Борисюк Б. Б.

РЕАЛЬНАЯ ЙОГАТЕРАПИЯ

Одесса 2005 г.

ББК 53.591.21
Б 825
УДК 615.851.8

Борисюк Борис Борисович
Реальная йогатерапия. – Одесса: «Эвен», 2005 г. – 196 стр.

ISBN 966-8169-11-5 «Эвен».

Книга «Реальная йогатерапия» рассчитана как на специалистов в области лечебной физкультуры и медицинской реабилитации, так и на широкий круг читателей, интересующихся оздоровительными аспектами древнего индийского учения о йоге (соединении, достижении единства).

Книга содержит исторический обзор различных направлений йоги и йогатерапии. Рассмотрение методологии лечебно-оздоровительного применения йоги проводится по основным функциональным системам организма. Классические методы диагностики и лечебно-оздоровительной гимнастики дополнены оригинальными авторскими разработками.

Для облегчения восприятия и понимания, текст избавлен от засилья классических санскритских терминов, в тоже время все термины, понятия и философские категории йоги систематизированы, и тщательно разъяснены. Книга хорошо иллюстрирована.

Приложение книги – «Йога до, во время и после беременности» содержит научно обоснованную и успешно применяемую программу занятий для женщин детородного возраста, желающих ухаживать за своим здоровьем, методами хатха–йоги. Детально описано, как и почему следует изменять выполняемый комплекс упражнений в каждом из триместров беременности, а также приведена схема восстановления занятий после родоразрешения.

Б $\frac{4108020000}{2005}$

УДК 615.851.8
ББК 53.591.21

ISBN 966-8169-11-5

© Борисюк Б. Б., 2005 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие автора 5

Глава 1. Что такое йога и йогатерапия? 7
1.1. Хатха-йога и йога-терапия 11
1.2. Современные направления в хатха-йоге и йогатерапии 13
1.3. Недостатки современной йоги и йогатерапии 16

Глава 2. Теоретические основы йогатерапии 18
2.1. Классические представления о человеческой природе 18
2.2. Современные теоретические основы йогатерапии 23
2.2.1. Функции позвоночника
2.2.2. Причины и механизмы развития остеохондроза
2.2.3. Механизмы развития осложнений остеохондроза

Глава 3. Йогатерапия опорно-двигательного аппарата 30
3.1.Основы биомеханики нарушений функции позвоночного столба 31
3.2. Диагностика нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата применяемая в йогатерапии 33
3.3. Общие положения 38
3.4. Йогатерапия при угрожающем состоянии позвоночного столба 40
3.4.1. Методика массажа
3.4.2. Методика гимнастики
3.5. Йогатерапия при удовлетворительном и хорошем состоянии позвоночника, в специальной медицинской группе 47
3.5.1. Базовый комплекс упражнений
3.5.2. Дополнительные комплексы упражнений
3.6. Профилактический комплекс хатха-йоги для людей с отличным состоянием позвоночника, умеренной и выраженной гипермобильностью 75

Глава 4. Методика саморегуляции дыхательной и энергетической систем (Прана́яма) 89
4.1. Общие теоретические основы 89
4.2. Очистительные процедуры для дыхательных путей 93
4.3. Регуляция дыхания 94
4.4. Замки и символы 97

Глава 5. Йогатерапия пищеварительной системы 101
5.1. Правила питания 101
5.2. Основы физиологии пищеварительной системы 102
5.3. Лечебно-профилактические очистительные процедуры 104

Глава 6. Ментальная йогатерапия 109
6.1. Освобождение ума от власти эмоций и внешних объектов 112
6.2. Концентрация ума 114

6.3. Медитация, как универсальный способ саморегуляции 114
6.3.1. Физиологический смысл медитации
6.3.2. Поза для медитации
6.3.3. Общие рекомендации к регуляции дыхания
6.3.4. Мастерство упорядочения дыхания во время медитации
6.3.5. Мастерство упорядочения сознания во время медитации
6.3.6. Способ овладения внутренним взором
6.4. Состояние сверхсознания, просветления 125

Приложение

ЙОГА ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ 127
Введение 127
Базовый комплекс упражнений для женщин детородного возраста 129
Комплекс упражнений, выполняемый в первом триместре беременности (1–16 неделя) 144
Комплекс упражнений, выполняемый во втором триместре беременности (17–31 недели) 158
Комплекс упражнений, выполняемый в третьем триместре беременности (31–40 недели беременности) 172
Дыхательные упражнения 182

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Основной задачей представленного вашему вниманию труда, является восполнение дефицита информации о возможностях и методах применения йоги с лечебной целью – йогатерапии. Интерес к древнему индийскому учению о йоге (соединении, достижении единства), у наших современников, проявляется пропорционально ухудшению качества их здоровья. Это очевидно и закономерно. Поиск пути решения проблемы начинается после ее возникновения. К глубокому сожалению, фактически вся доступная литература, посвященная данному вопросу, больше напоминает руководства для подготовки цирковых акробатов или аскетов-отшельников. В противовес спортивно-акробатическому и мистико-эзотерическому подходу, я постарался изложить рациональный смысл Учения с позиций его практического применения для восстановления здоровья современных людей. Такая трактовка учения о йоге стала возможной в результате многолетнего опыта проведения групповых и индивидуальных занятий в режиме йогатерапии, а также преподавания этого предмета в стенах кафедры спортивной медицины и валеологии Одесского государственного медицинского университета.

В подборе комплексов упражнений, изложении материала, как и в практической работе врача, я руководствуюсь принципом «Не вреди». Предлагаемый читателю путь йога-терапии реально ведет от болезни к здоровью, через понимание собственного тела, осознание его как храма Души и обучение уходу за ним. Каждый желающий сможет найти в этой книге свою отправную точку развития и встать на путь совершенствования физических, психических и ментальных возможностей. Следует помнить, что духовный рост базируется на физическом здоровье, психическом и социальном благополучии, подкрепленном искренней верой в разумное творение мира в котором мы живем. Наше счастливое будущее не возможно без овладения древними знаниями и навыками, данными человечеству в качестве инструкций по самореализации. Без сомнения, йога – одна из этих инструкций. Остается лишь прочесть, понять и пользоваться. Надеюсь, что в предложенном изложении многие категории и принципы йоги станут более понятны читателю.

Поскольку йога является древним индийским учением, возникшим за многие сотни лет до рождества Христова, его теософской основой закономерно является индуизм. Однако, изучение древних традиций других народов не предполагает необходимости перехода на их вероисповедание. По этой причине уважаемый читатель не должен отказываться от собственных религиозных убеждений, практикуя методы йоги, для восстановления и укрепления здоровья. Отрицание практики йоги по религиозным соображениям лишено здравого смысла, также как отказ от лекарств индийского производства, на основании того, что их изготовили индуисты. Наш мир не может успешно развиваться без взаимопроникновения и взаимообогащения культурных традиций Запада и Востока.

Надеюсь, что эта книга поможет Вам достичь мира в душе, здоровья и долголетия.

Врач, кандидат медицинских наук
Борисюк Борис Борисович

Глава 1
ЧТО ТАКОЕ ЙОГА И ЙОГАТЕРАПИЯ?

Неуклонно возрастающий интерес к древнему учению индийских йогов в странах западного мира является закономерным результатом взаимопроникновения культурных традиций Запада и Востока. В наступившем 21 веке это взаимопроникновение становится еще более реальным и плодотворным, охватывая все новые и новые сферы жизни общества. Западный мир экспортирует свои научно-технические достижения, а Восток является для нас источником многих гуманитарных ценностей и методов самосовершенствования личности. Одной из них является учение о йоге (единении, соединении, достижении единства), включающее в себя десятки школ и направлений, располагающих в свою очередь, тысячами методик физического и духовного развития. Нашей стратегической задачей является выбрать из этой бездны информации ту ее часть, которая применима и полезна для современного человека живущего в условиях урбанизации.

Йога – одна из древних философских систем Индии. Это духовное и практическое учение признающее Бога (Создателя), но не являющееся религией. «Йога есть прикрепление всех сил тела ума и души к Богу; она предполагает дисциплинирование интеллекта, ума, эмоций и воли; это уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее аспектах». Такое определение дает Махадев Десай в книге «Гита по Ганди». По представлениям индусов, все окружающее нас, живое и не живое, одухотворено Верховным Вселенским Духом (Параматмой или Богом), частью которого является и душа отдельного человека. Теософской базой йоги является Индуизм. Однако, в отличие от религиозных учений, в йоге отсутствуют ритуалы поклонения Богу, храмы и прочие атрибуты религии. Во всех древнейших источниках – Упанишадах, Ведах, Сутрах говорится о божественном происхождении йоги, т. е. это свод правил, некая инструкция надлежащего образа жизни, предусмотренного для нас Создателем. Философия йоги учит уважать и ценить окружающую нас природу и себя самих как творение Создателя. Соответственно, тело человека провозглашается храмом его души, о котором следует тщательно заботиться, содержа его в чистоте и порядке. Следует отметить, что Буддизм впитал в себя многие философские и практические основы йоги. Много общего у йоги и с древнейшим китайским учением о Дао (пути), что не удивительно, поскольку древние культуры Индии, Китая и Тибета взаимно обогащали друг друга тысячелетиями.

Каждый человек рождается в определенное время и в определенных условиях для очередного этапа самореализации. Наивно и неправомерно пропагандировать среди современных людей способ жизни йогов отшельников, живших в уединении и посвящавших себя совершенствованию ради совершенства. Этот этап уже пройден. Попытки хатха-йогов создать нетленное «алмазное» тело показали, что никто

из нас не будет жить вечно в одном физическом теле. Подобную неудачу потерпели и даосские монахи в древнем Китае, посвящавшие всю свою жизнь поискам внешней и внутренней «пилюли бессмертия». Даже самый отлаженный организм исчерпывает свои ресурсы, ветшает и умирает. Таков План Создателя. Согласно этому плану мы обретаем жизнь для преодоления определенных трудностей, развития полезных качеств, обретения новых знаний и продолжения рода. Выполнив задачи текущей жизни, мы покидаем этот мир, освобождая место для следующих поколений. Однако многовековые поиски обогатили мировую культуру эффективным арсеналом методов лечения, укрепления здоровья и самосовершенствования. Цель йоги – самореализация, конечным этапом которой является слияние индивидуального разума с мировым, вселенским разумом (Абсолютом). Правильные средства столь же важны, как и конечная цель. Этими средствами являются обретаемые человеком духовные, физические и ментальные совершенства. Согласно Йога-сутрам (нитям йоги), написанным Патанджалли во втором веке до нашей эры (следует отметить, что его перу принадлежит и знаменитая Аюрведа), человек может стать совершенным, последовательно осваивая восемь звеньев (ступеней) йоги:

1. Общие нравственные требования (Яма).
2. Предписание по дисциплине и внутреннему самоочищению (Нияма).
3. Позы (Асаны).
4. Управление энергией посредством дыхания (Пранаяма).
5. Освобождение ума от власти чувств и внешних объектов (Пратьяхара).
6. Концентрация ума (Дхарна).
7. Медитация (Дхяна).
8. Состояние сверхсознания, просветления, блаженства (Самадхи).

Все звенья восьмеричного пути указанного Патанджали одинаково важны для гармонии личности. Они должны быть замкнуты в неразрывное кольцо и, украшать нас в течение всей жизни.

По определению одного из выдающихся учителей йоги Б. К. С. Айенгара, йога – это наука, посредством которой каждый человек, независимо от вероисповедания, может упрочить свою веру. Вероятно, не зная этого, священнослужители нередко отрицательно относятся к увлечению своих прихожан йогой. В этой связи важно подробнее остановиться на первых ступенях йоги.

1. Социальная дисциплина (Яма) включает в себя пять правил:
   - Ненасилие (Ахисма)
   - Правдивость (Сатья)
   - Запрет на кражу и нанесение вреда ближнему (Астея)
   - Умеренность в сексе и отказ от прелюбодеяний (Брахмачария)
   - Отрицание стяжательства, алчности и честолюбия (Апариграха).

2. Индивидуальная дисциплина, физическая и умственная (Нияма)
   - Всепрощение (Кшама)
   - Стабильность ума (Дхрити)
   - Сострадание (Дая)

- Прямота, честность (Арджава)
- Умеренность в пище (Митахара)
- Телесная и духовная чистота (Сауча)
- Удовлетворенность и умиротворенность (Сантоша)
- Строгость и требовательность к себе (Тапас)
- Милосердие (Данам)
- Скромность (Хри)
- Интеллектуальная убежденность, преданность избранному пути (Мати)
- Самопознание и самореализация (Свадхьяя)
- Посвящение всех своих действий Богу (Ишварапранидхана)
- Повторение мантр–молитв (Джапа)
- Соблюдение религиозных обрядов, в соответствие с вероисповеданием (Врата).

Из вышесказанного следует, что классическая йога не может принести вреда верующим, поскольку ее принципы не противоречат Святым писаниям, а лишь излагают задачи человеческого бытия в несколько ином, более широком ракурсе. Расширение ракурса касается, прежде всего, методик поддержания физического здоровья, развития психических, волевых и интеллектуальных возможностей человека. Пользуясь методами йоги, мы вовсе не обязаны принимать Индуизм в качестве вероисповедания, также как индусы, пользуясь западными технологиями, не обязаны отступать от своей веры.

Необходимо отметить и тот факт, что с глубочайшей древности, йога является не единым учением, а комплексом эзотерических знаний, данных человечеству через разных учителей, в разные времена. Многие школы и направления просто гиперболизируют отдельные части учения описанного Патанджали.

Хатха-йога, как самостоятельное направление построения «алмазного» тела возникло в средневековье. Несмотря на все старания, никому из адептов этого направления не удалось жить вечно в своем теле. Идеи построения вечного совершенного тела, безусловно, утопичны, однако пути продления жизни и улучшения ее качества методами хатха-йоги – реальны.

Джняна-йога или соединение посредствам проницательности, знания и мудрости упоминается еще в Бхагавадгите. Она учит отличать реально существующее от иллюзорного, ценное от пустого с помощью расширения сферы сознания и способности к высокой степени концентрации ума.

Раджа-йога в дословном переводе – царственное соединение, выделилась в самостоятельное направление только в шестнадцатом веке нашей эры. Ее методология включает в себя четыре последних звена восьмеричного пути йоги Патанджали и предназначена для истинных подвижников психо-энергетических упражнений. По направленности и методологии она близка джняна-йоге.

Лайя-йога – соединение путем растворения во вселенной и присоединения к высшему Я, что достигается посредством глубокого сосредоточения на восприятии космических законов, знание и следование которым приводят к просветлению и блаженству.

Бхакти-йога или соединение посредством преданности и любви к Богу. Можно сказать, что по своей сути это направление наиболее близко к христианскому пониманию Бога, поскольку в бхакти-йоге очищается и направляется к Божественному

эмоциональная сила человеческого существа, т.е. душа человека. Бхакты (последователи этого направления) говорят о Боге как о высшем Существе, а не как о безличном Абсолюте.

Карма-йога – соединение посредством практических действий, берет свое начало из текста Бхагаватгиты. Это направление проповедует свободу наших действий от эгоистических побуждений. Степень праведности наших действий и их невидимый результат определяют не только последующие события в жизни, но и условия последующих воплощений. Согласно закону кармы, вся Вселенная пронизана причинно-следственными взаимосвязями. Совершая поступки или оставаясь в бездействии, мы создаем причину, неминуемо влекущую за собой определенные последствия. В свою очередь, наше поведение порождается нашим образом мыслей. Сама мысль, уже является действием на тонком плане нашего бытия. Если человек мыслит и действует в соответствии с планом и предписаниями Создателя, он преодолевает коловращение бесконечных рождений, страданий и смертей. Вновь и вновь совершая ошибки в виде неправедных мыслей и действий, мы обрекаем себя на повторные переживания и страдания. Этот закон одинаково действует в отношении всех аспектов жизни: физического, ментального, духовного. Чем выше степень нашей самореализации в этой жизни, тем больше знаний и навыков сохраняется в следующем воплощении. Точного механизма реализации кармических законов, нам знать, не дано. Все теории лишь приблизительно описывают возможные пути духа от воплощения к воплощению.

Очень близкой к карма-йоге является крия-йога, в переводе – йога действия. Данное направление было выделено Патанджали и предусматривало подвижничество в избранном деле, постоянное овладение знаниями и упование на волю Господа. Санскритский глагольный корень кри означает делать, действовать, реагировать. Таким образом, крия-йога – единение с Бесконечным через определенные действия, направленные на дисциплину и укрепление тела, контроль ума, и медитативные упражнения. Следуя по этому пути, человек постепенно освобождается от оков причинно-следственной зависимости (кармы).

Мантра-йога – соединение посредством освобождения (спасения) ума представляет собой искусство саморегуляции энергетического и психофизического состояния при помощи пения молитвенных гимнов. Помимо ментального обращения к Создателю, здесь особое значение имеет звуковая гамма. Генерация звуков определенных частот, благодаря эффекту резонанса, усиливает вибрации в определенных энергетических центрах (чакрах). Корни этой древнейшей традиции проследить невозможно. Энергезирующим действием звука пользуются не только люди, но и животные, достаточно вспомнить вой волка или шипение змеи.

Тантра-йога – соединение посредством расширения (сознания) и высвобождения (энергии). Основными инструментами в тантре являются мантра – пение звуков соответствующих по частоте энергетическим центрам и янтра – созерцание графических изображений символизирующих наши энергетические центры. Медитативные позы, способность к концентрации, сосредоточению, регуляции дыхания и медитации являются неотъемлемыми элементами тантра-йоги. Пользуясь современным языком можно сказать, что тантра-йога это метод энергетического структурирования системы, а также древнейшая интегральная наука о человеческой природе и путях ее изменения.

Исторически сложилось так, что изначально данное знание и методология распались на множество направлений и ответвлений от них, обросли мистикой, мифами и извращенными трактовками. Представители каждого из направлений часто критикуют друг друга и даже враждуют между собой, считая свой путь к единению единственно верным. Но для движения по пути эволюции нам необходимо «отделить злаки от плевел». Нет смысла далее углубляться в многообразие форм учения о йоге, поскольку данная задача с успехом решена Георгом Ферштайном в книге «Энциклопедия йоги». Следует отметить, что каждое из существующих направлений в учении о йоге правомерно. Все они, выйдя из одного первоисточника, подобно земным меридианам, исходящим из одного полюса встречаются на другом.

Люди, населяющие этот мир, очень разнятся по своим интересам, характерам, склонностям и возможностям, следовательно, не может быть и единого пути, подходящего всем. Кроме того, важный отпечаток накладывает эпоха, и место жизни человека, со своими культурными и национальными традициями. Мы постараемся внести максимальную ясность и, возможно, найти путь к йоге для людей неискушенных. Тотальный интерес к этому Учению на рубеже XX и XXI веков обусловлен поиском методологии жизни, позволяющей успешно выжить и совершенствоваться в условиях нарастающего глобального стресса. В этих условиях нам нужна целостная система взглядов и навыков, позволяющая обуздать алчность, агрессию, гипертрофированную сексуальность, честолюбие, жажду власти и прочие разрушительные амбиции. Сегодняшнему человеку жизненно необходимо умение отличать истинное от ложного и иллюзорного, как во внешнем мире, так и в своем собственном микрокосмосе. Нам нужны не изматывающие тренировки, заставляющие сжигать излишки съеденной пищи, бездумно превращая кислород в углекислоту, а разумный рациональный уход за телом, дающий бодрость и прилив созидательной энергии. На смену бесконечному внедрению в нашу жизнь медицинских технологий должны прийти рациональное питание, правильное дыхание и навыки саморегуляции. Безумный страх перед неминуемым окончанием жизненного пути должен уступить место уверенности в бессмертии души. Только в этом случае люди превратятся из потребителей-разрушителей в созидателей. Такие трансформации в нашем сознании и образе жизни являются условием выживания всей экосистемы Земли. Методология необходимого нам самосовершенствования уже давно была дана человечеству в виде йоги. Остается только разумно воспользоваться ей.

1.1. Хатха-йога и йогатерапия

Наиболее привлекателен для наших современников раздел Учения именуемый хатха-йогой. Это естественно и правильно. Поскольку основной его задачей является превращение тела в храм души. Словосочетание хатха означает солнце и луну, т. е. две противоположности – инь и ян, мужское и женское начало. Слово йога означает соединение, достижение единства. **Таким образом хатха-йога есть не что иное как достижение гармонии между нашим физическим и духовным началом, это процесс осознания собственного организма и обучение управлению им**. Большинство людей живет парадоксальным способом, нещадно истощая резервы своего организма в угоду прихотям собственного эго.

Существует два распространенных варианта неправильного поведения в жизни – активный и пассивный.

