**Критерием правильности выполнения упражнений являются ваши ощущения. При правильном и регулярном выполнении упражнений боль будет постепенно уходить, мышцы и тело наливаются силой. Постепенно, при регулярной практике, будут развиваться гибкость и глубокое дыхание, способствуя снятию функциональных мышечных блоков.**

**Три тревожных признака НЕПРАВИЛЬНОГО выполнения упражнений:**

- 1. Резкая боль. В этом случае НЕМЕДЛЕННО прекратить упражнение, лечь на бок, согнуть колени, расслабиться, вплоть до снятия болевого симптома.**
- 2. Сбой в дыхании, одышка. В этом случае необходимо приостановить выполнение комплекса, сбавить темп, отдышаться. Затем продолжить выполнение комплекса.**
- 3. Резкая усталость и чувство бессилия после выполнения комплекса вместо приятного расслабления и мягкости в теле. В этом случае необходимо снизить нагрузку.**

**Время удержания асан — максимальное время, которое вы можете удерживать асану, разделенное на 3. Например, если ваше максимальное время удержания уттанасаны 1 мин, то в упражнении вы должны ее удерживать 20 с. Вы должны работать на расслабление, а не испытывать ваш предел физических возможностей.**

**1. Урдхва Прасарита Падасана (279)\***  
**(вариант: ноги с опорой на стену) (рис. 2.8)**

**Время удержания асаны: кратное 3 мин, но не более 9 мин\*\*.**

- **Лечь на бок у стены таким образом, чтобы таз касался стены, ноги располагались на полу вдоль стены. Положить ноги на стену, ягодицы прижать к стене.**
- **Ноги и ягодицы прижаты к стене, поясница — к полу. Если ноги не выпрямляются, то колени можно держать полусогнутыми, главное, избегать напряжения в пояснице. Если поясница не прижата к полу, то подложите под нее пропс (свернутый плед, плоскую подушку). Старайтесь выталкивать внутренние края стоп вверх, внешние — вниз.**
- **Горло должно быть «открыто»: для проверки положите ладонь на горло — подбородок не должен зажимать ладонь. Глаза расслаблены. Старайтесь расслабиться по максимуму, отслеживайте напряженные участки тела и осознанно расслабляйте их. Дыхание свободное брюшное либо удджайи. Осознавайте дыхание.**

**1-я позиция: руки лежат вдоль туловища, ладонями  
кверху.**

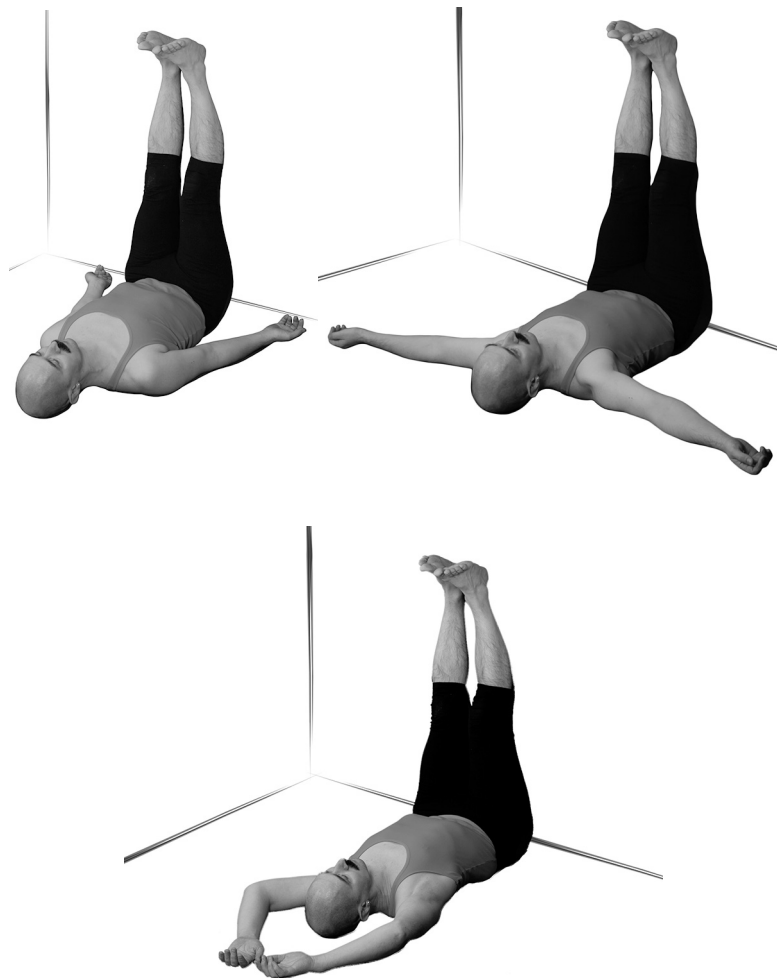
**2-я позиция: руки раскинуты «крестом» в стороны,  
локти вытянуты.**