Пассивный вариант предусматривает отсутствие физических нагрузок и занятий спортом. Тело этих людей живет отдельной растительной жизнью, питая мозг энергией, а мозг занят исключительно своими психо-эмоциональными и интеллектуальными проблемами. Из-за отсутствия должного ухода, работа организма расстраивается, возникают болезни, превращающие тело в тюрьму для духа. Жизнь превращается в цепь страданий и мучительных попыток избавления от них при помощи медицины. Усилия врачей могут помочь человеку на время избавиться от части страданий, если врачи достаточно компетентны. Однако полное выздоровление возможно лишь при активной правильной работе над собой, направленной на восстановление организма и достижение энергетического равновесия.

Активный вариант – интенсивные спортивные нагрузки, изнашивающие суставы, позвоночник и сердечно-сосудистую систему. Энергия этих людей растрачивается в большом количестве на создание гипертрофированных мышц, либо выплескивается в пространство во время азартных спортивных игр. Занятия спортом предполагают работу с предельной нагрузкой и травматизм. Накапливающиеся травмы, истощение нервной, эндокринной, иммунной и сердечно-сосудистой системы также закономерно ведут человека к болезням, как и физическая пассивность. Честолюбивое стремление к спортивным победам оплачивается потерей здоровья. Профессионалы идут на эту жертву сознательно, а вот любителям следует задуматься. Живые организмы, включая человека, устроены так, что при отсутствии нагрузок они деградируют, слабеют и погибают преждевременно. Перегрузки приводят к износу организма и также сокращают срок его жизни. Истинный путь всегда лежит между крайностями. Хатха-йога является неким срединным, рациональным способом поддержания и укрепления здоровья. Она предусматривает разумный правильный и глубоко осознанный уход за основными системами организма – опорно-двигательным аппаратом, органами дыхания и пищеварения. Существует древний афоризм, гласящий: здоровье человека зависит от состояния позвоночника, правильного дыхания и рационального питания. Комплексы физических упражнений хатха-йоги строятся по принципу чередования напряжения и расслабления, они включают в себя обязательную регуляцию дыхания, специальные дыхательные упражнения, регулирующие потоки энергии и упражнения, стимулирующие функцию внутренних органов, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Помимо богатого арсенала разнообразных упражнений, йога предусматривает выполнение действий направленных на очищение полых органов (желудка и кишечника), дыхательных путей и внутренних сред организма. Однако к промыванию и очищению желудочно-кишечного тракта следует прибегать при необходимости, поскольку необоснованные частые очищения могут сами явиться причиной дисфункций и нарушения равновесия внутренних сред организма.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье есть состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. Учение о йоге показывает нам наиболее реальный путь к достижению здоровья, поскольку включает в себя не только физические, дыхательные упражнения и очистительные процедуры, восстанавливающие телесное благополучие, оно учит нас индивидуальной и социальной дисциплине, а также саморегуляции психо-эмоциональной сферы.

«В нашей борьбе за самопознание и психодуховный рост может оказать огромное благотворное воздействие индийское духовное наследие. Мы, естественно, не обязаны становиться приверженцами какого-либо пути или безоговорочно принимать идеи и практики йоги». Это предостережение К. Г. Юнга о том, что нам не следует пытаться перенести восточные учения на западную почву, представляется, безусловно, верным. Простое подражание больше вредит, нежели сулит пользу. Прежде всего, это касается раздела хатха-йоги. Классические комплексы упражнений и программы совершенствования, рекомендуемые индийскими учителями и заимствованные адептами йоги западного мира, рассчитаны на людей посвятивших изучению йоги все свое время и усилия. Эти комплексы бесконечно вращаются вокруг 84 поз завещанных людям богом Шивой как основные. Остальные позы из его арсенала незаслуженно преданы забвению. Несложно догадаться, что называемые самыми важными 84 позы являются проявлением сверхъестественных способностей (сиддхи) во владении телом, а остальные 839916 упражнений из арсенала Шивы, являются способом их достижения, т.е. методикой искоренения несовершенств, по сути – йогатерапией.

Йогатерапия – оздоровительная система, использующая методы различных направлений учения о йоге, для восстановления, утраченного здоровья. Йогатерапия это метод самоисцеления путем целенаправленной психофизической тренировки и выполнения других практик, описанных в учении о йоге. Ее следует считать начальным этапом изучения хатха-йоги, самопознания и самореализации через познание и преобразование собственного тела.

1.2. Современные направления в хатха-йоге и йогатерапии

Большинство существующих ныне систем и школ этого направления йоги берут свое начало от так называемого «майсорского» направления Шри Т. Кришнамачарьи (1888–1989 г.) обучавшего своих учеников в Майсоре (Индия, штат Карнатака) с 30-х годов прошлого века. Этого выдающегося Учителя отличал индивидуальный подход к раскрытию способностей своих учеников. Наиболее активные, впоследствии, стали патриархами собственных направлений.

«Аштанга виньяса йога» – направление Шри Паттабхи Джойса, отличается жесткой силовой направленностью и динамичностью, предьявляя повышенные требования к физической кондиции занимающихся. Комплексы современной «Аштанга виньяса йоги» представляют собой динамические последовательности упражнений с переходами и фиксацией отдельных поз. Движение физического тела координируется с дыханием и движением энергии. Даже практики начального уровня этого направления могут быть рекомендованы только людям, находящимся в отличной физической форме. Дальнейшее совершенствование направлено на достижение сверхъестественной гибкости и координации движений. Именно на базе этого стиля развивается сегодня йога-спорт и такие популярные западные вариации на тему хатха-йоги, как «олимпик-йога» и «артистик-йога». Этот подход к йоге чреват всеми проблемами, свойственными спорту высших достижений. Лозунгами инструкторов этого направления являются: «Йога – это всегда вызов собственной природе. Травмы есть неотъемлемая часть практики». Однако эффектность и зрелищность привлекают к этим направлениям наиболее честолюбивых, склонных к экстремальному спорту, людей.

Другой ученик Кришнамачарьи, Б. К.С. Айенгар, стал одним из пионеров йогатерапии в странах западного мира. Столкнувшись с ограниченными возможностями своих учеников, он трансформировал наставления своего учителя в более мягкую и приспособленную для современного западного человека, систему. Последняя характеризуется разделением упражнений по уровню сложности, наличием подготовительных упражнений, облегченных вариантов классических поз, использованием вспомогательных приспособлений при проведении занятий с больными, ослабленными и пожилыми людьми. Занятия проводятся в спокойном размеренном ритме с продолжительной фиксацией поз. Доступность и эффективность йоги в трактовке Айенгара, сделали ее чрезвычайно популярной в Европе и США. Дочь и ученица Б. К. С. Айенгара, Гита Айенгар, известна своими изысканиями в области йоги и йогатерапии для женщин. Она также широко использует в обучении и практике вспомогательные средства – табуреты, скамьи, валики, небольшие утяжелители и ремни. Многие представители этого направления на Западе продолжают развивать направление в сторону облегчения и упрощения практик, так, чтобы они максимально соответствовали лечебно-оздоровительным целям. К сожалению, по сей день это делается на основании эмпирического опыта, без достаточной научной объективизации достигнутых результатов. Отсутствие глубоких медицинских знаний у учителей и инструкторов йоги порождает поверхностность суждений и примитивность объяснений механизмов лечебного действия упражнений, что часто порождает скептическое отношение академической медицины к йогатерапии и мешает ее более широкому внедрению и популяризации врачами.

Сын Кришнамачарьи, Т. К. В. Дешикачар, проживающий в Мадрасе (южная Индия), преподает свой стиль, названный им «Вини-йога». По построению и последовательности упражнений он подобен «Аштанга виньяса йоге», однако комплексы выполняются в плавной манере, что придает занятиям особую грациозность, требует меньших усилий и позволяет использовать его в оздоровительных и терапевтических целях. Дешикачар, как и его отец, приверженец индивидуального подхода к каждому практикующему, в зависимости от его состояния и уровня физической подготовки.

В 60-е годы XX века в Советский Союз, по приглашению правительства, приезжал мастер йоги Дхирендра Брахмачари, руководитель крупной школы йоги в Кашмире и личный учитель йоги Индиры Ганди. С его помощью, в центре подготовки космонавтов, изучалось влияние практики йоги на человеческий организм. Однако результаты этих исследований не публикуются в широкой печати, по сей день. Приемником Дхирендра Брахмачари является Бал Мукунд Сигх, ведущий преподаватель государственного института йоги в Дели. В этом институте изучаются и применяются самые разнообразные направления и разделы йоги, в том числе техники «сукшма вяяма» и «стухла вяяма», являющиеся, по своей сути, комплексами разминочных подготовительных упражнений различной степени сложности, предназначенных для подготовки тела к выполнению поз, общего повышения эластичности мышц и связок, увеличения объема движений в суставах. Будучи вспомогательными, упражнения «вяяма» сами по себе обладают достаточной терапевтической эффективностью.

Сходный оздоровительный комплекс упражнений был рекомендован учителем направления «Крия-йоги» Парамахамса Йоганандой под названием «йогода». Это направление уже более 50 лет популярно в США.

Широко известно во всем мире направление Свами Шивананды Сарасвати. Его школа, которую иногда так и называют «Шивананда-йога», была создана после принятия ведантий санньясы (монашества) в Ришикеше, северная Индия. Поскольку Шивананда длительное время был практикующим врачом, совмещавшим свою профессиональную деятельность с практикой йоги и аюрведы, его подход к йоге и йогатерапии следует считать наиболее фундаментальным. Направление Шивананды именуется «Пурана-йогой» (полной йогой) и исповедует комплексный подход к практике с использованием очистительных процедур, поз, регуляции дыхания, пения мантр, медитативных упражнений, аюрведически сбалансированного питания и физического труда. Свами Шивананда относит йогатерапию к натуропатии. Им написано множество книг, большинство из которых переведены, издаются на русском языке и доступны широкому кругу читателей. Квалифицированные суждения и подробные рекомендации по лечению ряда заболеваний, подтвержденные практикой, делают это направление одним из лидирующих в современной йога-терапии.

Так называемая бихарская школа йоги основана Свами Сатьянандой Сарасвати, учеником Свами Шивананды. После двенадцати лет обучения он покинул ашрам своего учителя и более восьми лет странствовал по различным странам Азии, обучаясь у разных мастеров и совершенствуясь в йоге. В 1964 году он основал школу йоги г. Мунгере индийского штата Бихар. На сегодняшний день это всемирно известный международный учебный и исследовательский центр. Как и школа Шивананды, бихарская школа делает акцент на йогатерапии, используя весь доступный арсенал древних йогических техник и достижения западной медицинской науки. Методология школы близка к Шивананда-йоге, но более систематизирована и обоснована с точки зрения современной медицинской науки. С. С. Сарасвати разработаны оригинальные техники крия-йоги несущие духовное очищение путем регуляции дыхания, концентрации внимания и медитации. Координационный исследовательский центр при школе собирает и обобщает материалы по йоге, медицине и йогатерапии, проводит собственные исследования, готовит к печати и публикует научные труды и методические пособия. Школа и ее филиалы активно сотрудничают с госпиталями, больницами, медицинскими колледжами и исследовательскими группами в области систематизации и популяризации методов йоги и йогатерапии.

Оригинальный вклад в развитие лечебно-оздоровительного применения йоги, во второй половине XX века, внес японский мастер Масахиро Оки. Его направление называется «Дзен йогатерапия». Здесь собраны и объединены в единую систему диагностические и лечебные приемы не только индийской йоги, но и школ боевых искусств Японии.

В бывшем Советском Союзе наиболее ярким популяризатором и практиком йогатерапии следует считать В. А. Зубкова.

Несмотря на разнообразие и богатую историю традиций йогатерапии ее методы отрабатывались применительно к жителям Индии и других стран востока, живущих в тропическом и субтропическом климате, питающихся преимущественно растительной пищей и морепродуктами, сидящих на полу со скрещенными ногами, т. е. имеющих целый ряд этнически обусловленных анатомических и физиологических отличий, от европейцев. По этой причине, йога и особенно йогатерапия, требуют дальнейшего творческого анализа и адаптации применительно к нуждам современных людей Запада.

1.3. Недостатки современной йоги и йогатерапии

Любую хорошую систему можно сделать вредной, если пользоваться ею неразумно. Не является исключением и йога. Здесь следует отметить некоторые тенденции в современной мировой практике йоги, таящие в себе определенную опасность. Прежде всего, негативным является стремление к превращению хатха-йоги в спортивную гимнастику либо цирковое акробатическое искусство, поскольку в этом случае остается лишь внешняя форма упражнений. Целью занятий становится достижение превосходства и удовлетворение своего эго. Этот путь – путь профессиональных спортсменов и акробатов, становящийся на него должен быть готов к травмам и боли. «Йога-спорт» и «фитнес-йога» вызывают утомление и чреваты перегрузками. Эти направления имеют мало общего с конечной целью хатха-йоги – обеспечением энергетического потенциала для духовного роста человека. Опасность этих методов заключается в замене статического режима выполнения поз на динамический, с большим количеством повторений. Такая интерпретация ведет к развитию гипермобильности позвоночника и других суставов, вместо их стабилизации. **В хатха-йоге есть динамические упражнения и статические позы, выполнение статических поз в динамическом режиме закономерно ведет к травматизации, как любое нарушение техники выполнения физических упражнений.**

Ошибочными являются практики праноямы и медитативных техник без сочетания с занятиями хатха-йогой. Позы готовят наше тело и сознание к восприятию методов раджа-йоги. Попытки вскочить сразу на верхние ступени совершенствования нередко приводят к психическим расстройствам, делают человека выраженным интровертом, лишают его деловой и социальной активности. Опасения, приведенные выше, являются не плодом фантазии автора, а реалиями нашей жизни.

Накопленный тысячелетиями эмпирический опыт йоги чрезвычайно ценен для нас. Однако он требует творческого переосмысления и тщательной методической доработки, что позволит более широко и эффективно использовать йогу в современном урбанизированном обществе. Без должной адаптации эта система неприемлема, поскольку, большинство классических направлений, представляет собой свод правил и методов индивидуального самосовершенствования для людей, отрешенных от общественной жизни с ее заботами, волнениями и тяготами. Часто авторы, описывающие классическое учение йогов, либо делающие попытки его современной трактовки не дают себе труда досконально переводить и разъяснять термины. Такие тексты изобилуют непонятными санскритскими словосочетаниями, превращая читателя в переводчика. Поскольку у большинства читателей не хватает времени на такой труд, замечательные книги о йоге пылятся на полках недочитанными даже до половины. По этой причине, мы постараемся и далее пользоваться полными смысловыми переводами терминов и названий, а не их транскрипциями. «Продвинутые йоги», пользуясь непонятным для окружающих сленгом, не только честолюбиво выделяют себя из «толпы», но и разрывают свою связь с окружающим миром, нарушая тем самым основополагающие принципы йоги.

Даже самые авторитетные литературные источники, объясняющие теоретические воззрения йоги с позиций современной науки о человеке изобилуют досадны-

ми неточностями – свидетельством поверхностных знаний авторов в области анатомии, физиологии, нейрофизиологии и, тем более, патологии. Хотя йога и декларируется как наука о человеке и пути его самореализации, научное обоснование и научный подход в оценке эффективности применяемых методов, фактически отсутствуют. Ближайшее рассмотрение современной литературы и учебной видеопродукции, предназначенных для самостоятельных практических занятий, являются скорее демонстрацией собственных достижений, нежели учебниками для начинающих. Авторы видеофильмов для самостоятельных занятий, пренебрегают соблюдением принципа чередования напряжения и расслабления (хатха) в комплексах упражнений. Зачастую, в качестве лечебно-оздоровительных, рекомендуют комплексы, содержащие в своем составе невыполнимые для большинства людей, обремененных тугоподвижностью позвоночника и суставов, упражнения. Большинство из них трудны, даже для спортсменов. Эти комплексы составлены на основании рекомендаций людей посвятивших всю свою жизнь совершенствованию (садхане). С высоты своего совершенства им плохо видны нужды обычного человека. Как правило, не учитывается необходимость преобладания в оздоровительных комплексах вертикальной разгрузки позвоночника. Многие наивно считают стойку на голове самым лечебным из упражнений йоги. Стойка на голове и другие сложные упражнения полезны и укрепляют здоровье тех, кто готов их выполнить. Существует древний афоризм: «Чтобы стоять на голове, ее надо иметь». Это упражнение требует безупречной техники входа в позу и выхода из нее, а также соответствия веса тела, прочности шейного отдела позвоночника.

Наиболее значимой является психологическая проблема нарциссызма самих учителей и инструкторов йоги, работающих не ради прогресса своих учеников, а демонстрирующих им свое физическое превосходство.

Вышеперечисленные и многие другие недостатки создают серьезные препятствия распространению и широкому применению хатха-йоги и йогатерапии в странах западного мира, несмотря на интуитивный интерес к ним широкого круга людей. Наличие столь существенных недостатков объясняется отсутствием профессионального подхода к данной проблеме. Развитием этих направлений зачастую занимаются энтузиасты, не имеющие медицинского образования и клинического опыта. Их представления о патологии базируются на поверхностных, порой примитивных представлениях о механизмах развития патологических процессов и возможных путях их коррекции. С другой стороны, подавляющее большинство врачей имеет плохое состояние собственного здоровья и весьма скудные представления о методах, возможностях и механизмах его самовосстановления. Налицо парадоксальная ситуация в которой пропагандирующие здоровье, очень здоровые и совершенные йоги, не понимают реальных возможностей и нужд своих современников, а медицинская наука, в лице санологии (науки о выходе из болезни) и валеологии (науки о сохранении здоровья) – «изобретают велосипед». Разрешение этого парадокса и является основной задачей данной книги.

Глава 2
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГАТЕРАПИИ

Самосознание собственной природы и саморегуляция на всех уровнях человеческого бытия, являются основными задачами йоги и йогатерапии. Залогом успеха в этом непростом деле являются верные представления о собственной природе (микрокосмосе) и ее взаимосвязи с окружающим миром (макрокосмосом). Древнее учение превращается в действующую науку только тогда, когда оно переосмысливается с точки зрения новых знаний и подкрепляется доказательной базой практических результатов.

2.1. Классические представления о человеческой природе

Философы древнего Востока считали физической основой человеческого организма, как и всего окружающего мира пять основных элементов (таттв): землю, воду, воздух, огонь, и эфир. Земля олицетворяет собой минеральный состав нашего тела. Вода входит в состав всех органов и тканей, являясь основой нашей внутренней среды. Воздух, состоящий из азота, кислорода, углекислоты и примесей других газов, растворен в жидких средах нашего организма. Огонь есть процесс окисления органических соединений кислородом, дающий нам энергию разрушения биохимических связей. Эфир – сумма электромагнитного, гравитационного и прочих мало изученных полей формирующих живой организм. Все просто, ясно, логично и вполне научно.

Взаимодействие элементов земли, воды и воздуха порождают в организме слизь, желчь и газы – три доши. Здесь имеется в виду, прежде всего, функция пищеварительного канала, а также мочевыделительной и дыхательной систем. Если выделение слизи, желчи и газов сбалансированы – организм здоров, нарушение баланса означает болезнь. Слизистыми оболочками действительно выстлан весь пищеварительный тракт, дыхательные пути, мочевой пузырь и уретра. У женщин – матка и влагалище. Нормальное отделение слизи свидетельствует о здоровом состоянии, изменение в сторону усиления или уменьшения этой функции означает болезнь. Газообмен в нашем организме осуществляется путем связывания кислорода или углекислоты гемоглобином эритроцитов. При разрушении эритроцитов, из гемоглобина образуется билирубин трансформируемый печенью, выводящийся с мочой в виде уробилина и калом в виде стеркобилна. Именно билирубин окрашивает желчь в желтый цвет. Нормальное образование, трансформация и выведение билирубина свидетельствует о здоровье эритроцитов, селезенки, печени и обеспечивает хорошее пищеварение, поскольку желчь является эмульгатором жиров, активатором ферментов поджелудочной железы и стимулятором работы кишечника. Неполноценное пищеварение вызывает интоксикацию и избыточное газообразование

в кишечнике, что нарушает работу печени и отделение желчи. Повышение уровня билирубина делает человека «желчным» – раздражительным, злобным и слабым. Разбор доказательств важности баланса между слизью, желчью и газами в нашем теле можно продолжать и далее, однако мы предоставим этот труд читателю, ухватившему логическую нить.

Наибольший теоретический интерес представляет описание эфирной составляющей нашего тела. Наше электромагнитное поле настолько значимо, что создает ощутимые помехи бытовым радиоприемникам, при приближении человека к антенне. Руководствуясь китайскими даоскими схемами энергетических каналов и меридианов, современная наука достигла больших успехов в области диагностики и лечения заболеваний методами риодораку, Фоля, рефлексотерапии, скенеротерапии и др. Тантрическая анатомия энергетической системы описана гораздо менее подробно и четко, по сравнению с китайской схемой каналов и меридианов. В литературе встречается ряд противоречий, относительно ее строения и функции. Это связано с отсутствием объективных способов регистрации энергетических потоков внутри нашего тела, а также с тем, что термином «Нади» в древней Индии обозначали все сосуды: кровеносные, лимфатические, нервные волокна (мембраны последних проводят электрический импульс, а внутри проходит ток аксоплазмы), а также незримые энергетические сосуды по которым движется прана – вездесущая жизненная энергия созидания. Мы приведем здесь наиболее простое и реальное описание энергетической системы, составленное на основании сопоставления ряда классических трудов посвященных йоге и тантре. (Рис.1.)

Рис. 1. Схематическое изображение основных элементов энергетической системы

Вероятно, ионизированные молекулы воздуха, имеющие положительные и отрицательные заряды, двигаясь по дыхательным путям, генерируют движение противоположных зарядов внутри нашего тела. Этот пусковой ток нашего «воздушного генератора» усиливается и модулируется электрическими токами нервных импульсов, биоэлектрической активностью мышц и крови, движущейся по сосудам. Топография основных путей движения энергии такова: жизненная энергия начинает свой путь в полости носа. В правой ноздре берет начало солнечный канал именуемый «пингала». В левой – лунный канал именуемый «ида». Эти параллельные каналы проходят по основанию черепа ко второму шейному позвонку и опускаются вдоль позвоночного столба, вниз, до самого копчика. Здесь они соединяются и входят в спинномозговой канал, образуя «сушумну» – центральный энергетический канал, по которому энергия поднимается вверх, достигая продолговатого мозга. На этом уровне «сушумна» делится на переднюю и заднюю ветви. Передняя ветвь пронизывает головной мозг от основания черепа к месту соединения лобной и теменных костей. Задняя ветвь огибает мозг по борозде между полушариями большого мозга и соединяется с передней, образуя кольцо. Здесь уместно напомнить, что полость черепа и спинномозговой канал заполнены спинномозговой жидкостью, представляющей собой 0,9% раствор натрия хлорида – прекрасный проводник. По ходу движения энергии снизу вверх, внутри спинномозгового канала образуется семь вихрей – «чакр», от которых энергия распространяется ко всем органам и частям тела, соответствующего уровня, по 72-м тысячам более мелких энергетических каналов. Далее нам следует подробнее остановиться на описании «чакр», поскольку именно они имеют наибольшее практическое значение.

1. Основание (Муладхара-чакра) – так называется первый вихрь энергии образующейся в месте слияния солнечного и лунного каналов на дне малого таза. В сферу его влияния попадают копчик, прямая кишка, мочевой пузырь, матка у женщин, предстательная железа у мужчин. Соответственно, от энергетической насыщенности этого центра зависит функция эрекции и семяизвержения, сокращения миометрия, мочеиспускание и дефекация. На активность влияет преимущественно обоняние. Ему соответствует желтый цвет, элемент – земля, геометрическая фигура – квадрат. Здесь, в виде спирали, концентрируется змеиная сила (кундалини шакти) – жизненная сила или сексуальная энергия, несущая в себе потенцию любого развития. Люди, у которых преобладает эта чакра, из-за затруднения движения энергии вверх, склонны к иллюзорному восприятию мира. Гнев, алчность и корыстолюбие характеризуют их социальное поведение.

2. Обитель «Я» (Свадхиштхана-чакра) – второй энергетический вихрь, возникающий на уровне крестца, питает энергией репродуктивные органы и толстый кишечник. От его активности, на которую влияют вкусовые ощущения, зависит функция яичников или яичек. В этом энергетическом центре зарождается поток «апаны» – энергии управляющей перистальтикой толстого кишечника и сокращением мочевого пузыря. Ему соответствует голубой цвет, элемент – вода, геометрическая фигура – круг. Гипертрофированная сексуальность и чувственность характеризуют людей с ограничением подъема энергии до этого уровня. Властолюбие, честолюбие и ревность управляют их жизнью.

3. Город из драгоценных камней (Манипура-чакра) – третий энергетический вихрь, возникающий в месте перехода поясничного отдела позвоночника в грудной. От его активности, стимулируемой зрительными образами, зависит кровообращение в брюшной полости, функция почек, надпочечников, поджелудочной железы, гастродуоденальной зоны, гепатобилиарной системы, тонкого кишечника и ног. Ему соответствует красный цвет, элемент – огонь, геометрическая фигура – треугольник. Если поток энергии создает преобладание этого вихря, человек стремится к единоличной власти и общественному признанию. Эти люди склонны к благотворительности, самоотверженному служению обществу. Но, если они попадут в дурное окружение, их стремления приобретут криминальный характер.

4. Не подвергавшийся удару (Анахата-чакра) – четвертый вихрь, возникающий в верхней части грудного отдела позвоночника, стимулируется осязательными ощущениями, исходящими от кожи рук. От его активности зависит работа сердечной и бронхо-легочной систем, управление руками. Ему соответствует элемент – воздух, цвет – белый, геометрическая форма – шестиконечная звезда. Эта, средняя по своему расположению, чакра является центром энергетического равновесия организма и определяет равномерность восходящих и нисходящих потоков «праны». Преобладание этого вихря характеризуется равновесием, на всех уровнях существования, укреплением религиозной веры. Ясность сознания и разумность поведения отличает таких людей. Совершение ими неблаговидных дел вызывает ощущение удара в область сердца.

5. Чистый (Вишуддха-чакра) – пятый вихрь образуется в верхней части шейного отдела позвоночника и питает энергией органы слуха, полость рта, глотку, гортань и щитовидную железу. Ему соответствует фиолетовый цвет, элемент – эфир (звук), геометрическая фигура – полумесяц. В этом центре происходит прямая и обратная трансформация пранической энергии в звуковую и наоборот. При преобладании этой чакры, отвлекающий характер внешнего мира, чувств и разума, уже не представляют проблемы. Высшая рассудительность берет верх над эмоциями и логическими построениями ума. Такой человек стремится к знаниям и навыкам, несущим в себе истину и выходят за рамки времени и общественной обусловленности. Однако, получение ложных знаний, делает такого человека отрицающим все – нигилистом.

6. Неограниченная власть (Аджна-чакра) – шестой вихрь, возникающий в полости черепа, на уровне четвертого желудочка мозга (продолговатый мозг). Он находится ровно по средине линии соединяющей межбровный центр и затылочный бугор. Эта чакра питает энергией все подкорковые структуры мозга включая ствол, гипоталамо-гипофизарную и лимбическую системы. Здесь представлены свойства всех пяти элементов (земли, воды, огня, воздуха и эфира). Цвет – камфарно-белый, геометрическая фигура – круг. Все высшие вегетативные, нейроэндокринные функции нашего организма и психо-эмоциональная сфера находятся во власти этого вихря. Преобладание этого вихря возможно только при выполнении символа пребывания в высшем состоянии сознания (кхечари-мудры – обращении языка назад, в носоглотку). Это действие создает дополнительное соединение между сушумной, идой и пингалой. Оно реализуется только в определенных позах и состоянии

медитации. В этом состоянии устраняется двойственность, истинное отличается от иллюзорного. Энергетическое насыщение этого вихря дарует человеку знание прошлого и будущего.

7. Тысячелепестковый лотос (Сахасрара-чакра) – седьмой вихрь. Он соответствует коре головного мозга, питая своей энергией наше сознание и интеллект. Ввиду отсутствия формы и цвета эту чакру еще именуют «пустой». Однако именно развитие того, что не дано нам в ощущениях и является основной целью йоги. Преобладание этого вихря невозможно вызвать спонтанно. Оно возникает лишь в результате сложной координации внутренних нервных и энергетических процессов. Наградой за овладение этим мастерством является путь к просветлению и осознанию всего сущего в микро- и макрокосмосе (самадхи).

Описание энергетических центров, в классических текстах, связано с Божественным пантеоном Индуизма. Поскольку большинство наших читателей имеет иное вероисповедание, мы излагаем лишь рациональную часть Учения.

Попытки отождествления чакр со сплетениями вегетативного отдела нервной системы мало убедительны. Эти системы нашего организма тесно взаимосвязаны, но выполняют отдельные функции. Так врожденная или приобретенная способность обеспечить движение энергии, от основного энергетического центра (муладхары), ко всем вышележащим, определяет как физическое здоровье, так и социальное поведение человека. Соответственно, обеспечить это беспрепятственное движение можно при хорошей проходимости энергетических каналов и правильном дыхании. По этой причине позвоночник является стержнем жизни человека, а дыхание основной жизнеобеспечивающей функцией. **Строго говоря, физические упражнения йоги готовят тело человека к возможности комфортного длительного нахождения в специальных медитативных позах с выпрямленным позвоночником, что обеспечивает подъем энергии кундалини от муладхара- до сахасрара-чакры.** Именно этот процесс обеспечивает полное физическое здоровье и духовный рост. Сколько бы не практиковать мудры и не петь мантры, пока спинномозговой канал деформирован, цель не будет достигнута. Австрийский ученый Герхард Эггетсбергер – известный специалист в области биокибернетики и биохимии, в 1983 году сумел создать особый способ регистрации полей биоэлектрической активности мозга. В 1995 году ему удалось экспериментально доказать реальное потенцирующее влияние подъема энергии кундалини на мозг человека. Его многочисленные опыты убедительно доказали необходимость создания нижнего замка (муладхара-бандтхи – напряжения мышц промежности) и выпрямления позвоночника, для достижения эффекта сублимации сексуальной энергии (кундалини). На этом основании автор даже создал собственную систему психофизической тренировки назвав ее РС-тренингом. Это был первый шаг на пути объективизации теории и практики йоги современными научными методами. В наступившем XXI веке методы биорезонансной диагностики и исследования эфирной оболочки нашего тела–ауры, камерами, фиксирующими эффект Кирлиан, получили стремительное развитие. Остается лишь применить их в практике целенаправленной осознанной деятельности человека, направленной на упорядочение работы всех органов и систем, именуемой йогой.

2.2. Современные теоретические основы йогатерапии

Научные представления о происхождении дегенеративно-дистрофических изменениях позвоночника и их связи с патологией центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и внутренних органов, являются на сегодняшний день, важнейшим обоснованием применения йогатерапии.

«Здоровье человека зависит от правильности питания, дыхания и состояния его позвоночника» – гласит древняя мудрость йогов. Поскольку вопросы питания и дыхания рассматриваются нами в самостоятельных разделах, здесь мы подробно рассмотрим роль позвоночника. «Позвоночник стержень жизни человека» – гласит другой древний афоризм. И это полностью справедливо. Рассмотрим функции позвоночника по порядку:

2.2.1. Функции позвоночника

Функция опоры и движения. Являясь остовом нашего скелета, позвоночник представляет собой гибкую пирамиду. Широким основанием этой пирамиды являются пять крестцовых позвонков, сросшихся в единый монолит. Крестец прочно соединен с костями таза и подкреплен копчиком снизу. Выше стоят, один на другом, 24 подвижных позвонка. Их размер прогрессивно уменьшается снизу вверх.

12 позвонков – свободны, это позвонки поясничного и шейного отдела. (Рис.2.) Движения грудного отдела, также состоящего из 12 позвонков, ограничены соединениями позвоночника с костями грудной клетки. Венчает эту сложную гибкую конструкцию голова.

Все мышцы торса и шеи, а также мышцы плечевого и тазового пояса прикрепляются к позвоночнику, либо к костям соединенным с ним.

Рис. 2. Общее строение позвоночного столба

Естественно, что любые нарушения в соединении между позвонками, между позвоночником и прикрепленными к нему костями, включая череп, ведут к перекосам и анатомическим несоответствиям в положениях таза, плечевого пояса, конечностей и головы. Нарушается возможность производить различные движения в полном объеме.

Функция защиты и вместилища. Спинномозговой канал является продолжением полости черепа и вместилищем спинного мозга. Спинной мозг является продолжением головного мозга. Как и головной мозг, он герметично закрыт оболочками и плавает в спинномозговой жидкости. Передняя стенка спинномозгового канала сформирована телами позвонков и межпозвонковыми дисками. Боковые и задняя стенки состоят из дужек позвонков и, соединяющих их, желтых связок. На протяжении всего позвоночника, в боковых стенках, между дужками позвонков, имеются отверстия. Они служат местом прохода нервных корешков и кровеносных сосудов, питающих содержимое спинномозгового канала и тканей позвоночника. Свободное пространство спинномозгового канала исчисляется миллиметрами. Его непрерывность чрезвычайно важна для правильной циркуляции спинномозговой

жидкости. Через отверстия в поперечных отростках шейных позвонков проходят позвоночные артерии и вены, осуществляющие кровоснабжение основания головного мозга и мозжечка. Даже из такого поверхностного описания анатомии позвоночника ясно, что малейшие нарушения в сочленении позвонков, негативно влияют на условия работы центральной нервной системы. Эти негативные последствия могут заключаться в нарушениях кровообращения головного и спинного мозга, повышении внутричерепного и спинального давления, а также в сдавление корешков, либо самого спинного мозга. Страдание центральной и периферической нервной системы ведет не только к появлению болевого синдрома и нарушению функции мышц соответствующих частей тела, нарушается нервная трофика внутренних органов и тканей организма.

Функция энергетического канала. Согласно древнему классическому описанию энергетической системы человеческого тела существующему в индийских учениях о йоге и тантре, энергетическая система человека начинается в полости носа. В левой ноздре берет свое начало «лунный» канал – ида, а в правой – «солнечный» – пингала. Эти каналы проходят по основанию черепа к позвоночнику и спускаются вдоль него вниз, до копчика. Сливаясь вместе они входят в копчик и образуют сушумну – центральный энергетический сосуд нашего тела, поднимающийся вверх внутри спинномозгового канала и питающий энергией головной мозг и все наше тело. Происходит это посредством образования семи энергетических вихрей – чакр. Соответственно, физические деформации спинномозгового канала нарушают движение, завихрение и распределение энергии на тонком плане (см. раздел 2.1.).

Эти важнейшие функции определяют ведущую роль патологии позвоночника, в разрушении здоровья человека и львиная доля в этом «черном» деле принадлежит процессу остеохондроза.

2.2.2. Причины и механизмы развития остеохондроза

Актуальность поиска и обоснованного применения нетрадиционных методов профилактики, лечения и реабилитации остеохондроза связана с низкой саногенетической эффективностью общепринятых лекарственных, мануальных, физиотерапевтических, хирургических и других методов лечения этой распространенной и крайне агрессивной патологии современного человека.

Фото 1. Правильная осанка

Фото 2. Патологическая осанка

В настоящее время, остеохондроз позвоночника рассматривается как адаптивный процесс, порождаемый гипермобильностью (нестабильностью) межпозвонковых сочленений. Последняя возникает как результат несоответствия динамических и статических нагрузок и запаса прочности локомоторной системы позвоночника. Согласно литературным данным и собственным наблюдениям, нагрузка на позвоночный столб современного человека возрастает из-за акселерации, малоподвижности, нарушения правил осанки (фото 1. и 2.), порочных двигательных стереотипов, бытового и спортивного травматизма. Резистентность тканей позвоночника снижается вследствие нерационального питания, хронического стресса, неблагоприятных экологических условий, бытовых и ятрогенных интоксикаций. Под влиянием сочетания вышеперечисленных неблагоприятных факторов происходит ослабление мышечного корсета и связочного аппарата позвоночника; уменьшается гидрофильность и высота межпозвонкового диска, что нарушает нормальные анатомические соотношения суставных поверхностей позвонково-двигательного сегмента. Вследствие этого происходят смещения суставных поверхностей, изменяющие нормальное распределение нагрузки на опорные элементы межпозвонковых сочленений. (См. рис. 3. и 4.) Организм защищается стойким спазмом глубокой группы мышц спины. При развивающемся дегенеративном процессе в диске и нестабильности суставов, формируются миофасцикулярные блоки, носящие защитный характер, ограничивающие подвижность в гипермобильном сегменте. В результате один или несколько позвонково-двигательных сегментов оказываются прочно блокированными. Однако длительно существующие функциональные блокады суставов способствуют нарушению трофики тканей, развитию их склерозирования с последующей кальцинацией – остеохондрозу.

Таким образом, формируется порочный круг, в котором остеохондроз диска, как структурный процесс, направленный на ограничение подвижности, подкрепляет стабилизацию функционального генеза.

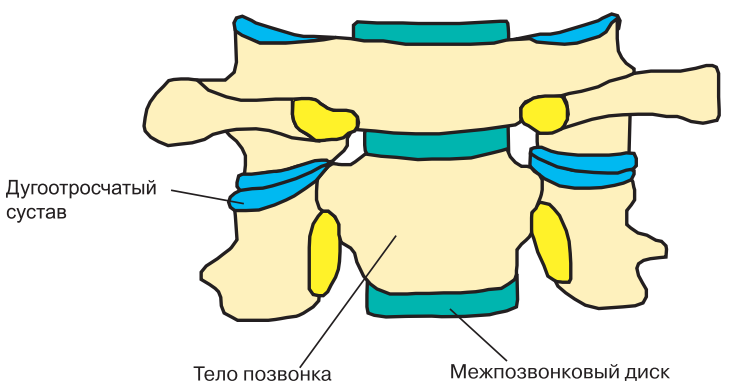


Рис. 3. Позвонково-двигательный сегмент шейного отдела, в разрезе (вид сзади).

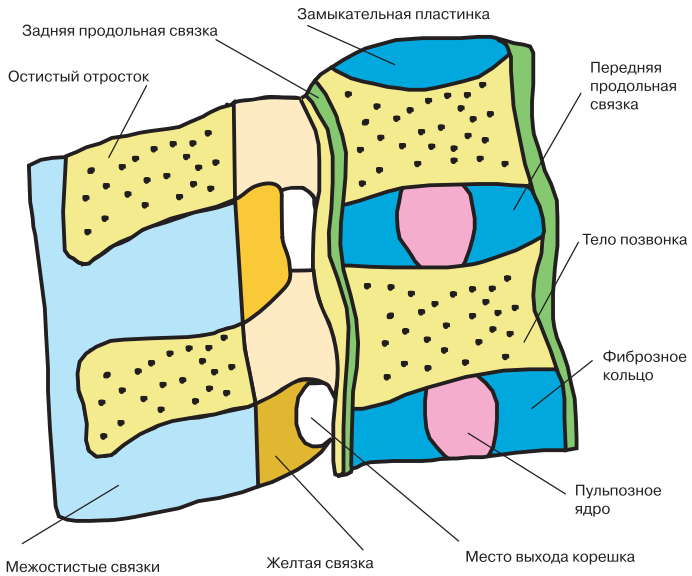


Рис. 4. Позвонково-двигательный сегмент поясничного отдела, в разрезе (вид сбоку).

Данная форма адаптации является несовершенной, поскольку лишает человека свободы движений, ограничивая его функциональные возможности. Ухудшается качество жизни, развивается неврологическая и соматическая патология. Адаптация превращается в дезадаптацию. Остановимся подробнее на патогенезе последней, поскольку его устранение открывает путь к излечению многих хронических заболеваний.

Значительный шаг вперед, к пониманию роли процесса остеохондроза в саногенетическом статусе человека мы сделали после широкого внедрения в практику современных методов диагностики. Появление компьютерной и магнитно-резонансной томографии позволило объективизировать морфологические изменения мягких тканей позвоночника. Доплер-ангиографические методы позволяют фиксировать факты прижатия позвоночных артерий, в шейном отделе позвоночника и регистрируют восстановление кровотока, после мануальной коррекции и т. д.

В формировании остеохондроза участвуют мышцы, фасции, связки и межпозвонковые диски. Как уже отмечалось, мышечный корсет позвоночника реагирует на происходящие в нем патологические сдвиги возникновением локального миофасцикулярного гипертонуса, с последующей контрактурой, а затем и склерозированием (фиброзом). Данная мышечная реакция увеличивает постоянство нагрузки на межпозвонковые диски, способствуя ухудшению их трофики, развитию дископатий и грыжевых выпячиваний пульпозного ядра в просвет спинномозгового канала. Процесс грыжеобразования сопровождается перерастяжением и воспалением задней связки диска.

Для правильного понимания биомеханики позвоночника в норме и при патологии, следует помнить о том, что в процессе эмбриогенеза позвоночник формируется

из хорды. Возникающие в ней ядра окостенения образуют тела позвонков с их отростками и дужками, а из неокостеневших промежутков генерируются межпозвонковые диски.