**3-я позиция: руки подняты за голову, тыльные  
поверхности ладоней прижаты к полу.**

.....  
Внимание: не стараемся вытянуться через силу, локти могут быть слегка согнуты.

\* В круглых скобках дается номер асаны, по книге Б.К.С. Айенгара «Йога Дипика (Прояснение йоги)» [2.10].

\*\* Считается, что за три минуты происходит полное обращение крови в организме.



*Рис. 2.8, а-в. Урдхва Прасарита Падасана*

**Выход из позы: согнуть колени, мягко лечь на бок, положить руку под голову, полежать 1 мин.**



*Рис. 2.8г. Урдхва Прасарита Падасана*

**Облегченный вариант:** ноги лежат на стуле, голени прижаты к сиденью стула, а не на стене. Остальные позиции без изменений.



*Рис. 2.8д. Урдхва Прасарита Падасана*

**Эффект:** в этой асане кровь «самотеком» движется от стоп к тазу, тем самым улучшая венозный отток, препятствуя варикозному расширению вен. В венах позвоночника отсутствуют клапаны и венозная кровь, под давлением, «промывает» всю венозную систему позвоночника. Снижается нагрузка на сердце. Усиливается приток крови к головному мозгу, внутренним органам.

## 2. Марджариасана (поза кошки) (рис. 2.9)

Время выполнения постепенно доводится до 3 мин.

- Ладони располагаются под плечевыми суставами. Бедра перпендикулярны полу. Колени на ширине таза. Пальцы рук прижаты к полу. Движения в асане плавные, мягкие, волнообразные, начинаются одновременно копчиком и макушкой навстречу друг другу или друг от друга.
- На выдохе выгнуть спину вверх, чтобы она образовала подобие дуги. Руками сильно оттолкнуться от пола. Лицо не напрягаем. Втянуть живот, чтобы удалить из легких как можно больше воздуха. В конце выдоха голова должна быть опущена между руками, лицом к бедрам, а копчик подвернут внутрь, к голове. Данное движение мы называем «злая кошка».
- На вдохе спину медленно опустить, копчик развернуть вверх и поднять голову. В конце вдоха голова должна быть поднята лицом вверх, без залама в шейном отделе позвоночника, а спина как можно больше прогнута вниз. Копчик развернут вверх. Живот выпячен. В прогибе («добрая кошка») делаем вдох животом.



Рис. 2.9, а, б. Марджариасана

**Эффект:** мягко разминается весь позвоночник, что особенно полезно пациентам с негибким позвоночником и хроническими болями в спине или шее. Обеспечивается внутренний массаж брюшной и тазовой областей, что благотворно сказывается на органах пищеварения, выделения и репродукции, укрепляются руки, раскрывается грудная клетка.

### 3. Уттанасана (48) (вис с опорой на бедра) (рис. 2.10)

Время удержания не более 3 мин. Для начинающих — от 20 с.

- Выполняя асану с опорой на бедра, необходимо согнуть колени и положить живот и нижние ребра на колени и только после этого можно опустить голову. Постепенно можно выпрямлять колени, но до тех пор, пока нижние ребра касаются бедер. Как только нижние ребра оторвутся от бедер, нужно остановить выпрямление колен — это ваш предел. В противном случае поясница перегружается. Руки могут упираться в бедра либо захватывать локти, пальцами наружу. Сосредоточьтесь на ритмичном дыхании и расслаблении спины, шеи и головы.
- Вес тела распределен по обеим стопам, чуть ближе к кончикам пальцев. Вы просто свисаете и никуда не тянетесь. Голова и шея также свободно свисают.

Отслеживайте свои ощущения: не должно быть чувства избыточного давления, распираania в голове, в глазах. Выход из позы начинайте с таза: копчик подтянуть под себя, чуть присесть, включить бедра, выпрямляться медленно, отталкиваясь ладонями от бедер. Если при выходе из позы у вас закружится голова, то посидите одну минуту с открытыми глазами.



Рис. 2.10, а, б, в. Уттанасана

- Если вам тяжело выполнять это упражнение стоя, то делайте его с опорой на стул или сидя на стуле.

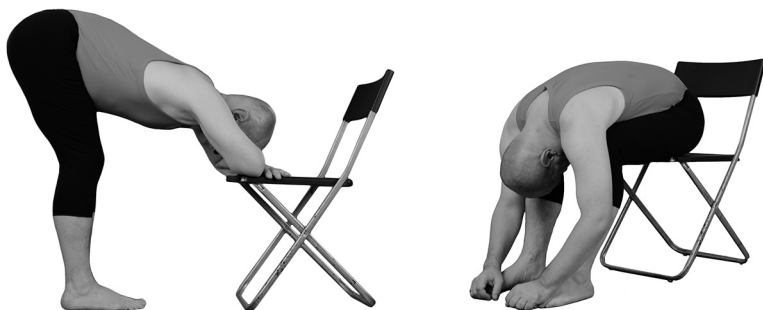


Рис. 2.10, г, д. Уттанасана с опорой на стул и сидя на стуле

.....  
**Эффект:** асана мягко растягивает мышцы спины, шеи и всей задней поверхности тела. Помогает при болях в животе, тони-

зирует печень, почки, селезенку. Замедляется и выравнивается сердечный ритм, избавляет от депрессии и тревожности, нормализует сон. За счет вытяжения и расслабления мышц спины происходит расслабление крестцовых и межлопаточных зон, соответствующих рефлексогенным зонам Захарьина — Геда. Расслабление этих зон активно включает парасимпатическую часть вегетативной нервной системы, отвечающую в том числе за расслабление, сон, пищеварение\*.

#### **4. Шашанкасана (поза зайца) (рис. 2.11)**

**Время удержания 3 мин и более, по самочувствию.**

- **Переходим в эту асану сразу же после выполнения уттанасаны.**
- **Встаньте на колени, сядьте тазом на пятки, колени на полу. Колени разведите в стороны, таз уведите к пяткам, стопы соединяются большими пальцами ног, живот провисает между коленей. Дышим животом. Руки вытянуты свободно вперед, ладонями к полу или сложены кулак на кулак. Лоб на полу или на кулаках. Шея не заламывается. Дыхание свободное и спокойное. Выходить из позы нужно медленно, на вдохе, опираясь ладонями в колени. Вначале поднимается корпус, затем шея и голова.**

**Если таз не ложится на пятки, подложите под него подкладку — кирпич, подушки. Чтобы не повредить голени, под них также можно подложить пропсы.**

---

\* Симпатическая часть вегетативной нервной системы в свою очередь активизирует организм, готовит его к нагрузкам. При этом учащаются сердцебиение, дыхание, АД увеличивается.