Межпозвонковый диск образует сустав между смежными позвонками, амортизирует нагрузки, оптимизирует приложение сил за счет свободного перемещения пульпозного ядра. (Рис.4.) Диск состоит из трех частей: хрящевых пластинок, плотно примыкающих к телам позвонков, фиброзного кольца, ограничивающего диск по периферии и пульпозного ядра. Основу хрящевых замыкательных пластинок составляют переплетающиеся гиалиновые и коллагеновые волокна. Различные части диска имеют свою функцию. Замыкательные пластинки высокопрочны, при этом проницаемы для воды и питательных веществ. Они выполняют трофическую и опорную функцию для дисков. Поскольку тело позвонка составляет губчатая кость, замыкательные пластинки составляют его верхнее и нижнее прочное покрытие. Фиброзное кольцо сохраняет форму и размер межпозвонкового диска. Спереди и по бокам наружные слои фиброзного кольца практически неотличимы от тканей передней продольной связки. Таким образом, диск и эта связка образуют мощное продольное соединение между соседними позвонками. Оно настолько прочное, что при перегрузке скорее сломается кость, чем порвется комплекс фиброзное кольцо – передняя продольная связка. Задняя продольная связка не так хорошо развита, как передняя. Фиброзные кольца межпозвонковых дисков придают прочность позвоночнику, и ограничивают его подвижность. В середине фиброзного кольца находится пульпозное ядро, состоящее из редкой сети фиброзно-хрящевых волокон, между которыми размещаются, в свободном состоянии, клеточные элементы хрящевой и соединительной ткани. Через пульпозные ядра проходит вертикальная ось вращения тела. Они представляют собой желеобразную массу, занимающую от 30 до 50% площади поперечного сечения дисков, обеспечивая движение без трения. Пользуясь технической терминологией, их можно назвать гидравлическими подушками или жидкостными амортизаторами. Пульпозное ядро здорового диска содержит значительное количество воды, которое с возрастом уменьшается (с рождения до старости примерно с 90 до 10%).Именно содержание воды определяет резистентность диска к сдавливанию. В норме диск не сжимаем, но легко деформируется и меняет свою геометрию в зависимости от степени и направления нагрузки. Однако уменьшение содержания воды ведет к тому, что диск не может противостоять сжатию. Потеря воды означает дегенерацию пульпозного ядра, что приводит к неспособности гасить толчки и удары. Происходит сужение межпозвонкового пространства и дегенерация фиброзного кольца с развитием пролабации его за пределы краев позвонка, ослаблению связок и гипермобильности в позвонково-двигательном сегменте. Следует отметить, что это лишь один из возможных механизмов формирования гипермобильности, другие будут приведены ниже.

Таким образом, дегенеративные изменения в дисках развиваются в результате несоответствия резистентности тканей структур позвоночника, предъявляемым функциональным требованиям.

По разным данным, к 10–20 годам жизни у человека происходит облитерация сосудов диска, питание которого в последующем, осуществляется через губчатое вещество тел позвонков путем диффузии и осмоса через замыкательные пластинки, передние и задние продольные связки. При этом, чем меньше вертикальная

нагрузка на позвоночник, тем лучше вода и питательные вещества проникают в межпозвонковые диски. Ткань диска не обладает способностью к регенерации. При больших статических и динамических нагрузках, составные части дисков довольно рано подвергаются старению, уплотняются и фрагментируются. В результате появляются трещины в фиброзных кольцах. При этом диск «выбухает» в просвет позвоночного канала, что сопровождается натяжением задней продольной связки. Трещины постепенно увеличиваются. Происходит внедрение в них элементов пульпозного ядра, образуется грыжевое выпячивание диска. Пролабирование диска вперед или в стороны обычно не проявляется клинически, по прошествии острого периода травматизации, сопровождающегося асептическим воспалением связок и рефлекторным миофасцикулярным спазмом. Пролабирование диска в заднем и заднебоковом направлениях может привести к давлению на спинной мозг, конский хвост или нервный корешок.

Описанные изменения ведут к потере способности позвоночника равномерно распределять вертикальную нагрузку, и основная сила начинает действовать непосредственно на тела позвонков, сдавливая их по вертикальной оси. Хондральные пластинки диска склерозируются и разрастаются, образуя остеофиты (спондилез). Распространенной патологией комплекса позвонок – межпозвонковый диск является вдавление пульпозного ядра в губчатую кость тела позвонка – грыжа Шморля. Последние возникают (обычно они бывают множественными) при острой или хронической тангенциальной перегрузке позвоночника, при относительной слабости структуры тел позвонков и замыкательных пластинок. За исключением острого периода грыжеобразования, эти изменения клинически себя не проявляют. Однако их наличие уменьшает амортизирующую функцию пульпозных ядер и нарушает нормальные анатомические соотношения в позвонково-двигательных сегментах за счет снижения высоты дисков. Эти изменения также приводят к нестабильности межпозвонковых сочленений.

2.2.3. Механизмы развития осложнений остеохондроза

Описанные изменения приводят к сдавлению корешков спинного мозга и сужению просвета спинномозгового канала, вплоть до компрессии оболочек с блокадой ликвородинамики. Симптоматика этих нарушений зависит от локализации пораженного сегмента и степени повреждения структур нервной системы. Клинические проявления корешкового синдрома можно разделить на два периода: 1) период раздражения нерва; 2) период дистрофии, демиелинизации и нарушения проведения импульсов. Так сдавление чувствительной части корешка проявляется невралгией с последующим развитием расстройств чувствительности, при страдании двигательной части возникают мышечный гипертонус, который сменяется слабостью и дистрофией, при усугублении сдавления корешка. Раздражение симпатических преганглионарных волокон усиливает симпатическое влияние на сосуды и внутренние органы, иннервируемые данным сегментом и соответствующим ему узлом симпатического ствола. Оно сопровождается ангиоспазмом и соответствующими моторными расстройствами гладкой мускулатуры внутренних органов. Глубокое повреждение этих волокон сопровождается паретическим состоянием сосудов, отеком и преобладанием парасимпатического

влияния на внутренние органы. Наиболее тяжелы симптомы ущемления возвратной ветви корешка, иннервирующей содержимое спинномозгового канала. При раздражении собственного нерва спинномозгового канала, человек лишается возможности двигаться, из за нестерпимой боли в позвоночнике. Полное его пережатие сопровождается развитием дистрофических изменений иннервируемого сегмента позвоночника.

Не меньшие неприятности приносит человеку сужение просвета спинномозгового канала создающее препятствие ликвородинамике. Формируется гипертензионноликворный синдром, затрудняется венозный отток, что разбалансирует работу нервной системы и затрудняет восходящий ток жизненной энергии.

Важное клиническое значение имеет синдром позвоночных артерий, поскольку последние питают основание мозга, его ствол, задние доли и мозжечок. Позвоночные артерии и вены проходят в отверстиях поперечных отростков от 1 до 6 шейных позвонков. Малозначительные, на первый взгляд, нарушения соответствий суставных поверхностей, в этом отделе позвоночника, приводят к частичной компрессии сосудов, нарушая нормальную гемодинамику. Проведение доплеровской ангиографии у таких пациентов регистрирует снижение кровотока в артериях до 30–40%. В этих случаях формируется артериальная гипертензия – как компенсаторный механизм, со стороны сердечно-сосудистой системы, позволяющий восполнить недостаток мозгового кровотока через Велизиев круг. Если этот механизм не срабатывает из-за атеросклероза или врожденной аномалии сосудов, человеку грозит острое нарушение мозгового кровообращения в вертебробазилярном бассейне. Связанное с прижатием вен затруднение венозного оттока из полости черепа, компенсаторно вызывает спазм на уровне артериол, что предотвращает дальнейшее переполнение венозного русла, одновременно вызывая дисциркуляторную энцефалопатию. Такие пациенты страдают артериальной гипотензией. Частым является смешанный вариант сосудистых нарушений. Механические причины затруднения гемодинамики в центральной нервной системе усугубляются по мере развития атеросклероза, когда суммируются экстра- и интраваскулярные факторы. По этой причине, с возрастом, «функциональные» вегетативные нарушения превращаются в тяжелую органическую патологию острых нарушений мозгового кровообращения.

Учитывая вышеизложенное, логично начать практическое изложение йогатерапии с позвоночника и остальной опорно-двигательной системы. Столь подробное описание патологии позвоночника нами приведено для лучшего понимания читателем роли структурных нарушений позвоночного столба в развитии заболеваний внутренних органов и центральной нервной системы.

Глава 3
ЙОГАТЕРАПИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Согласно древней индийской легенде, бог Шива открыл и даровал человеку позы тела, предназначенные для сохранения здоровья и достижения высокого уровня сознания, т.е. для достижения физического и духовного совершенства. Вот что пишет о пользе асан Свами Шивананда: «Наше тело – это передвижной храм Господа. Это лодка, в которой мы должны пересечь океан Сансары (круговорота смертей и рождений) и достичь великого жилища бессмертия, вечного блаженства и бесконечной радости. Это лошадь, которая может принести нас на своей спине к цели нашего существования. Поэтому тело должно быть здоровым и крепким. Необходимы соответствующие тренировки и разумный уход за телом. Упражнения йоги, о которых пойдет речь, являются средствами профилактики и лечения. В этом их прелесть. При выполнении одних упражнений тело изгибается вперед и назад. Другие заставляют позвоночник изгибаться в стороны. Таким образом, развивается и укрепляется все тело. Полный цикл упражнений можно выполнить за 15 минут. За этот короткий промежуток времени вы сможете получить максимум пользы. Все органы тела зарядятся энергией и получат необходимую нагрузку. Эта система упражнений проста, точна, эффективна, не занимает много времени, ею можно заниматься самостоятельно.

Занимающийся хатха-йогой проворен и ловок. У него гибкое тело и прекрасный аппетит. При помощи асан он уничтожает в зародыше любые неполадки в организме.

Все мышцы, органы, нервы и скелет должны развиваться гармонично. Некоторые люди заботятся только о том чтобы развить отдельные группы мышц и части тела. Развивать одни части тела за счет других ненаучно и нерационально. Нужно заботиться о здоровье в целом. Все части тела должны быть симметрично развиты. Очень важно – не перенапрягаться чрезмерно.

Три самых важных органа – сердце, легкие и мозг, а также спинномозговая система приводятся в отличное состояние благодаря практике асан. Мозг контролирует сердце и легкие. Работа сердца и легких стимулируется или тормозится при помощи импульсов, идущих по нервам из головного и спинного мозга. Упражнения сохраняют и увеличивают жизненные силы. Асаны поддерживают правильное кровообращение в артериях и венах. Кровь не застаивается в одной части тела. Практика асан предотвращает развитие атеросклероза.

Если суставы двигаются свободно, связки и соединительные ткани будут здоровы. Свободное движение позвоночника предотвратит его затвердение и сокращение. Будет остановлен процесс размягчения и дегенерации костей хребта. (Здесь Свами Шивананда перечисляет все патологические изменения, происходящие при остеохондрозе позвоночника.)

Утолщенные, неподвижные суставы доставляют массу неудобств и неприятностей. Занимаясь асанами, вы обеспечите свободу движений во всех суставах своего тела. Мышцы шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника будут эластичны и расслаблены. Все тело будет в отличной форме.

Эндокринные железы играют важную роль в жизнедеятельности. Практика сарвангасаны поддерживает нормальную функцию щитовидной железы. От здоровья щитовидной железы зависит нормальная работа всех органов тела. Надпочечные железы и гипофиз также стимулируются этими упражнениями.

Если мышцы не упражнять, как следует, они уменьшаются. Циркуляция крови и нервной энергии будет все время ухудшаться. В результате возникнут функциональные нарушения работы органов, и ухудшится тонус нервной системы. Мышцы атрофируются. Практика асан поддерживает мышцы в хорошем состоянии, обеспечивает успешную работу нервной системы и внутренних органов. По этой причине йога является самой совершенной формой физической культуры. Это царица всех упражнений. Занимайтесь йогой, и у вас будет здоровый организм»

3.1. Основы биомеханики нарушений функции позвоночного столба

По нашим наблюдениям, первым звеном формирования патологической цепи является нестабильность (гипермобильность) позвоночника. Последняя возникает и прогрессирует с момента рождения, вызывая развитие остеохондроза – адаптивной по сути, но несовершенной по форме, реакции организма на прогрессирующее повреждение позвоночного столба. С нашей точки зрения исследователями данного вопроса временно упущена роль патологии унковертебральных сочленений, образуемых дугоотросчатыми суставами позвонков. Эти суставы являются не менее важными элементами позвонково-двигательных сегментов, чем межпозвонковые диски. Вместе они образуют три точки опоры и, одновременно, единую локомоторную систему, обеспечивающую движения позвоночника. Анатомически, все дугоотросчатые суставы имеют индивидуальные особенности и общие характеристики, в зависимости от отдела позвоночника. В шейном отделе, наклонное расположение суставов позволяет совершать сгибание, разгибание, повороты и комбинации этих движений в довольно большом объеме. В грудном отделе суставные поверхности наклонены под меньшим углом и его подвижность ограничена соединениями ребер. Расположение суставных щелей, в поясничном отделе, близко к вертикальному, что уменьшает углы ротации и наклонов во фронтальной плоскости, по сравнению с шеей. Такая конструкция суставов предусматривает наибольшую амплитуду разгибания позвоночника назад и естественное промежуточное положение лордоза. Именно конструкция суставов определяет физиологические изгибы позвоночника и допустимый объем движений. Направление движений позвоночного столба лимитируется формой суставных поверхностей, а их объем ограничивается суставными капсулами и системой связок. Так, сгибание ограничивается желтыми, межостистыми, надостистыми и задней продольной связками, а также задней частью фиброзного кольца. Разгибание ограничено передней продольной связкой и передней частью фиброзного кольца, а также смыканием суставных поверхностей унковертебральных суставов, дужек и остистых отростков позвонков (см. рис.4.). Наклоны в стороны ограничиваются обеими продольными,

межпоперечными и желтыми связками, латеральными частями фиброзных колец, суставами и их капсулами. Межпозвонковые диски берут на себя большую часть вертикальной осевой нагрузки, а суставы обеспечивают ее правильное распределение и предотвращают перегрузку дисков воздействиями нагрузок в горизонтальной плоскости. Естественно, испытывая рывки, толчки, падения, длительно находясь в не физиологичных позах, мы травмируем межпозвонковые суставы, их капсулы и связочный аппарат позвоночника. В остром периоде эта травматизация проявляется в виде функционального блока межпозвонковых сочленений и артрозоартрита. В подостром и хроническом вариантах, травматизация проявляется в виде избыточной свободы связок, суставной капсулы, гипермобильности, асимметричного распределения нагрузки на межпозвонковые диски, перегрузки фиброзного кольца, псевдо-спондилолистезах и спондилолистезах. Со временем формируется деформирующий спондилоартроз. Понимание этой части патогенеза остеохондроза позвоночника особенно важно с позиций профилактики и реабилитации. Вышеизложенное предопределяет наше негативное отношение как к статическим перегрузкам позвоночника, так и чрезмерному развитию его гибкости, что, к сожалению, происходи при занятиях йогой в спортивном режиме. Нагрузки, которые воздействуют на позвонково-двигательные сегменты, увеличиваются по мере приближения к пояснично-крестцовому отделу позвоночника и достигают наибольшей величины на уровне нижнепоясничных сегментов. Значительные статико-динамические нагрузки и большой объем движений в этом отделе позвоночника, являются причиной наиболее частой локализации рефлекторных и компрессионных синдромов в этой области. Значительная осевая нагрузка, при слабости и дискоординации мышц спины, может привести к повреждению связывающих и амортизирующих соединительно-тканных образований позвоночника. Учитывая сложность и многообразие вышеописанных нарушений, особое значение приобретает их правильная и своевременная диагностика.

Аналогичным образом от гиподинамии, статических и динамических перегрузок, а также воздействия остальных неблагоприятных факторов, страдают другие суставы наших современников. Особое значение здесь имеет дисгармоничное развитие мышц, сухожилий, нарушение трофики суставов, пренебрежение гигиеной поз и движений. Наибольшее патогенетическое значение имеет укорочение мышц и сухожилий задних поверхностей ног и закрепощенность мышц тазового пояса. Эти недостатки препятствуют полноценному сгибанию вперед в тазобедренных суставах. Человек вынужден компенсировать ограничение подвижности ног за счет сгибания позвоночника, что увеличивает износ последнего. Отсутствие должной координации в работе мышц спины мешает равномерному распределению нагрузки по позвоночному столбу. Так при наклонах вперед ригидность поясницы ведет к перегибанию грудного и шейного отделов. Отсутствие навыка прогиба грудного отдела назад, приводит к избыточному разгибанию поясницы и шеи. Боковые наклоны во фронтальной плоскости люди также склонны делать за счет поясницы и шеи, без включения в движение грудного отдела.

Все эти причины устранимы методами йоги, при условии корректного подбора упражнений, адекватного состоянию опорно-двигательного аппарата пациента. Из вышеизложенного ясно, что любая перегрузка локомоторной системы усугубляет патологические изменения в ней. Если человек со слабой и не координированной

мышечной системой, больным позвоночником делает попытки встать на голову, принимать позы «плуга», «свечи», «треугольника» и т. п., он лишь усугубит свою болезнь. Это предупреждение распространяется на все виды физической активности. Название гимнастики не имеет значения. Значение имеет арсенал применяемых упражнений, правильность их чередования и техника выполнения. Многие наши современники наивно полагают, что уже одно название «йога» означает пользу для здоровья. К сожалению, это не так. Большинство учителей и инструкторов различных школ и направлений йоги, при составлении комплексов и проведении занятий, ориентируются на свои возможности, а не на возможности учеников. Такой подход уже неоднократно дискредитировал йогу и порождает негативное отношение к ней. Первыми заряд негатива получают врачи, которым приходится «расхлебывать» последствия опасных увлечений своих пациентов. **Берущие на себя смелость учить других должны осознавать меру своей ответственности в случае нанесения ученику вреда**. В медицине такая мера ответственности предусмотрена законодательством любой страны Мира.

3.2. Диагностика нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата применяемая в йогатерапии

Залогом успешного продвижения к здоровью является достоверное определение исходного состояния человека.

Как и в классической медицине, обследование в современной йогатерапии начинается со сбора жалоб, анамнеза, опроса по органам и системам, осмотра пациента и пальпации. Особое внимание принято уделять выявлению нарушений осанки – наличие сутулости, патологических изгибов позвоночника, асимметрии расположения плечевых суставов, лопаток и конечностей. Оценивается форма, болезненность суставов, объем движений, выявляются мышечные контрактуры и укорочения сухожилий. Особое место занимает обследование области пупка, а его расположение считается интегральным показателем состояния позвоночника и внутренних органов. Вот как описывает диагностику и лечение смещений пупка Дхиренда Брахмачари: «Согласно учению йоги, пупочный центр имеет наиболее важное значение в системе «человек». Именно он обеспечивает надлежащее выполнение своих функций всеми двумя тысячами нервов и артерий расходящихся по всему телу. Если пупок сместился из своего положения, то это одно становится причиной многих заболеваний. Для наших нынешних врачей и целителей осложнения, вызванные смещением пупка, остаются загадкой. Врачи не в состоянии оказать пациенту необходимую помощь и он довольствуется неправильным диагнозом и бесполезными курсами лечения.»

В качестве причин смещения пупка называют падения с высоты, подъем тяжестей, неправильную осанку, перемещение центра тяжести, смещение внутренних органов.

Диагностика смещения пупка у мужчин осуществляется измерением расстояния от пупка до правого и левого сосков груди. Если эти замеры окажутся разными значит, пупочный центр смещен, что требует его коррекции при помощи специальных приемов и упражнений. У женщин замеряются расстояния от пупка до больших пальцев ног, в положении лежа на спине со сдвинутыми пятками. Пальпация

пупка – обследующий соединяет кончики всех пяти пальцев вместе и погружает их в пупочное кольцо. Если пупок пульсирует под пальцами (пульсация брюшной аорты) – все в порядке. Если пульсация ощущается в стороне от пупка, значит, он смещен. Наиболее полная и подробная система диагностики, самодиагностики и коррекции была представлена в семидесятые годы XX века японским мастером Масахиро Оки в книге "Zen yogatherapy". Однако эти методы слишком субъективны и не подлежат количественному анализу. Наши пациенты нуждаются в более точном и детализированном обследовании. Функциональное состояние позвоночника является своеобразным зеркалом состояния опорно-двигательной системы и системы соединительной ткани человека. Изменения в состоянии позвоночника влекут за собой изменения во всем организме. Опираясь на эту аксиому, мы избрали функциональное состояния позвоночника в качестве основного критерия подбора программы занятий.