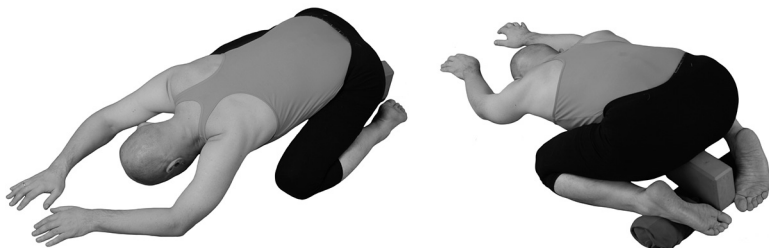


Рис. 2.11, а, б. Шашанкасана

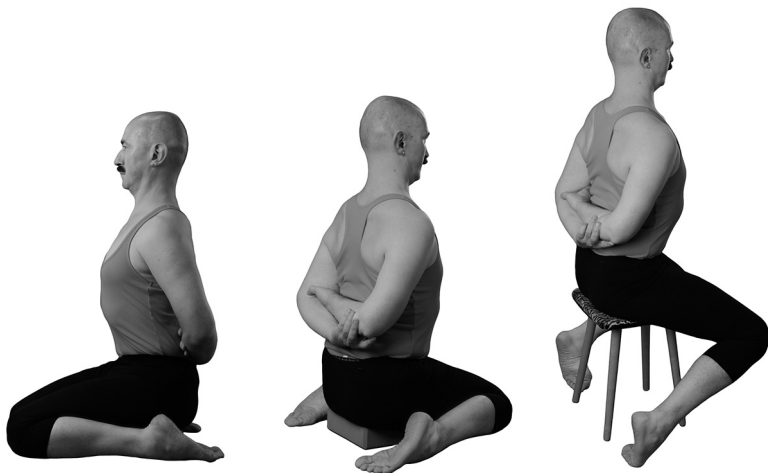
**Эффект:** Шашанкасана вытягивает мышцы спины, является универсальной позой отдыха и снятия нервного перевозбуждения. Снижает артериальное давление, что актуально при повышенном давлении. При выраженной гипотонии следует уменьшить время пребывания в этой асане до 1 мин.

## 5. Вирасана (86) (рис. 2.12)

Время удержания вирасаны должно быть кратно 3 мин. Если выдерживать тяжело, сделайте несколько подходов по 30 с, ориентируясь на свои ощущения.

- Сядьте тазом между пяток, пятка направлена вертикально в потолок и прижата к бедру с внешней стороны. Чтобы не повредить голеностопный сустав, подложите под него подкладки. Заведите руки за спину, сделав локтевой замок. Это нужно для формирования правильного поясничного лордоза. Через половину времени удержания меняем замок. Следим, чтобы голова не падала вперед, горло было открытым, грудная клетка раскрыта. Начинаящим рекомендуется подкладывать под таз пропсы:

**кирпичи, подушки. Для ослабленных людей можно делать облегченный вариант на низкой табуретке.**



*Рис. 2.12, а, б, в. Вирасана*

**Эффект:** излечивает ревматические боли в коленях, подагру. Растягивает подъем и переднюю часть лодыжки. Асана показана при плоскостопии. Облегчает и излечивает коксартроз, пяточные шпоры. Улучшает пищеварение, в том числе при переедании. Долгое удержание асаны излечивает от гриппа (в начальной стадии).

### **6. Ардха Шалабхасана (поза кузнечика для верхней части спины) (рис. 2.13)**

**Время удержания:** начинайте с трех подходов по 1 мин. Далее доведите удержание до 3 мин за один подход.

- За счет напряжения мышц спины плавно поднимаем верхнюю часть туловища, на минимальном подъеме и без выраженной смены формы позвоночника. Центр тяжести приходится на нижние ребра, лицо смотрит в пол. Делаем три подхода по 1 мин каждый. Важно: плечи расслаблены («обвисли»). На начальном этапе практики корпус поднимается невысоко, вплоть до того, что плечи касаются пола. Ягодичные мышцы расслаблены. Постепенно высоту подъема увеличиваем, в этом случае ягодичные напряжены.
- В перерывах между подходами «подтягивайте руками пол под себя», вытягивая нижний отдел позвоночника.



*Рис. 2.13, а, б, в. Ардха Шалабхасана (для верхней части спины)*

**Эффект:** позвоночник выравнивается, становится более гибким, сильным, укрепляются мышцы спины.

### 7. Ардха Шалабхасана (поза кузнечика для нижней части спины) (рис. 2.14)

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

- Лежа на животе, руки подкладываем в паховые сгибы и поднимаем 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. Ардха Шалабхасана (для нижней части спины)

**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 (рис. 2.15 а-е)

**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. Делайте упражнение медленно. Чем медленнее вы делаете это упражнение, тем сильнее и глубже прорабатывается тело. В конечной точке наклона дотянитесь руками до голеней.



*Рис. 2.15, а. Упражнение для брюшного пресса*

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

- 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. Плечи к ушам не поднимайте, пятки от пола не отрывайте. Лежа на полу, сделайте расслабляющий вдох-выдох, руки свободно лежат вдоль тела.