Способ оценки двигательной функции позвоночного столба

Способ определения функционального состояния позвоночного столба по методу Борисюка Б. Б. и Москаленко Н. А., хотя и является нашим изобретением, безусловно, относится к методам йогической практики, поскольку составлен из упражнений хатха-йоги.

Диагностика формирующихся патологических процессов на этапе функциональных нарушений является наиболее актуальной задачей современной теоретической и практической медицины. Методы осмотра, пальпации, измерения плотности мышц, электромиография, различные измерения углов отклонения позвоночника от вертикальной оси и т. д. не дают нам достаточных объективных данных о степени нарушения функции этой локомоторной системы. С появлением компьютерной и магнитно-резонансной томографии реализовалась возможность точной морфологической диагностики патологических изменений позвоночного столба. Однако эти исследования не выявляют нарушений функции, а регистрируют уже сформировавшуюся грубую органическую патологию.

Общеизвестно, что объем движений позвоночника, складывается из суммы движений в 24 отдельных позвонково-двигательных сегментах, участвующих в выполнении двигательных актов. В физиологических условиях движения в межпозвонковых сочленениях лимитируются формой унковертебральных сочленений (углами наклона суставных поверхностей, которые имеют различную величину в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника), эластичностью связочного аппарата и межпозвонковых дисков, а также состоянием мышечного корсета.

При различных патологических состояниях движения позвоночника ограничиваются вследствие изменений нормальных анатомических соотношений поверхностей дугоотросчатых суставов, уменьшения эластичности дисков и связочного аппарата, возникновения миофасцикулярных блоков и других патологических изменений. Соответственно, способ оценки локомоторной системы должен отражать состояние всех ее элементов через анализ общей функциональной возможности. Эта задача была решена нами путем измерения шести расстояний между легкодоступными анатомическими ориентирами при активном сгибании и разгибании

позвоночника обследуемого в трех плоскостях, при выполнении всего четырех упражнений, что позволит упростить и повысить достоверность оценки двигательной функции позвоночного столба.

Подбор упражнений для определения индивидуальных функциональных возможностей проведен на основании многолетнего опыта йогатерапии. Длительный врачебный контроль, позволил выявить взаимосвязь между устранением патологии позвоночного столба и способностью выполнять данные упражнения с лучшим результатом. При ухудшении субъективного и объективного состояния уменьшалась и способность выполнять данные упражнения. При разработке данного способа тестирования учитывалась его полнота, информативность, удобство учета и анализа результатов. Идеальным значением для всех измеряемых параметров является «0» в независимости от антропометрических данных испытуемого. Производится анализ способности позвоночника к сгибанию в сагиттальной плоскости, сгибанию с ротацией под углом 45 градусов к последней вправо и влево, сгибанию во фронтальной плоскости, в обоих направлениях и способности прогибать позвоночник назад в сагиттальной плоскости. В выполняемых тестовых упражнениях участвует весь позвоночник. Возможность их выполнения фактически не лимитируется состоянием суставов и мышц нижних конечностей, поскольку таз испытуемого практически неподвижен. В тоже время, для сопоставления избранных нами анатомических ориентиров, позвоночник человека должен принять форму полуокружности, что требует включения в двигательный акт всех позвонково-двигательных сегментов от крестца до затылочной кости.

Техника индивидуальной количественной оценки функционального состояния позвоночного столба представлена в Таблице 1.

Таблица 1

№ теста	Определяемая функция	Техника выполнения тестового упражнения	Правила проведения замеров	Иллюстрация
1	2	3	4	5
1	Сгибание позвоночника вперед, в сагиттальной плоскости.	Сесть на ягодицы, вытянув обе ноги вперед, держа их вместе. Стопы удерживать под прямым углом относительно голеней. Коленные суставы выпрямлены полностью. Фото 3. Сгибая позвоночник вперед, равномерной дугой, максимально приблизить лоб к коленям. Фото 4. (Способность опустить лоб ниже коленных чашек, к полу свидетельствует о гипермобильности.)	Производится измерение биссектрисы опущенной от вершины треугольника, образованного вершиной лба и линией соединяющей коленные чашечки. Идеальный показатель – 0. Гипермобильность выражается знаком –.	 Фото 3 Фото 4

2	Сгибание позвоночника вперед, с ротацией, под углом 45 градусов, относительно сагиттальной и фронтальной плоскостей. Фото 5.	Сесть на ягодицы, вытянуть правую ногу под углом 45 градусов относительно сагиттальной плоскости. Левую ногу приставить подошвой к внутренней поверхности правого бедра. Фото 5. Правое колено выпрямлено полностью. Изгибая позвоночник равномерной дугой, наклониться лбом к правому коленному суставу. Фото 6. После смены положения ног, тест повторяется в аналогичном порядке с наклоном к левой ноге. (Способность опустить лоб ниже коленной чашечки, к полу свидетельствует о гипермобильности.)	Производится измерение расстояния от вершины лба до средины коленной чашечки выпрямленной ноги, к колену которой производится наклон. Идеальный показатель – 0. Гипермобильность выражается знаком –	 Фото 5 Фото 6
3	Сгибание позвоночника во фронтальной плоскости, вправо и влево.	Сесть на ягодицы. Вытянуть правую ногу вправо. Левую ногу приставить подошвой к внутренней поверхности правого бедра. Правую руку положить тыльной стороной кисти на левое бедро. Левую руку вытянуть вверх, обратив ее ладонью вверх. Фото 7. Наклониться вправо, равномерно изгибая позвоночник в правую сторону, опуская голову и плече к колену вытянутой правой ноги. Фото 6. Повторяется в противоположную сторону. (Способность опустить теменную кость ниже уровня колена, к полу, свидетельствует о гипермобильности.)	Производится измерение расстояния от соответствующей теменной кости до средины коленной чашечки выпрямленной ноги, к колену которой производится наклон. Идеальный показатель – 0. Гипермобильность выражается знаком -	 Фото 7 Фото 8

окончание таблицы 1

4	Разгибание позвоночника, в сагиттальной плоскости, при выполнении прогиба позвоночника от затылочной кости до тазобедренных суставов	Из положения на четвереньках, отставить руки вперед и опустить подбородок на пол. Угол сгибания коленных суставов равен 90 градусам.Опускать грудь, к поверхности пола равномерно прогибая весь позвоночник. Фото 9.	Производится замер расстояния от рукоятки грудины до пола. Идеальный показатель – 0.	 Фото 9

Анализ полученных данных мы предлагаем проводить по следующим позициям:

Общая ригидность позвоночного столба. (Арифметическая сумма всех полученных 6 замеров.)

Латерализация ригидности позвоночного столба. (Разность между суммами, полученными при сложении 2 результатов изгибов позвоночника влево и 2 – вправо.) Положительное значение этой разности будет свидетельствовать о преобладании подвижности в правую сторону, отрицательное – в левую сторону.

Ригидность движений в сагиттальной плоскости. (Разность сгибания и разгибания позвоночника в сагиттальной плоскости.) При положительном значении этого показателя, мы можем говорить о преобладании функции разгибания позвоночного столба. При отрицательном значении, о преобладании функции сгибания.

При нарушении функции локомоторной системы позвоночного столба, в сторону ее снижения, замеры приобретают положительное значение, которое пропорционально соответствует степени нарушения функции. При наличии гипермобильности, замеры приобретают отрицательное значение.

Пример, приведенный ниже иллюстрирует форму учета результатов и чувствительность способа к изменениям функционального состояния позвоночника под влиянием лечебных воздействий (таблица 2).

Таблица 2

№ теста	дата, условия проведения	результат (см)	дата, условия проведения	результат (см)
1. Наклон лбом к обеим коленям вытянутых ног	1.12.03 до йогатерапии	9	1.12.03 после йогатерапии	6
2. Наклон лбом к колену левой вытянутой ноги	–	9	–	0
3. Наклон лбом к колену правой вытянутой ноги	–	0	–	0
4. Наклон левой теменной костью к колену левой вытянутой ноги	–	13	–	5
5. Наклон правой теменной костью к колену правой вытянутой ноги (н.б.п.)	–	10	–	5
6. Прогиб позвоночника грудью к полу (п.о.)	–	0	–	0

окончание таблицы 2

Общая ригидность	–	41	–	16
Латерализация ригидности	–	12	–	0
Сагиттальная ригидность	–	9	–	6

Оценка результатов тестирования проводится, прежде всего, по показателю общей ригидности позвоночного столба с использованием следующей градации:

Шкала оценки результатов

– 25 см и менее – выраженная гипермобильность
от – 24 до –1 см – умеренная гипермобильность
от 0 до 18 см – отличное состояние
от 19 до 36 см – хорошее состояние
от 37 до 54 см – удовлетворительное состояние
свыше 55 см – угрожающее состояние
(свидетельство органической патологии)

Используя принцип, заложенный в данной системе, можно формировать способы тестирования и других локомоторных систем человеческого тела. Позы хатха-йоги идеально подходят для этих целей, поскольку являются геометрически правильными. Вышеописанные классические и современные методы диагностики наряду с рентгенологическими, ультразвуковыми, магнитно-резонансными и клинико-лабораторными исследованиями дают нам полную картину состояния опорно-двигательного аппарата наших пациентов. Однако при выборе программы корригирующей йогатерапии мы рекомендуем ориентироваться на нашу шкалу функционального состояния позвоночника. Определив состояние пациента, следует приступать к практическим занятиям.

3.3. Общие положения

Цель занятий: ликвидация патологических изменений в состоянии здоровья при помощи выполнения специальной программы психофизических упражнений хатха-йоги.

Условия проведения занятий в режиме йогатерапии:

Занятия проводятся в теплом проветриваемом помещении при неярком освещении, на ковровом покрытии или с использованием индивидуальных ковриков.

Одежда должна быть свободной, удобной из натуральной ткани.

К занятиям следует приступать не ранее чем через два часа после приема пищи.

Упражнения комплекса следует выполнять в меру индивидуальных возможностей, не вызывая перенапряжения и сильных болевых ощущений.

Общие принципы йогатерапии

В первую очередь следует отметить, что лечением методами хатха-йоги не следует лечить острые инфекционные и аутоиммунные заболевания. Йогатерапии подлежат только дегенеративно-дистрофические изменения опорно-двигательного аппарата. Эти патологические процессы наиболее распространены в современном обществе и начинаются задолго до появления клинической симптоматики. Для выявления страдания позвоночника, на доклинической стадии, следует пользоваться способом определения функционального состояния позвоночного столба, описанном выше, в разделе 3.2.

Подбор упражнений йогатерапии базируется на принципе не нанесения вреда. То есть, выполняемые упражнения не должны вызывать интенсивных болей, мышечных спазмов, обострения воспаления и отека сустава. Длительность занятий следует увеличивать постепенно, во избежание накопления в мышцах молочной кислоты, снижающей их способность к растяжению и сокращению.

Выполнение комплексов упражнений рекомендуется также в качестве гигиенической гимнастики, как утром, так и после рабочего дня, для восстановления нормальных анатомических соотношений межпозвоночных сочленений, ликвидации миофасцикулярных блоков, установления психо-эмоционального равновесия и сбалансированного состояния вегетативных функций.

Комплексы построены на принципе чередования периодов избирательного напряжения и последующего расслабления отдельных групп мышц, что стимулирует надкостничные и сухожильные рефлексы, усиливая трофическую функцию нервной и кровеносной систем, по отношению к костной ткани, препятствуя развитию и способствуя ликвидации патологических изменений.

Упражнения, входящие в раздел йогатерапии не требуют специальной физической подготовки и сложной координации движений. Они выполнимы людьми любой возрастной категории, начиная с 12 лет, в том числе больными с различной степенью выраженности остеохондроза и дефектами осанки.

В процессе систематического выполнения упражнений пациент обучается сознательному контролю за мышечным корсетом, что обеспечивает самоконтроль правильности принимаемых поз и выполняемых движений, предотвращая возможность получения травм.

Пациент может самостоятельно регулировать нагрузку по следующим параметрам:

- интенсивность мышечного напряжения;
- длительность выполнения упражнения;
- амплитуда выполнения упражнения;
- количество повторений;

в зависимости от самочувствия и имеющихся сопутствующих заболеваний.

По окончании выполнения упражнений водные процедуры принимаются не ранее чем через четверть часа, прием пищи разрешается через час.

При наличии показаний, до либо после занятий проводится сеанс массажа и мануальной терапии.

Занятия йогой совместимы с любыми другими видами физической активности, однако их не следует объединять в одну тренировку.

Йогатерапия противопоказана при нестабильных формах ИБС; декомпенсации дыхательной, сердечной, печеночной, почечной недостаточности, некомпенсированной артериальной гипертензии, острых инфекционных заболеваниях, наличии риска кровотечений.

Методы профилактики и лечения принятые в йоге не следует противопоставлять современным методам лечения. Мудрость врачевания заключается в правильном и умелом подборе лечебных мероприятий необходимых пациенту для полного скорейшего выздоровления.

При наличии сопутствующих поражений других суставов, требуется индивидуальный подход к решению вопроса о целесообразности применения йогатерапии.

Наиболее подвержены артрозам плечевые, коленные и тазобедренные суставы. Лечение острого периода заболевания, который нередко связан с травмой сустава, предполагает обеспечение покоя и противовоспалительной терапии. Подострый период требует физиотерапевтического лечения и лекарственных средств, улучшающих регенерацию соединительной ткани; затем следует подбор индивидуального комплекса упражнений направленных на усиление трофики восстановление подвижности и укрепление мышц пациента.

Навыки подбора упражнений и проведения лечебно-оздоровительных занятий йогатерапии являются предметом дополнительного обучения специалистов в области лечебной физической культуры, спортивной медицины и реабилитации.

3.4. Йогатерапия при угрожающем состоянии позвоночного столба

С учетом всего вышеизложенного, нами разработан и успешно применяется метод йогатерапии у пациентов с угрожающим состоянием позвоночника. Данный метод основан на принципах хатха-йоги и представляет собой логически взаимосвязанную последовательность лечебного массажа и гимнастики. Гимнастический комплекс состоит из простейших статических поз, перемежающихся периодами полной релаксации в сочетании с регуляцией дыхания и психо-эмоционального состояния. Все упражнения реально выполнимы людьми, не имеющими специальной физической подготовки, страдающими остеохондрозом позвоночника.

По направленности воздействия, упражнения данного комплекса снимают статическую перегрузку межпозвонковых дисков, тренируют глубокую группу мышц спины и улучшают трофику тканей позвоночного столба. Они развивают координацию работы мышечных групп и способствуют коррекции осанки.

Данная методика разработана в конце восьмидесятых годов двадцатого века и защищена авторским свидетельством. Оздоровительная гимнастика рассматривается нами как метод реабилитации людей, имеющих осложненные проявления остеохондроза позвоночника и дальнейшего пожизненного гигиенического ухода за ним. Она не должна противопоставляться другим, традиционным и нетрадиционным методам лечения, а призвана дополнять их или являться методом выбора.

3.4.1. Методика массажа

Процедура массажа начинается в положении пациента лежа на животе.

Прием 1: Поглаживание с вибрацией кожи вдоль позвоночника, снизу вверх от крестца к корню шеи (2 минуты).

Прием 2: Разминание мышц поверхностной и средней мышечных групп спины (5 минут).

Прием 3: Разминание (подушечками пальцев) глубокой группы мышц спины, вдоль остистых и поперечных отростков позвонков (15 минут).

Прием 4: Глубокое разминание ягодичных мышц вдоль крестца и крестцово-позвоночного сочленения (5 минут).

Прием 5: Точечное разминание круговыми движениями кончиков пальцев межостистых связок (15 минут) и надкостницы остистых отростков.

Прием 6: Точечное вибрационное воздействие кончиками пальцев на межпозвоночные суставы, желтые связки и связки поперечных отростков позвонков (15 минут).

Прием 7: Растягивание позвоночника за кожу скользящими движениями оснований ладоней в противоположных направлениях (3 минуты). Далее массаж выполняется в положении лежа на спине.

Прием 8: Растягивание позвоночника с вибрацией. Руки массажиста охватывают основание черепа за затылочную кость и сосцевидные отростки. Выполняются мягкие, тянущие, вибрирующие движения на себя (15 минут).

3.4.2. Методика гимнастики

Для выполнения всех упражнений исходное положение, лежа на спине фото 10.

Фото 10

Упражнение 1. Поднять руки и положить их на пол, за головой сцепив пальцы в замок. Вывернуть замок ладонями вверх. Сделать вдох и потянуться вверх, плечевые суставы потянуть к ушам. Удержать позу 7–10 секунд, затем расслабить мышцы, делая выдох. Упражнения повторяются 2–3 раза. (Фото 11).

Фото 11. Лечебный эффект: Снимает напряжение мышц спины.

Упражнение 2. Потягивание рук вверх и вниз.

Опустить левую руку вниз вдоль тела. Правую оставить вверху. Делая вдох потянуть руки, в противоположные стороны, опуская левое плечо и поднимая правое. Удержать позу 5 секунд, расслабить мышцы, делая выдох. Поменять руки местами и повторить упражнение 3 раза в каждую сторону. (Фото 12).

Фото 12. Лечебный эффект:
Развивает плечевой пояс, массирует межпозвоночные диски верхнего грудного отдела.

Упражнение 3. Вновь поднять обе руки вверх, соединить пальцы в замок, вывернуть замок ладонями вверх вытягивая руки. Приподнять над полом голову, плечи, лопатки. Покачаться из стороны в сторону изгибая позвоночник в плоскости пола 4–5 раз. (Фото 13 и 14).

Фото 13

Фото 14
Лечебно-профилактическое действие:
Упражнение развивает мышцы живота, широчайшую мышцу спины, массирует межпозвоночные диски и суставы позвоночника.

Упражнение 4. Раскладывание позвоночника на пол.

Подложить соединенные в замок кисти под затылок. Усилием мышц живота поднять голову, плечи, лопатки над полом, сгибая позвоночник вперед. Затем выполнить обратное движение, надавливая затылком на руки, руками умеренно сопротивляясь усилию мышц спины. Необходимо укладывать позвоночник на пол позвонок за позвонком. Упражнение повторяется три раза. (Фото 15).

Фото 15
Лечебный эффект: Укрепление мышц живота, длинных мышц спины и шеи, восстановление нормального положения межпозвоночных суставов грудного отдела и позвоночно-реберных сочленений

Упражнение 5. Покачивание в стороны с замком на затылке.

Не меняя положения рук после упражнения 4 необходимо приподнять голову и плечи над полом и покачаться из стороны в сторону, изгибая позвоночник в плоскости пола, более интенсивно, чем в упражнении 3 – по 5 движений в каждую сторону. (Фото 16.)

Фото 16. Лечебно-профилактический эффект:
Развивает мышцы торса, увеличивая эластичность связок и объем движений межпозвоночных суставов.

Упражнение 6. Подтягивание подбородка к яремной вырезке.

Руки опустить вдоль тела. Медленно поднять голову, подтягивая подбородок к яремной вырезке рукоятки грудины. Зафиксировать позу на 5 секунд. Медленно опустить голову на пол и расслабить мышцы. Упражнение повторяется от 1 до 3-х раз. (Фото 17).

Фото 17. Лечебно-профилактический эффект:
Развитие мышц шеи, увеличение эластичности связочного аппарата и межпозвоночных дисков, улучшает кровообращение шейного отдела позвоночника.

Упражнение 7. Надавливание затылком в пол.

Напрягая мышцы спины и шеи постараться прижать весь позвоночник к поверхности пола. Надавить затылком в пол, сохраняя шейный отдел прямым в течение 5 секунд. Затем расслабить мышцы. Повторить упражнение 1–3 раза. (Фото18).

Фото 18. Лечебно-профилактический эффект:
Развивает силу мышц поддерживающих правильную осанку, улучшает кровообращение в системе позвоночных артерий.

Упражнение 8. Подтягивание носа к плечевому суставу.

Повернуть голову вправо. Медленно напрягая мышцы шеи наклонить голову, стремясь дотянуть кончик носа до правого плечевого сустава. Последний остается неподвижным. Длительность выполнения – 5 секунд. Выпрямить шею, повернуть голову влево и повторить упражнение в левую сторону. Выполняется от 1 до 3-х повторений в каждую сторону. (Фото19).

Фото 19
Лечебно-профилактический эффект: Увеличивает силу мышц и эластичность связок шейного отдела позвоночника. Восстанавливает объем ротационных движений в межпозвоночных сочленениях шеи, стимулирует кровообращение.

Упражнение 9. Мостик на пятках и лопатках.

Руки лежащие вдоль тела необходимо согнуть в локтевых суставах, пальцы собрать в кулаки. Стопы потянуть на себя. Упереться пятками и лопатками, помогая себе локтями поднять над полом таз живот и грудь. Сохранить позу 5–10 секунд (зависимости от индивидуальных возможностей). Опуститься на пол и расслабить мышцы. Упражнение повторить 3 раза. (Фото 20).

Фото 20
Лечебно-профилактический эффект: Развивает силу мышц спины, ягодиц, бедер. Стимулирует кровообращение позвоночника.

Упражнение 10. Скручивание позвоночника.

Руки уложить вдоль тела. Согнуть правую ногу в колене. Поставить правую стопу сводом на левое колено. Левой рукой взяться за правое колено с наружной стороны – фото 21. Повернуть правое колено влево, стремясь прижать его к полу, помогая этому движению усилием левой руки – фото 22. Правое плечо не отрывать от пола. Поза выполняется 10 секунд.

Поменять руки и ноги местами и повторить упражнение, поворачивая левое колено в правую сторону – фото 23. Упражнение повторяется в каждую сторону 3 раза.

Фото 21

Фото 22

Фото 23
Лечебно-профилактический эффект: Увеличивает эластичность связок и восстанавливает объем движений в поясничном отделе позвоночника.
Ликвидирует мышечный гипертонус в пояснично-крестцовом отделе.

Упражнение 11. Вытягивание пятки вверх.

Уложить руки вдоль тела. Согнуть правую ногу в колене, вывести колено вверх под углом от 60 до 100° (в зависимости от индивидуальных возможностей). Выпрямить ногу в коленном суставе, затягивая носок на себя. Мышцы бедра и голени сильно напрягаются по передней поверхности и хорошо растягиваются сзади. Выполнить 10 сгибаний и разгибаний ноги, в коленном суставе не изменяя положения бедра. Пятку следует фиксировать в верхнем положении на 1–2 секунды. Повторить упражнение в том же ритме левой, а затем и двумя ногами вместе. (Фото 24 и 25).

Фото 24

Фото 25. Лечебно-профилактический эффект: Развитие мышц бедер. Улучшение кровообращения в пояснично-крестцовой области. Высвобождение из спаек корешков седалищных нервов.

Комплекс завершается пятиминутной релаксацией мышц в положении лежа на спине – фото 10.

Выполнение данного комплекса упражнений рекомендуется также в качестве гигиенической гимнастики, как утром, так и после рабочего дня, для восстановления нормальных анатомических соотношений межпозвоночных сочленений.

Поскольку упражнения входящие в данный комплекс не требуют специальной физической подготовки и сложной координации движений. Они выполнимы людьми любой возрастной категории, начиная с 6 лет, в том числе больными с различной степенью выраженности остеохондроза и дефектами осанки.

В процессе систематического выполнения упражнений пациент обучается сознательному контролю за мышечным корсетом, что обеспечивает самоконтроль правильности принимаемых поз и выполняемых движений, предотвращая дополнительную травматизацию позвоночника.

Курс лечения составляет от 7 до 21 дня. По окончании курса рекомендуется продолжить занятия гимнастикой, по более сложной программе.

3.5. Йогатерапия при удовлетворительном и хорошем состоянии позвоночника, в специальной медицинской группе

К специальной медицинской группе причисляются лица с противопоказаниями к физической нагрузке, в силу наличия у них одного или ряда хронических заболеваний, снижающих работоспособность.

3.5.1. Базовый комплекс упражнений

Основными задачами данного комплекса являются:

1. Формирование правильной осанки.
2. Овладение навыками произвольного управления тонусом скелетной мускулатуры и улучшение координации работы мышц.
3. Активная разгрузка и снятие миофасцикулярных блоков межпозвонковых сочленений.
4. Улучшение трофики тканей за счет эндогенной стимуляции проприорецепторов мышц, сухожилий и надкостницы.
5. Стимуляция неспецифических защитных сил организма.
6. Укрепление мышечного корсета и повышение эластических свойств связочного аппарата.
7. Стимуляция эндогенных механизмов репарации тканей опорно-двигательного аппарата.

Условия проведения занятий:

- Занятия проводятся в теплом проветриваемом помещении при неярком освещении, на ковровом покрытии или с использованием индивидуальных ковриков.
- Одежда должна быть свободной, удобной из хлопчатобумажной или шерстяной ткани.
- К занятиям следует приступать не ранее чем через два часа после приема пищи.
- Данный комплекс может выполняться утром, в течение дня или вечером, но не позднее 23 часов.
- Упражнения комплекса следует выполнять в строгом соответствии с их описанием и очередностью приведенными ниже.

Описание техники выполнения упражнений.

Упражнение № 1. Релаксация лежа на спине.

Лечь на спину, руки уложить свободно вниз, вдоль тела, прикрыть глаза, расслабить мышцы лица, шеи, плечевого пояса, спины, ягодиц и нижних конечностей. Сохранять расслабленное состояние в течение 2–3 минут. Дыхание средней глубины, плавное и ритмичное. (Фото 26.)

Фото 26

Упражнение № 2. Подтягивание плечевых суставов к ушам лежа на спине.

Поднять руки и перенести их на пол выше головы, взять пальцы в замок, вывернуть замок ладонями вверх, сделать глубокий вдох и потянуть руки вверх, поднимая плечевые суставы к ушам, растягивая позвоночник. Поза сохраняется в течение 5 секунд на высоте вдоха, затем мышцы расслабляются на выдохе. Упражнение повторяется дважды с интервалом 5–10 секунд. (Фото 27.)

Фото 27

Упражнение № 3. Вытягивание рук в противоположные стороны, лежа на спине.

Опустить левую руку вниз вдоль тела. Делая вдох потянуть правую руку вверх, а левую – вниз. Удержать позу 5 секунд на высоте вдоха. Выдыхая расслабить мышцы. Повторить упражнение, поменяв руки местами. (Фото 28.)

Фото 28

Упражнение № 4. «Маятник» лежа на спине с вытянутыми руками.

Вновь вытянуть руки вверх с пальцами, сцепленными в замок. Приподнять голову, лопатки и руки над полом и покачиваться из стороны в сторону изгибая позвоночник вправо и влево по 5 раз. Дыхание произвольное, непрерывное. Окончив покачивание, следует опустить лопатки на пол, подложить кисти под голову и расслабить мышцы. (Фото 29 и 30.)

Фото 29

Фото 30

Упражнение № 5. Раскладывание позвоночника по полу.

Сохранив сцепленные в замок кисти за головой, напрячь мышцы брюшного пресса и с их помощью согнуть позвоночник вперед, не отрывая поясничную область от пола. (Фото 31.) Затем, надавить затылком на кисти, медленно возвращаясь в горизонтальное положение, как бы раскладывая грудной отдел позвоночника по полу, позвонок за позвонком. Сгибая позвоночник вперед, делаем неглубокий вдох, раскладывая его на пол – выдыхаем. Упражнение повторяется дважды. После каждого повторения необходимо расслабить мышцы на 5–10 секунд.

Фото 31

Упражнение № 6. «Маятник» лежа на спине с руками за головой.

Не меняя положения, после выполнения предыдущего упражнения, следует приподнять голову и лопатки над полом и покачиваться из стороны в сторону с большей амплитудой, чем в упражнении № 4, выполнив также 5 изгибов позвоночника в каждую сторону. Завершив покачивания, следует расслабить мышцы, опустив руки вниз вдоль тела и отдохнуть в течение минуты.

Упражнение № 7. Вытягивание ног в плоскости пола.

Не меняя исходного положения, следует вытянуть левую ногу к противоположной стене не отрывая ее от пола, затягивая стопу на себя и делая вдох выдвинуть левую пятку ниже правой. В таком положении нога удерживается 10 секунд. Затем, следует расслабиться, выдыхая воздух из легких, глубоко и медленно вдохнуть и выдохнуть, повторить упражнение, вытягивая правую ногу – фото 32, отдохнуть, делая медленные вдох и выдох, вытянуть обе ноги, одновременно выгибая поясницу вверх – фото 33.

Фото 32

Фото 33

Упражнение № 8. Мостик на пятках и лопатках.

Оставаясь в прежнем положении, согнуть руки в локтях, делая вдох, упереться в пол пятками, лопатками, помогая себе локтями выгнуться вверх. Ноги остаются прямыми. Основное напряжение мышц ощущается в области поясницы и ягодиц – фото 34. Позу следует удерживать в течение 5–10 секунд в зависимости от индивидуальных возможностей. Дыхание останавливается на высоте вдоха без натуживания. Расслабляя мышцы и выдыхая, опуститься на пол, делая медленные вдохи и выдохи. Упражнение повторяется дважды.

Фото 34

Упражнение № 9. Скручивание позвоночника лежа с помощью руки.

Согнуть левую ногу в колене, поставить ее стопой на правое колено. Поместить кисть правой руки на левое колено с наружной стороны и повернуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь левую лопатку не отрывать от покрытия. Таз разворачивается на правый вертел, лицо повернуто влево. Позвоночник принимает форму спирали. Удержать позу 10 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, ритмичное. Аналогичным образом выполнить скручивание в противоположную сторону, поставив правую стопу на выпрямленное колено левой ноги – фото 35 и 36. Упражнение повторяется однократно.

Фото 35

Фото 36

Упражнение № 10. Мостик на затылке и ягодицах.

Оставаясь лежать на спине, развести локти в стороны, пальцами охватить плечевые суставы сверху. Медленно вдыхая, упереться в пол локтями, ягодицами и затылком, напрячь мышцы спины между лопатками, сдвигая их к позвоночнику, поднять грудь вверх. Удержать позу на высоте вдоха 5–10 секунд. Выдыхая опустить спину на пол и расслабиться. Медленно глубоко вдохнуть, выдохнуть и повторить упражнение в том же порядке. (Фото 37).

Фото 37

Упражнение № 11.Скручивание позвоночника лежа на спине без помощи рук.

Вытянуть руки вверх и уложить их на пол. Согнуть правую ногу в колене и поставить ее на колено левой ноги (фото 38), поворачивать и тянуть правое колено в левую сторону к полу, стараясь минимально отрывать от покрытия правое плечо – фото 39. Дыхание произвольное, ритмичное. Поза удерживается 10 секунд. Затем следует вернуться в исходное положение и повторить упражнение, поменяв ноги местами, в другую сторону – фото 40. Выполняется однократно.

Фото 38

Фото 39

Фото 40

Упражнение № 12. Вытягивание ног вверх.

Находясь в положении лежа на спине с руками вытянутыми вдоль тела согнуть левую ногу коленом вверх и выпрямить ее вверх, затягивая стопу на себя, вытягивая пятку к потолку. Повторить сгибание и разгибание коленного сустава 10 раз, фиксируя ногу в верхнем положении на одну секунду. Мышцы передней поверхности сильно напрягаются, задняя поверхность бедра и голени растягивается. Вытягивая ногу вверх, следует выдыхать, сгибая ее – вдыхать. После короткого отдыха упражнение повторяется правой ногой (фото 41 и 42), затем двумя ногами вместе. Окончив выполнение, следует вытянуть ноги, расслабить их и сосредоточиться на приятных ощущениях в мышцах, возникающих благодаря опорожнению венозной системы и усилению артериального притока крови к нижним конечностям.

Фото 41

Фото 42

Упражнение развивает силу и выносливость мышц передних поверхностей ног, удлиняет сухожилья и нервы задних поверхностей. Развивает координацию работы мышц-антагонистов.

Все предыдущие упражнения представляют собой единый разминочный комплекс решающий следующие задачи:

Устранение мышечных контрактур и повышение эластичности связок позвоночного столба и крупных суставов.

Восстановление нормальных анатомических соотношений в межпозвонковых сочленениях.

Усиление кровообращения в тканях позвоночного столба, а также в мышцах и суставах конечностей.

Упражнение № 13. Прогиб позвоночника назад, лежа на животе, с упором на полусогнутые руки (поза кобры)

Перевернуться на живот. Кисти положить ладонями на пол на уровне головы, чуть шире плечевых суставов. Напрягая мышцы спины, медленно прогнуть позвоночник, поднимая голову и плечи, помогая себе руками. Дыхание поверхностное, но ритмичное. Нижняя часть живота от пола не отрывается, руки остаются полусогнутыми. Удержать позу 5 секунд и аккуратно развернуть голову вместе с плечевым поясом в левую сторону, заглядывая на правую пятку. Удержать позу 5 секунд и медленно развернуть голову и плечи вправо, фиксируя взгляд на левой пятке – 5 секунд. Медленно вернуть голову в сагиттальную плоскость, прогнуть позвоночник назад дополнительным усилием мышц спины (фото 43–48), затем плавно опуститься на пол, подложить руки под голову и расслабиться. Во время отдыха следует концентрировать внимание на приятных ощущениях возникающих по ходу позвоночника и в области почек. Эти ощущения связаны с усилением кровотока. Концентрация внимания усиливает положительный трофический эффект упражнения. Повторить дважды.

Фото 43

Фото 44

Фото 45

Фото 46

Фото 47

Фото 48

Упражнение способствует исправлению патологического кифоза и сколиоза, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы.

Упражнение № 14. Одновременное поднятие ног из положения лежа на животе (поза кузнечика).

Упереть ладони в пол рядом с тазобедренными суставами, пальцы обращены к стопам. Напрячь мышцы ягодиц и поясницы, поднимая ноги – фото 49. Дыхание поверхностное, непрерывное, ритмичное. Удержать позу от 5 до 10 секунд, опустить ноги, расслабиться и сосредоточить внимание на приливе тепла к нижней части спины и ягодицам. Повторить дважды.

Фото 49

Упражнение укрепляет задние поверхности бедер, ягодицы и мышцы поясничной области. Рефлекторно улучшает кровообращение органов малого таза.

Упражнение № 15. Одновременное поднятие ног из положения лежа на боку.

Повернуться на левый бок, левой рукой подпереть голову, правую ладонь упереть в пол перед животом. Напрягая нижнюю часть широчайшей мышцы спины и косые мышцы живота, подключая мышцы бедер, поднять ноги над полом и смотреть через плечо на вытянутые стопы. Удерживать позу 10 секунд, сохраняя ритмичное дыхание. Перевернуться на правый бок и повторить упражнение – фото 50.

Фото 50

Упражнение укрепляет вышеперечисленные мышцы и закаляет тазобедренные суставы, увеличивая прочность шейки бедра.

Повернуться на спину и расслаблять все тело в течение 5 минут.

Упражнение № 16. Наклон к бедру согнутой ноги.

Сесть на ягодицы с вытянутыми вперед ногами. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее стопой на пол справа от бедра правой ноги. Правой кистью обхватить левую голень чуть выше стопы, левой – чуть ниже колена. Выпрямить спину, делая вдох и выдыхая податься вперед всем телом, стремясь прижать грудь и живот к бедру левой ноги, делая выдох – фото 51. Задержавшись в таком положении, потянуть стопу правой, вытянутой вперед, ноги на себя, а голову вытянуть вверх, опуская подбородок и выпрямляя шею. Задержаться в этом положении 10 секунд, сохраняя напряжение мышц спины и натяжение сухожилий правой ноги. Отклониться назад, делая вдох. Поменять ноги и руки местами и повторить упражнение, притягивая торс к бедру согнутой правой ноги – фото 52 и 53.

Фото 51

Фото 52

Фото 53

Упражнение выполняется однократно, в каждую из сторон. Оно воспитывает умение удерживать правильную осанку, укрепляет мышцы спины, удлиняет мышцы и сухожилья задних поверхностей бедер, вырабатывает устойчивость к гипоксии.

Упражнение № 17. Скрученная поза, сидя, с вытянутой ногой.

Не меняя положения, ног после предыдущего упражнения, упереться левым локтем в правое колено с внешней стороны, правой рукой упереться в пол, за спиной, уменьшая нагрузку на позвоночный столб. Упираясь левым локтем в колено правой ноги, заглянуть себе за спину, скручивая позвоночник в равномерную спираль – фото 54. Дышать поверхностно, удержав позу 10 секунд. Вернуться в исходное положение. Поменять руки и ноги местами. Выполнить скручивание позвоночника в другую сторону.

Фото 54

Упражнение повторяется однократно в каждую сторону, оно развивает гибкость и эластичность межпозвонковых сочленений, укрепляет мышцы плечевого пояса, способствует самопроизвольному восстановлению правильного положения межпозвонковых сочленений.

Упражнение № 18. Наклон к стопе.

Сидя на ягодицах, подвернуть левую ногу под себя, разместив ее пятку возле промежности. Правую ногу поставить стопой на пол слева от бедра левой ноги. Развернуться влево и наклониться грудью к полу, опираясь на руки. Сохранить позу 5 секунд, выпрямиться, опереться руками в пол перед левым коленом и наклониться лбом к стопе правой, стоящей на полу, ноги. Во время наклона следует сосредоточиться на расслаблении правой ягодичной мышцы. Наклоняться следует осторожно, без рывков, задержаться в максимальной точке наклона 10 секунд. Дыхание произвольное, поверхностное, непрерывное. Выпрямить спину, поменять ноги местами, поместив левую стопу, справа от правого бедра и повторить наклоны вправо – фото 55 и 56.

Фото 55

Фото 56

Упражнение снимает гипертонус мышц ягодичной области, разгружает тазобедренные суставы и увеличивает эластичность их связок.

Упражнение № 19. Наклон лбом к колену вытянутой ноги.

Сидя на ягодицах, вытянуть левую ногу под углом 45 градусов от сагиттальной плоскости, правую – согнуть в колене, приставив стопу к внутренней поверхности левого бедра. Ладони поставить на пол по сторонам от левой голени – фото 57. Изогнуть позвоночник равномерной дугой, наклоняясь лбом к колену вытянутой ноги – фото 58. Дышать непрерывно, поверхностно, увеличивая глубину наклона на выдохе. Поза сохраняется 15–20 секунд, затем следует плавно выпрямить спину, поменять ноги местами и повторить наклон лбом к колену правой ноги.

Фото 57

Фото 58

Упражнение способствует удлинению сухожилий задней поверхности бедра, развивает эластичность связочного аппарата позвоночника, обучает правильному распределению нагрузки на межпозвонковые сочленения при наклоне вперед и сохранению ритма дыхания в вынужденном положении.

Упражнение № 20. Наклон лбом к коленям обеих вытянутых ног.

Вытянуть перед собой обе ноги и наклониться лбом к коленям. Руки опираются в пол на уровне голеней. Дыхание непрерывное, ритмичное, осуществляется движениями ребер. Живот втянут – фото 59.

Фото 59

Следует сосредоточить внимание на изгибе поясницы назад, включая ее в наклон наравне с грудным и шейным отделами позвоночника. Эффект упражнения аналогичен предыдущему. Позу так же следует удерживать 15–20 секунд.

Упражнение № 21. Растягивание передней поверхности тела.

Не меняя исходного положения, следует выпрямить позвоночник и отклониться назад, опираясь прямыми руками в пол, позади ягодиц – фото 60. Делая глубокий полный вдох, упереться в пол пятками и руками, поднимая таз вверх – фото 61.

Удержать позу на высоте вдоха в течение 5 секунд, выдыхая опустить таз на пол. Сделав медленный глубокий вдох и выдох повторить упражнение.

Фото 60

Фото 61

Упражнение развивает силу и координацию мышц торса и нижних конечностей, гибкость плечевых суставов.

Упражнение № 22. Вытягивание бедер, торса и шеи в горизонтальной плоскости. Столик.

Упираясь руками в пол, возле ягодиц – фото 62, следует согнуть ноги, поставив их стопами на пол – фото 63. Поднять таз вверх, вытягивая торс и бедра в одну линию, делая вдох. Удержать позу на вдохе в течение 5–10 секунд, сосредоточив внимание на напряжении мышц ягодиц и бедер.

Фото 62

Фото 63

Упражнение рассчитано на укрепление последних, а также развитие координации тонуса мышц туловища и нижних конечностей. Его следует повторить дважды, с интервалом для небольшого отдыха.

Упражнение № 23. Вытягивание позвоночника по вертикальной оси, сидя. Завершенная поза.

Сидя на ягодицах с вытянутыми ногами, упереться ладонями в пол, по сторонам от тазобедренных суставов – фото 64.

Фото 64

Напрягая мышцы спины, выпятить грудь вперед, подобрав подбородок и вытягивая макушку вверх. Удержать позу 10 секунд, затем лечь на спину и выполнить упражнение № 1.

Завершенная поза воспитывает осанку и укрепляет мышцы спины.

Упражнение № 24. Давление кистями на стопы, лежа на животе. Поза лягушки.

Лечь на живот, опираясь в пол подбородком. Руками захватить стопы, упираясь основаниями ладоней в плюсневые кости сверху – фото 65. Надавить руками на стопы ног, приподнимая голову и плечи. Напрягаются двуглавая и плечевая мышцы, а также мышцы лопаток и верхняя часть спины. Мышцы бедер следует расслабить, стремясь придавить руками пятки мимо ягодиц, к полу – фото 66.