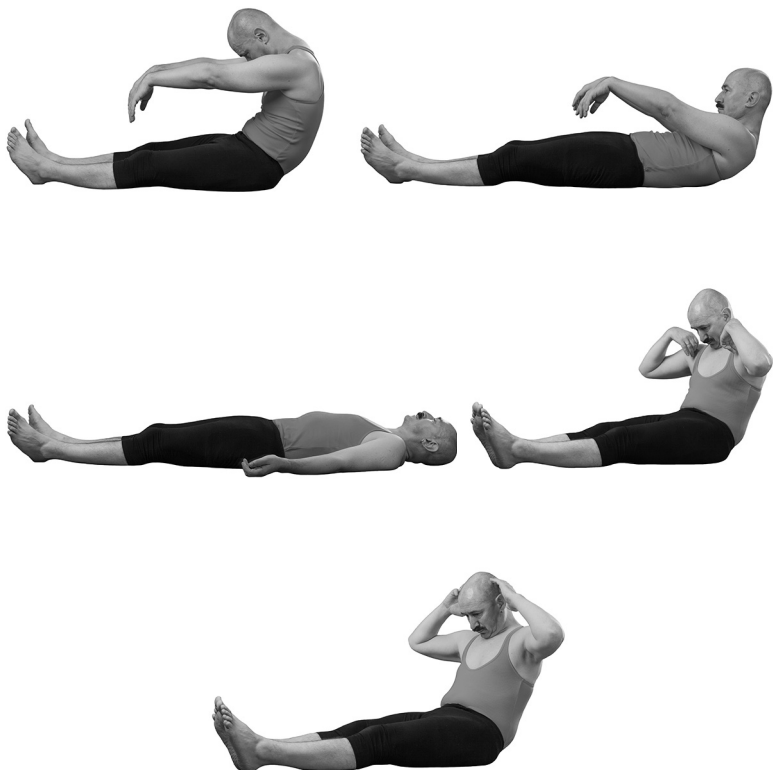


Рис. 2.15, б-е. Упражнение для брюшного пресса

- **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 веревку.**

**Со временем вы сможете увеличивать нагрузку, поднимая руки к плечам или к голове (рис. 2.14, д).**

.....

**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) (рис. 2.15 ж, з)**

**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. При подъемах тела делаем вдох, при укладывании на пол — выдох.



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

### 10. Упражнение 3 для укрепления мышц брюшного пресса (средняя и нижняя часть) (рис. 2.15 и-м)

**Время удержания:** начинайте с 1 мин 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. Дыхание равномерное.
- Усиление асаны: переведите ноги последовательно под 60°, 45°, 30° от пола. Стопы активно приводите на себя. Выталкивайтесь пятками вперед.

Если поясница перенапрягается, ноги можно согнуть в коленях.





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

**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 (рис. 2.16)

Время удержания определяйте по ощущениям. Как только начинаете чувствовать усталость, выходите из позы и отдыхайте (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. 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.



Рис. 2.16, а. Упражнение для укрепления мышц шеи

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



Рис. 2.16, б. Упражнение для укрепления мышц шеи

- **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.

.....  
**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.



Рис. 2.16, в. Упражнение для укрепления мышц шеи

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

## 12. Шавасана (592) (рис. 2.17)

**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. 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, а. Шавасана*

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



Рис. 2.17, б, в. Шавасана

.....  
**Эффект:** асана снимает усталость и напряжения, дает спокойствие 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) (рис. 2.18)

**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. 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, в, г. Урдхва Чатуранга Дандасана с коленей с разными положениями кистей*

- 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. Для большей нагрузки можно подать корпус вперед.

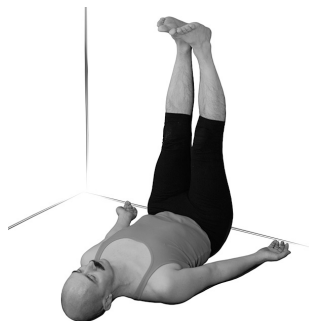


Рис. 2.19, а, б. Чатуранга Дандасана в терапевтическом исполнении — таз выше линии туловища (а), и классический вариант — таз на уровне линии тела (б)

**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.**