Фото 65

Фото 66

Поза выполняется на вдохе, удерживается 10 секунд, без натуживания. Затем следует отпустить стопы, выпрямить ноги и отдохнуть, подложив руки под голову. Упражнение повторяется дважды, оно увеличивает силу мышц плечевого пояса и шеи, удлиняет сухожилья четырехглавых мышц, развивает гибкость и эластичность коленных суставов, способствует уменьшению жировых отложений в брюшной полости и активирует кишечник.

Упражнение № 25. Прогиб позвоночника лежа на животе. Лук.

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить кистями голеностопные суставы. Напрячь четырехглавые мышцы бедер и плавно прогнуть позвоночник, слегка запрокинув голову назад. Фото 67 и 68.

Фото 67

Фото 68

В этой позе следует задержаться на 10 секунд, предав телу форму лука с натянутой тетивой. Упражнение укрепляет мышцы и суставы нижних и верхних конечностей, позвоночника, обучает равномерному распределению нагрузки на межпозвонковые сочленения при прогибе позвоночника назад. Его влияние на внутренние органы подобно предыдущему упражнению. Выполняется однократно. Окончив выполнение позы, следует лечь на спину и вновь выполнить упражнение № 1.

Упражнение № 26. Наклон вперед стоя.

Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки поместить на пояс, спина прямая, грудь вперед – фото 69. Сделать глубокий полный вдох и выдыхая, наклониться вперед, удерживая спину и ноги прямыми – фото 70.

Фото 69

Фото 70

Наклон выполняется за счет тазобедренных суставов, возникает ощущение сильного натяжения мышц и нервов задних поверхностей ног. Выдох заканчивается в максимальной точке наклона. Следует задержаться в таком положении 5 секунд и плавно выпрямиться, делая вдох. Свободно выдохнуть и вновь вдохнуть полным вдохом. Упражнение развивает мышцы, сухожилья и нервные стволы всей задней поверхности тела.

Упражнение № 27. Прогиб назад с вытягиванием рук.

Оставаясь в прежнем исходном положении, соединить ладони на уровне солнечного сплетения – фото 71, делая вдох, прогнуть позвоночник, наклоняясь назад. По мере прогиба позвоночника руки вытягиваются над головой – фото 72.

Фото 71

Фото 72

Следует зафиксировать позу, глядя на сомкнутые кисти, в течение 5 сек. Прогиб позвоночника должен быть равномерным, без перенапряжения и боли. При выполнении упражнения таз выдвигается вперед, уравновешивая смещение плечевого пояса головы и рук сзади от вертикальной оси. Выдыхая, следует вернуться в вертикальное положение, опуская руки на пояс. Глубоко, медленно, плавно вдохнуть и выдохнуть. Повторить упражнение в том же порядке. Данная поза укрепляет и растягивает мышцы передней поверхности тела, тренирует вестибулярный аппарат и тонизирует центральную нервную систему.

Упражнение № 28. Наклоны плечевого пояса вправо и влево.

Не изменяя исходного положения, удерживая руки на поясе, сделать вдох и выдыхая, наклонить голову и плечевой пояс влево. Наклон следует выполнять за счет изгиба шейного и грудного отделов позвоночника – фото 73. Делая вдох, выпрямиться и повторить наклон в правую сторону – фото 74.

Фото 73

Фото 74

Упражнение полезно для легких. Оно уменьшает спастику мышц спины и шеи, увеличивает гибкость грудного и шейного отделов позвоночника, укрепляет мышцы латеральных поверхностей туловища.

Упражнение № 29. Потягивание, стоя на носках. Поза дерева.

Оставаясь в вертикальном положении, положить левую кисть на правую ладонь, разместив их перед нижней частью живота – фото 75. Плавно и глубоко вдыхая поднять руки через стороны, завести их за голову, сцепить пальцы в замок, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, обратив замок ладонями вверх. Потянуть руки назад, а голову – вперед – фото 76. Удержать позу 5 сек, выдыхая вернуться в исходное положение, опуская руки через стороны.

Упражнение выполняется дважды. Оно способствует самопроизвольному вправлению суставов верхнегрудного отдела позвоночника, укрепляет мышцы лопаток, увеличивает подвижность плечевых суставов, снимает усталость.

Упражнение № 30. Тонизирующая поза.

Сохраняя прежнее исходное положение, сомкнуть пятки и внутренние поверхности ног – фото 77. Руки плотно прижать к боковым поверхностям туловища, развернув кисти в стороны, ладонями к полу – фото 78. Подняться на носки, напрягая мышцы ягодиц и бедер, делая вдох. Удержать позу в течение 10 сек, сохраняя напряжение мышц спины, ягодиц и промежности. Опуститься на полную стопу, выдыхая воздух и расслабляя мышцы.

Поза выполняется однократно. Она способствует укреплению мышц ног, ягодиц и промежности, стимулирует кровообращение в органах малого таза, обладает тонизирующим действием.

Фото 75

Фото 76

Фото 77

Фото 78

Упражнение № 31. Вытягивание позвоночника вверх.

Стоя ровно, подобрать живот, выпрямить поясницу, выдвинуть грудь вперед, опустить подбородок и потянуть макушку вверх. Позвоночник должен максимально выпрямиться – фото 79. Такое ровное положение спины следует удерживать от 30 до 60 секунд в состоянии напряжения. Дыхание произвольное. Затем следует расслабить мышцы и постараться сохранить правильную осанку как можно дольше. Поза воспитывает мышечный корсет позвоночника, приучая его удерживать правильную осанку.

По окончании выполнения упражнений водные процедуры принимаются не ранее чем через четверть часа, прием пищи разрешается через час.

При наличии показаний, до либо после занятий проводится сеанс массажа и мануальной терапии.

Фото 79

Занятия йогой совместимы с любыми другими видами физической активности, однако их не следует объединять в одну тренировку.

3.5.2. Дополнительные комплексы упражнений

Приведенные ниже комплексы специальных упражнений могут вводиться в программу занятий йогатерапией, после освоения предыдущих, не ранее чем через 10 занятий освоения базового комплекса. Комплексы № 1 и № 2 рекомендуется чередовать через занятие. Выполняются они после завершения выполнения базового комплекса упражнений.

Комплекс № 1. Упражнения для мышц глаз

Данный комплекс простых и эффективных упражнений хатха-йоги предназначен для предотвращения и лечения близорукости, астигматизма и других заболеваний этиопатогенетически связанных с ослаблением трофики и мышечного аппарата глазного яблока. Все упражнения выполняются сидя на ягодицах с подобранными под себя, скрещенными ногами. Руки покоятся на коленях, ладони повернуты вверх, большие и указательные пальцы соединены кончиками и образуют кольца. Позвоночник прямой. Подбородок опущен.

Упражнение № 1. Отведение глазных яблок вправо и влево.

Необходимо сделать полный глубокий вдох, выдыхая, повернуть глазные яблоки максимально в правую сторону – фото 80, удерживая их в таком положении 10 секунд, затем, делая вдох, перевести взгляд прямо перед собой. Выдыхая повернуть

глазные яблоки максимально влево – фото 81, также удержав их в этом положении 10 секунд. Вдыхая вернуться в исходное положение.

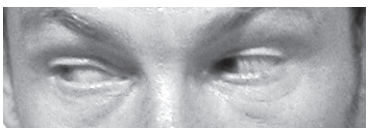


Фото 80

Фото 81

Повторить упражнение 2–3 раза.

Упражнение № 2. Отведение глазных яблок вверх и вниз.

Сделав полный вдох, следует посмотреть максимально вверх, одновременно выдыхая воздух – фото 82. Удержать глаза в этом положении 10 секунд. Вдыхая, вернуть глаза в исходное положение, делая выдох, опустить их максимально вниз – фото 83.

Фото 82

Фото 83

Выдержав аналогичную паузу, вернуть глаза в исходное положение. Повторить упражнение 2–3 раза.

Упражнение № 3. Сведение взора к кончику носа и переносице. (Фото 84 и 85).

После полного вдоха, выдыхая, свести глаза, глядя на кончик носа в течение 10 секунд; вернуть глазные яблоки в исходное положение на вдохе и, выдыхая в течение 10 секунд смотреть на область между бровями. Повторить упражнение 2–3 раза.

Фото 84

Фото 85

Упражнение № 4. Круговые вращения глазными яблоками.

Сохраняя ритмичное дыхание, следует сделать по 10 круговых движений глазными яблоками по- и против часовой стрелки. Окончив упражнение, лечь на спину, закрыть глаза, отдохнуть 5 минут.

Упражнение № 5. Взгляд на удаленную точку.

Для выполнения этого упражнения необходимо сесть напротив окна и выбрать максимально удаленный объект небольшого размера. На этом объекте необходимо сосредоточить взгляд в течение 1–2 минут, затем прикрыть газа, дав им отдых на одну минуту, повторить дважды. Это упражнение тренирует цилиарную мышцу глаза.

Окончив упражнения, встать на ноги, сделать полный глубокий вдох и выдох.

Комплекс № 2. Силовые упражнения

Данный комплекс составлен из динамических силовых упражнений, рекомендуемых в различных школах йоги для укрепления и координации работы мышечных групп торса и конечностей. Их отличительной особенностью является возможность выполнения людьми с низким уровнем общефизической подготовки, а также возможность индивидуального дозирования нагрузки амплитудой и числом повторений упражнения.

Упражнение № 1. Отжимания от пола с опорой на сомкнутые колени.

Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и притянуть пятки к ягодицам. Поставить руки ладонями на пол, возле плечевых суставов – фото 86. Зафиксировать туловище и бедра в таком положении напряжением мышц торса и отжиматься от пола, перекатываясь на коленных чашечках – фото 87.

Фото 86

Фото 87

Упражнение выполняется до усталости мышц плечевого пояса и торса. Недопустимо провисание таза и живота вниз. Во время выполнения упражнения следует координировать движения и дыхания – выпрямляя руки, делать выдох, сгибая их, следует вдыхать. По окончании выполнения отжиманий, повернуться на спину, расслабить мышцы и восстановить дыхание, выполняя замедленные, глубокие, полные вдохи и выдохи.

Упражнение № 2. Отжимания от пола с опорой на широко разведенные колени.

Сесть в несокрушимую позу и широко развести колени в стороны. Наклонить туловище и пройти на руках вперед, опираясь на внутренние поверхности коленных суставов. Стопы соединить подошвами и подтянуть их к ягодицам – фото 88. Зафиксировав положение ног и торса, отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки, перекатываясь на внутренних поверхностях коленных суставов – фото 89.

Фото 88

Фото 89

Упражнение выполняется до усталости мышц плечевого пояса и торса. Недопустимо провисание таза и живота вниз. Во время выполнения упражнения следует координировать движения и дыхания – выпрямляя руки, делать выдох, сгибая их, следует вдыхать. По окончании выполнения отжиманий, повернуться на спину, расслабить мышцы и восстановить дыхание, выполняя замедленные, глубокие, полные вдохи и выдохи.

Приведенные выше способы отжиманий полезны не только укреплением мышц плечевого пояса, бедер и ягодиц, но и самомассажем коленных суставов.

Упражнение № 3. Отжимания лежа на боку.

Лечь на правый бок. Правой рукой подпереть голову снизу, отведя плечо вверх и опустив его на пол. Левую руку упереть кистью в пол на уровне правой подмышечной впадины (фото 90) и отжиматься от пола усилием трехглавой мышцы плеча, грудных мышц, подключая в работу широчайшую мышцу спины и косые мышцы живота – фото 91.

Фото 90

Фото 91

При выполнении упражнения таз и ноги покоятся на полу. Поднятия и опускания торса происходят за счет движений поясничного отдела позвоночника. После наступления усталости, повернуться на спину, расслабиться и восстановить дыхание. Повторить упражнение, аналогичным образом, на левом боку, отжимаясь от пола правой рукой. Данный вид отжиманий великолепно формирует талию, развивает трехглавую мышцу плеча и грудные мышцы.

Упражнение № 4. Статический упор на стопе и локте, лежа на боку (поза Будды).

Лечь на правый бок. Правой рукой подпереть голову снизу, отведя плечо вверх

и опустив его на пол. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее стопой перед нижней третью правого бедра. Левую кисть упереть в левый бок выше гребня подвздошной кости. Приподнять правую ногу вверх и упереть ее надколенной областью в ахиллово сухожилие левой голени. Давлением правого локтя и левой стопы в пол приподнять все тело над полом и удерживать его в горизонтальном положении от 2 до 10 секунд, в зависимости от физических возможностей – фото 92.

Фото 92

Опуститься на пол, перевернуться на левый бок и повторить упражнение, опираясь в пол левым локтем и правой стопой.

Данное упражнение задействует все мышцы торса и ног, развивает координацию мышечных усилий и чувство равновесия. Во время его выполнения недопустимо натуживание. Следует сохранять поверхностное, ритмичное дыхание. После выполнения необходим минутный отдых в положении лежа на спине.

Упражнение № 5. Вытягивание ног с опорой на мягкую стопу.

Исходным положением для выполнения этого упражнения является несокрушимая поза. Наклонить туловище вперед и упереться ладонями в пол перед коленями – фото 93. Нагрузка при выполнении упражнения регулируется расстоянием от ладоней до коленных суставов. Чем меньше это расстояние, тем больше нагрузка.

Фото 93

Фото 94

Следует выпрямлять и сгибать ноги в коленных суставах, опираясь на мягкий, расслабленный подъем и пальцы стопы, поднимая таз вверх и опуская его в исходное положение – фото 94. Выполняется не менее 10 повторений. Основная нагрузка падает на четырехглавые мышцы бедер и брюшной пресс. Поднимая таз вверх, следует выдыхать, опускаясь в исходное положение, делать вдох. Упражнение развивает прочность и гибкость стопы, голеностопного сустава, сухожилий мышц передней поверхности голени. Оно является лечебным, при плоскостопии в продольном и поперечном сводах стопы.

Упражнение № 6. Наклоны назад, стоя на коленях.

Встать на колени. Руки поставить на пояс – фото 95. Удерживая туловище и бедра в ровном положении, отклониться максимально назад (фото 96), затем вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется усилием мышц бедер и передней брюшной стенки.

Фото 95

Фото 96

При наклоне назад следует выдыхать, возвращаясь в исходное положение – делать вдох. Выполняется не менее 10 повторений. Нагрузка регулируется величиной отклонения тела от вертикальной оси назад. Упражнение развивает мышечную координацию и укрепляет всю переднюю поверхность тела.

По окончании выполнения силовых упражнений необходима релаксация в течение 5 минут, лежа на спине, с восстановлением ритма дыхания.

Комплекс № 3. Дыхательные упражнения

Общие цели и задачи:

Обучить пациентов правилам регуляции глубины, частоты и ритма дыхания.

Путем улучшения функции внешнего дыхания и оздоровления бронхо-легочной системы, восстановить нормальные условия работы сердечно-сосудистой и других систем.

Упражнение № 1. Очищение бронхов.

Для очищения бронхиального дерева необходимо встать прямо, поставить руки на пояс, сделать полный глубокий вдох через нос, поднять голову лицом вверх и резко выдохнуть со звуком «ха» через открытый рот – фото 97.

Упражнение повторяется 2–3 раза.

фото 97

Упражнение № 2. Очищение легких.

Легкие очищаются следующим образом: Сидя или стоя, с ровной спиной, сделайте глубокий полный вдох носом, выдыхайте резкими, энергичными толчками через узкую щель между плотно сжатыми губами – фото 98.

Это упражнение также повторяется 2–3 раза и напоминает собой задувание свечей.

Упражнения ликвидируют скопление слизи в трахее и бронхах, стимулируют кашлевой рефлекс.

фото 98

Упражнение № 3. Стимулирующее легкие.

Для улучшения проходимости бронхиол и активации альвеолярной вентиляции применяется следующий прием: сделайте глубокий полный вдох, остановите дыхание, оставив грудную клетку расширенной; носоглотка не перекрывается, воздух может свободно поступать и выходить из легких; энергично постукайте себя кончиками пальцев по передней поверхности грудной клетки (фото 99), ладонями – по боковым поверхностям грудной клетки (фото 100), запястьями под лопатками (фото 101); сжатыми вместе пальцами – над лопатками (фото 102); далее следует выдохнуть воздух и повторить два предыдущих упражнения очищающих легкие и бронхи.

Фото 99

Фото 100

Фото 101

Фото 102

Упражнение № 4. Полное дыхание.

Далее нам необходимо осмыслить и освоить полное дыхание йогов, поскольку именно этот способ дыхания является наиболее эффективным. Полное дыхание состоит из трех этапов:

Нижний (диафрагмальный – фото 103) осуществляется опусканием диафрагмы на вдохе (при этом живот выпячивается вперед) и поднятием ее на выдохе (живот подтягивается). Эти движения диафрагмы обеспечивают вентиляцию нижних долей легких, улучшают венозное кровообращение в системе нижней полой вены, проводят массаж внутренних органов, устраняют венозный застой в них. Желчь выдавливается из желчных протоков, что предотвращает образование билирубиновых камней.

Средний (реберный – фото 104) осуществляется поднятием и опусканием ребер с помощью межреберных и зубчатых мышц. Этот этап обеспечивает основной объем вентиляции нижних и средних отделов легких, кроме того, движения грудной клетки важнейший вспомогательный фактор кровообращения в большом и малом кругу.

Верхний этап полного дыхания осуществляется поднятием ключиц и лопаток, что ведет к заполнению воздухом верхушек легких и активации кровообращения в системе верхней полой вены – фото 105.

Фото 103

Фото 104

Фото 105

В процессе полного дыхания все три этапа объединяются в единый, ритмичный непрерывный процесс. Сделайте вдох, заполняя легкие воздухом снизу вверх, т. е. опуская диафрагму, поднимая реберные дуги, затем плечевые суставы. Выдох – в обратном порядке, опускаются плечи, ребра, подтягивается живот. Овладение техникой полного дыхания – первый шаг к прановяме (управлению энергией посредством регуляции дыхания). Продолжительность вдохов и выдохов должна быть равной. Дыхание непрерывно, без задержек и пауз. Оно должно уподобиться морскому прибою – поднимающаяся у берега волна – вдох, откатывающаяся волна – выдох (фото 106–111). Продолжительность вдохов и выдохов постепенно следует увеличивать, начиная с 3–5 секунд и доведя их до 15–20 секунд.

Фото 106

Фото 107

Фото 108

Фото 109

Фото 110

Фото 111

Упражнение № 5. Развивающее дыхательные мышцы.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Делая полный глубокий вдох, поднимите руки вверх, сожмите пальцы в кулаки и вращайте прямыми руками назад, 10–20 раз (фото 112). На протяжении выполнения вращения грудная клетка должна быть расширена, без перекрытия дыхательных путей на уровне гортани и носоглотки. После короткого отдыха упражнение следует повторить вращая прямыми руками вперед.

Фото 112

Комплекс № 4. Стимуляция пищеварительного тракта

Этот блок составлен из основных, наиболее эффективных упражнений, способствующих очищению ЖКТ, восстанавливающих его правильную моторику и кровообращение брюшной полости.

Основные цели и задачи:

Посредством упражнений хатха-йоги наладить нормальную функцию органов желудочно-кишечного тракта.

Обучить пациентов методам саморегуляции внутренних органов при помощи дыхательных и психофизических упражнений.

Упражнение № 1. Очистка воздухом заключается в заглатывании небольших порций воздуха до тех пор, пока желудок не заполнится им. Затем производится отрыгивание, в процессе, которого, газы выходят из желудка – фото 113.

Упражнение насыщает слизистую желудка кислородом, тонизирует его мышечные клетки, избавляет от грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Фото 113

Фото 114

Упражнение № 2. Очистка жаром. Займите несокрушимую позу. Сделайте полный вдох и выдох. Задержите дыхание, на выдохе и энергично надавливайте ладонями на живот 15 – 20 раз (фото 114), сделайте вдох и отдохните, восстанавливая дыхание. Это составляет 1 цикл упражнения.

Необходимо проделывать не менее 10 циклов, строго натощак, возможно выполнение в положении лежа на спине. Упражнение тонизирует органы брюшной полости, уменьшает жировые отложения и излечивает от запоров.

Фото 115

Фото 116

Упражнение № 3. «Газовая поза» выполняется лежа на спине.

Следует сделать полный глубокий вдох, затем, выдыхая, подтянуть колени к груди, помогая себе руками, лоб подтянуть к коленям – т. е. сгруппироваться – фото 115. В этом положении следует задержаться 10–30 секунд, затем, делая вдох, выпрямиться и вернуться в исходное положение. Упражнение следует повторить 5–10 раз. Оно избавляет от метеоризма, запоров, уменьшает отложение жира в брюшной полости, укрепляет мышцы живота и позвоночника.

Упражнение № 4. «Лодка, качающаяся на волнах».

(Под лодкой подразумеваются органы брюшной полости, а волны создаются движениями диафрагмы и передней брюшной стенки.) Встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч и согнув их в коленях. Наклонить корпус вперед, сохраняя позвоночник прямым и упереться руками в бедра, чуть выше коленей. Подбородок опустить к рукоятке грудины. Глубоко вдохнуть и выдохнуть через нос. Остановить дыхание на выдохе и волнообразно разминать органы брюшной полости сочетанными движениями диафрагмы и передней брюшной стенки, втягивая и выпуская живот – фото 116. На первом этапе освоения этого упражнения необходимо создать волны направленные сверху вниз. Когда такое направление мышечного сокращения освоено, следует создавать круговое волнообразное движение по часовой стрелке, совпадающее с направлением перистальтики толстого кишечника. Продолжительность выполнения на начальном этапе составляет 15–20 секунд. По мере возрастания устойчивости к гипоксии и тренированности мышц, она увеличивается до одной минуты. Повторять упражнение следует 2–3 раза, с профилактической целью и 4–5 раз при наличии хронических заболеваний органов брюшной полости. Интервал отдыха между повторениями заполняется плавным ритмичным полным дыханием, ликвидирующим состояние гипоксии в течение 1–2 минут. Данное упражнение является великолепной формой самомассажа органов брюшной полости улучшающего гемодинамику и перистальтику. Оно стимулирует работу печени, поджелудочной железы, селезенки, ликвидирует спазмы гладкой мускулатуры и дискинетические нарушения в работе органов ЖКТ.

3.6. Профилактический комплекс хатха-йоги для людей с отличным состоянием позвоночника, умеренной и выраженной гипермобильностью

Обладатели гибкого и хорошо управляемого позвоночника, как правило, люди практически здоровые. Однако это не означает возможность сидеть, сложа руки и не ухаживать за собой. Все в этом мире, остающееся без ухода и внимания, портится и разрушается. Кроме того, при гипермобильности позвоночного столба, необходимо тщательно упражняться, поддерживая мышечный корсет в отличном состоянии. Иначе можно быстро и легко очутиться среди больных. Следует отметить также вредность стремления к достижению гипермобильности позвоночника, поскольку последняя увеличивает риск подвывихов межпозвонковых суставов и смещения позвонков, что означает инвалидизацию. По этой причине мы предложим эффективный и безопасный комплекс для выполнения хатха-йоги практически здоровыми людьми, не отсылая их к другим источникам. При желании, здоровые, также могут пользоваться любым из вышеописанных комплексов йогатерапии, либо изучать другие школы йоги.

Условия выполнения комплекса:

- Комплекс выполняется в теплом проветриваемом помещении при неярком освещении, на ковровом покрытии или с использованием индивидуальных ковриков. В теплое время года возможны занятия на открытом воздухе.
- Одежда должна быть свободной, удобной из натуральной ткани.
- К занятиям следует приступать не ранее чем через три часа после приема пищи.
- Данный комплекс может выполняться утром или вечером, но не позднее 24 часов.
- Упражнения комплекса следует выполнять в строгом соответствии с их описанием и очередностью приведенными ниже.

Описание техники выполнения упражнений.

Позы, входящие в этот комплекс объединены в логически связанные действия, последовательность которых менять не следует. Необходимо осваивать упражнения, действие за действием, не стремясь превысить свои реальные возможности.

Действие № 1.

Фото 117

Фото 118

Фото 119

Поза горы.

Из положения стоя, расставить ноги на две ширины плеч. Положить левую кисть на правую ладонь, перед лобком – фото 117. Делая вдох, поднять руки вверх, через стороны, концентрируя внимание на ладонях. Соедините ладони над головой. Смотрите прямо перед собой. Продолжая вдох, верхушками легких, тяните плечевые суставы к ушам в течение 10 секунд – фото 118. Плавно опустите руки через стороны, выдыхая воздух из легких, в их исходное положение.

Повторите упражнение трижды. Эффект упражнения заключается в максимально полном дыхании, что активирует легкие и движение жизненной энергии до самых кончиков пальцев рук. Ладони становятся горячими, а ум – спокойным и сосредоточенным.

Поза героя.

Не меняя исходного положения, разверните стопы, туловище и таз в левую сторону. Согните левую ногу в колене до прямого угла. Делая вдох, поднимите руки вверх, через стороны. Соедините ладони. Удержите позу на высоте вдоха, глядя на сомкнутые кисти рук в течение 10–15 секунд – фото 119. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Развернитесь в правую сторону и повторите упражнение в том же порядке. Эта поза укрепляет мышцы бедер, коленные и голеностопные суставы, Усиливая эффект предыдущего упражнения.

Фото 120

Фото 121

Фото 122

Действие № 2.

Поза треугольника с руками, сцепленными за спиной.

Возьмитесь кистями за предплечья за спиной – фото 120. Сделайте полный вдох и, плавно выдыхая, наклоняйтесь вперед, удерживая позвоночник прямым. Наклон происходит за счет сгибания в тазобедренных суставах, а не в суставах позвоночника – фото 121. После достижения максимальной глубины наклона и окончания выдоха, начните обратное движение, плавно вдыхая воздух в легкие, вплоть до максимального прогиба позвоночника назад – фото 122. Выдыхая, верните туловище в вертикальное положение. Развернитесь в противоположную сторону и повторите упражнение в том же порядке. Это упражнение продолжает энергетическое насыщение тела, развивает мышцы и сухожилья торса и ног, воспитывает навык удержания позвоночника в правильном положении. Выполняется однократно в каждую сторону.

Разминка позвоночника в позе треугольника.

Окончив выполнение предыдущего упражнения, вновь разверните туловище в левую сторону и разомкните руки. Выдыхая воздух, наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол, по обе стороны от левой стопы – фото 123. Делая вдох, прогните позвоночник вниз. Выдыхая, выгибайте его вверх – фото 124. Плавно проделайте пять таких дыхательных циклов, волнообразно изгибая позвоночник. Вернитесь в вертикальное положение, развернитесь в правую сторону и повторите упражнение с наклоном к правой ноге – фото 125 и 126. Упражнение способствует удлинению мышц сухожилий и сосудистонервных пучков задних поверхностей ног, активирует второй, третий и четвертый энергетический вихри, а также является прекрасным массажем органов грудной и брюшной полостей.

Фото 123

Фото 124

Фото 125

Фото 126

Поза треугольника со сменой положения рук.

Закончив выполнение предыдущего упражнения, в правую сторону, упритесь правой ладонью в пол с внешней стороны от правой стопы. Левую руку поднимите вертикально вверх и зафиксируйте взгляд на ее кисти. Дыхание непрерывное, ритмичное. Зафиксируйте позу на 15 секунд – фото 127. Затем поменяйте руки местами, установив левую ладонь рядом с правой стопой. Задержитесь в этом положении еще на 15 секунд, сосредоточив взгляд на правой кисти – фото 128. Далее, следует

выпрямиться, не изменяя положения рук, наклониться влево, упереть левую ладонь с внешней стороны от левой стопы и повторить упражнение в его зеркальном варианте. При выполнении упражнения следует наклоняться за счет тазобедренных суставов, позвоночник скручивается по спирали в одну, затем в другую сторону. Оно дополняет и усиливает эффекты предыдущих поз треугольника.

Фото 127

Фото 128

Действие № 3.

Символ йоги.

Исходным положением для этого упражнения является несокрушимая поза. После того, как Вы приняли устойчивое положение, сидя ягодицами на пятках, заведите руки за спину и обхватите правой кистью левое запястье – женщины или левой кистью правое запястье – мужчины – фото 129. Сделайте полный глубокий вдох. Выдыхая, наклоняйтесь вперед, опуская живот на бедра, грудь – на колени, лоб – на пол, перед коленями – фото 130. В момент касания лбом пола выдох должен быть окончен. Далее следует выполнить брюшной (средний) замок, втягивая живот, расширяя грудь без вдоха. Длительность выполнения зависит от способности комфортно удерживать паузу после выдоха. Ощутив настойчивую потребность вдоха, выпрямляйтесь в обратном порядке, вдыхая воздух. Упражнение снимает напряжение мышц, развивает гибкость позвоночника, суставов ног и уравновешивает энергетическую систему.

Поза рыбы.

Оставаясь в несокрушимой позе, раздвиньте пятки на ширину тазобедренных суставов. Отклоните туловище назад, опираясь руками в пол. Поддерживая себя руками, опускайтесь затылком на пол. Постарайтесь уложить на пол шею, плечи, лопатки. Расслабьте мышцы бедер и поясницу – фото 131. Дышите животом,

сосредоточив внимание на дыхании и расслаблении всего тела. Поза сохраняется 1–2 минуты. Помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Поза рыбы удлиняет мышцы передних поверхностей ног, увеличивает эластичность голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, восстанавливает правильное положение межпозвонковых суставов в поясничном отделе.

Фото 129

Фото 130

Фото 131

Поза черепахи.

Из несокрушимой позы (фото 132), опуститесь вперед, животом на бедра, грудью на колени, лбом на пол, руки свободно уложите на пол перед головой – фото 133. В этом положении следует расслабить все мышцы тела, особенно поясницу. Дыхание ритмичное, не глубокое. Позу следует сохранять в течение минуты. Ее эффект сходен с эффектом символа йоги, однако поза черепахи больше разгружает позвоночник.

Фото 132

Фото 133

Действие № 4.

Позы кошки.

Из позы черепахи поднимите туловище в горизонтальную плоскость, опираясь на кисти и колени – фото 134. Сделайте полный глубокий вдох и, выдыхая, изгибайте позвоночник максимально вверх. Напрягите мышцы брюшного пресса, вдавливая ими живот внутрь – фото 135. Удержав позу 10–15 секунд, вдохните воздух, выпрямляя позвоночник. Продолжая вдох, прогните позвоночник, устремляя область солнечного сплетения к полу, а макушку головы и копчик – вверх – фото 136. Удержите позу на высоте вдоха 10 секунд. Выдыхая, изогните позвоночник вверх, подтягивая правое колено ко лбу – фото 137. Удержите паузу после выдоха, сохраняя позу 10 секунд. Делая вдох, вытягивайте ногу назад и вверх, а голову поднимите вперед и вверх – фото 138. Удержите позу на высоте вдоха 10–15 секунд. Опустите правое колено на пол, выпрямляя позвоночник, делая выдох. После полного вдоха, вновь изогните позвоночник вверх, подтягивая левое колено ко лбу и, повторите предыдущее действие в его зеркальном варианте. Позы кошки чрезвычайно полезны для опорно-двигательного аппарата и всего организма. Весь цикл повторите 2–3 раза.

Фото 134

Фото 135

Фото 136

Фото 137

Фото 138

Действие № 5.

Позы собаки.

Окончив предыдущее упражнение, следует переставить руки вперед и опустить подбородок к полу, стремясь коснуться поверхности пола грудью – фото 139. Дыхание произвольное. Следует в течение 20–30 секунд сосредоточиться на равномерном прогибе позвоночника. Далее из этого положения необходимо подняться, упираясь на прямые руки и ноги. Делая вдох, тяните макушку головы вверх, стремясь

вывести ее на один уровень с крестцом – фото 140. Удержите позу 10 секунд на высоте вдоха. Выдыхая, опустите голову вниз, стремясь коснуться теменной частью пола – фото 141. Удержите паузу после выдоха 10 секунд, продолжая растягивать задние поверхности ног и плечевые суставы. Делая вдох, необходимо совершить волнообразное движение телом, опуская таз и поднимая голову – фото 142. Далее переходите на произвольное ритмичное дыхание. Ноги прямые, напряженные, поясница – напряжена. Руками отталкивайтесь от пола и тяните грудь вперед, а затылок назад. Позу сохраняйте 20–30 секунд. Совершая обратное волнообразное движение, поднимите таз и опустите голову, возвращаясь в предыдущую позу. Переступая с ноги на ногу, маленькими шажками подойдите к своим ладоням. Выпрямляйтесь. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов, восстанавливая дыхание и успокаивая сердце. Позы собаки развивают силу, гибкость и безупречное владение телом.

Фото 139

Фото 140

Фото 141

Фото 142

Окончив предыдущее действие, необходимо лечь на спину и сосредоточиться на полном расслаблении тела в течение 5 минут. Для повышения эффективности релаксации, прикройте глаза и смотрите в точку между бровями, над переносицей. Эта точка именуется межбровным центром, а сведение глазных яблок к ней – символом концентрации ума. Символ концентрации ума помогает развитию внутреннего взора, с помощью которого мы можем осмотреть себя изнутри, насладиться отдыхом и приятными токами энергии, возникшими в результате выполненных действий.

Действие № 6.

Перевернутая поза.

Оставаясь лежать на спине, после отдыха, положите руки вдоль тела, ладонями на пол. Поднимите прямые ноги до угла 90 градусов – фото 143. Помогая себе руками, оторвите от пола таз и спину, до уровня лопаток. Согните руки в локтях и упритесь кистями в нижнюю часть поясницы. Поясничный отдел позвоночника должен оставаться прямым и располагаться под углом 45 градусов к поверхности пола. Угол между туловищем и ногами остается прямым. Поза должна обеспечивать равномерную нагрузку на локти, плечи, лопатки, шею и затылок – фото144.

Фото 143

Фото 144

Если опустить ноги ниже, возникает перегрузка затылка и шеи, если поднять их выше, перегрузятся локти. Установив такое перевернутое, но комфортное положение, следует сосредоточить внимание на дыхании. Дышать нужно животом (диафрагмальным дыханием) плавно и глубоко. Именно дыхание является основным компонентом этого упражнения, обеспечивающего перераспределение депонированной крови из венозной, в артериальную систему, через легочной круг кровообращения. Критерием эффективности дыхания и правильности позы является отсутствие тяжести в голове. Упражнение выполняется в течение 1–2 минут. При отсутствии дискомфорта, перевернутая поза трансформируется далее в позу плуга.

Поза плуга.

Уберите руки от поясницы и уложите их ладонями на пол. Уведите ноги дальше, за голову, опуская их пальцами стоп на пол – фото 133. Продвигайте ноги до тех пор, пока грудина не упрется в подбородок. Таз должен располагаться над головой.

Продолжайте ритмично дышать животом, концентрируя внимание на горячих потоках исходящих из поясницы и достигающих стоп. Удержите позу 1–2 минуты. Согните колени, опуская их к ушам и, удержите их в таком положении еще минуту

– фото 145. Затем следует развести колени в стороны, согнуть руки в локтях и подпереть ими спину на уровне перехода грудного отдела позвоночника в поясничный. Эти действия являются подготовкой к переходу в позу свечи.

Фото 145

Фото 146

Поза свечи.

Для ее осуществления оторвите стопы от пола. Соединив подошвы, выводите их над промежностью (фото 147) и задержитесь в этом положении на 2–3 дыхательных цикла. Выпрямляйте ноги вверх и вновь зафиксируйте позу на 1–2 минуты – фото 148.

Фото 147

Фото 148

Вновь сосредоточьтесь на ритмичном и плавном диафрагмальном дыхании. Возвращаться в горизонтальное положение, выполняйте позы в обратном порядке без их фиксации.

Далее следует отдохнуть лежа на спине, наслаждаясь приятными ощущениями движения крови и энергии в течение 5 минут. Не рекомендую навязывать себе мыслеобразы в виде светящихся шаров или потоков. Эта практика уводит нас от реальности в мир вымыслов и иллюзий. Старайтесь ощутить то, что происходит внутри вас на самом деле. Ощутив, Вы сможете реально управлять энергетическими процессами.

На этом этапе можно завершить выполнение комплекса, особенно если следующее действие Вам пока не под силу. Однако, при регулярных занятиях, ваши возможности расширятся, и появится потребность выполнять более сложные упражнения. Предвосхищая это радостное событие, завершим комплекс следующим действием.

Действие № 7.

Поза журавля.

Эта поза относится к достаточно сложным силовым упражнениям, требующим умения сохранять равновесие и координировать работу всех мышц тела. Для ее выполнения необходимо присесть на корточки, развести колени в стороны и опереться руками в пол перед собой, поднявшись на носочки. Выполнив этот подготовительный этап, уприте колени в задние поверхности обеих рук, у самых подмышечных впадин. Наклоняясь, перемещайте центр тяжести вперед до отрыва пальцев стоп от пола. Удерживая равновесие, поднимите стопы к промежности – фото 149. Дыхание поверхностное. Для хорошего самочувствия и укрепления мышц, достаточно удерживать позу в течение 10–15 секунд. Выходить из позы следует в обратном порядке, опуская стопы и перемещая центр тяжести назад.

Фото 149

За выполнение этого упражнения могут браться только люди, хорошо владеющие кувырком через голову, поскольку при избыточном перемещении центра тяжести вперед и потере равновесия, ваше падение должно превратиться в кувырок. После выхода из позы журавля, примите несокрушимую позу и отдохните в ней в течение минуты, чтобы затем перейти к выполнению стойки на голове.

Стойка на голове.

Стойка на голове заслуженно считается одной из наиболее важных поз в практике хатха-йоги. Однако расхожее мнение, декларирующее улучшение кровоснабжения мозга в этой позе, является обидным заблуждением. Его авторам не известен тот факт, что венозная система головы не имеет обратных клапанов. По этой причине перевернутое положение тела вызывает значительное затруднение венозного оттока. Естественной компенсаторной реакцией системы кровообращения является сужение артериальных сосудов для уменьшения притока крови. В этом легко можно убедиться, проведя сравнительное реографическое исследование мозгового кровообращения до – и во время выполнения стойки на голове. По этой причине людям, предрасположенным к носовым кровотечениям субарахноидальным кровоизлияниям и инсультам, становиться на голову и делать другие перевернутые позы категорически не следует. Тем не менее, стоять на голове полезно.

Фото 150 *Фото 151* *Фото 152* *Фото 153*

Эта поза является мощной эффективной тренировкой для вегетативной и энергетической систем. Тотальное перераспределение крови, это гимнастика для сердца, артерий и вен всего тела. Кроме того, все перевернутые позы способствуют восстановлению нормального положения внутренних органов брюшной полости, малого таза и почек. Важнейшую роль в достижении положительных результатов имеет корректность техники выполнения этой позы (как в прочем и других). **Правильность стойки зависит от правильности выбора точки опоры. Опорой при выполнении стойки на голове должен являться шов, соединяющий правую и левую теменные кости, от затылочной до лобной кости.** Выбор другой точки опоры неминуемо приведет к искажению физиологических изгибов позвоночника и его повреждениям, прежде всего, в шейном отделе. Любой, кто стоит на голове и не согласен с этим утверждением, должен пройти томографическое обследование позвоночника, дабы установить истину.

Исходным положением для выполнения этого упражнения является несокрушимая поза. Находясь в ней, сделайте полный вдох. Выдыхая, опуститесь животом и грудью на бедра. Голову следует установить соединением теменных костей на пол, перед коленями (если вы не в состоянии принять это положение, от продолжения лучше пока отказаться). Сложите кисти замком и обхватите ими затылок – фото 150. Сложенные кисти и локти должны сформировать равносторонний треугольник опоры вашего тела. Задержав дыхание, после выдоха, поднимите таз вверх, выпрямляя ноги в коленях – фото 151. Таз должен очутиться над головой. Разводя колени в стороны, оторвите стопы от пола и соедините их подошвами над промежностью – фото 152.

Позвоночник следует выпрямить (если выпрямить спину не удается, временно прекратите попытки выполнить стойку и уделите внимание дальнейшему укреплению мышц спины, повторите попытку встать на голову через месяц). Задержитесь в этом устойчивом положении, на 20–30 секунд, восстановив ритмичное дыхание. Далее ноги следует плавно выпрямить вертикально вверх – фото 153. Простая стойка выполнена. Следует сохранить ее в течение минуты, затем, в обратном порядке вернуться в исходное положение.

По истечении 2–3 недель практики простого варианта стойки на голове, можно приступить к выполнению более сложных вариаций.

Стойка на голове с разведением ног выполняется в таком же порядке.

После фиксации ног в вертикальном положении в течение минуты следует ритмично дышать, ожидая окончательной адаптации кровообращения. Затем, синхронно, опускайте левую ногу вперед, а правую – назад, выполняя продольный шпагат – фото 154. Удержите ноги в положении максимального разведения 30 секунд, плавно верните их в исходное положение. Повторите разведение ног, опуская правую ногу вперед, а левую – назад (фото 155). Вернув ноги в вертикальное положение, разведите их в стороны, имитируя поперечный шпагат в течение 30 секунд – фото 156.

Фото 154

Фото 155

Фото 156

Завершая упражнение, верните ноги в вертикальное положение, опустите их носками на пол, примите позу черепахи и отдохните в ней в течение минуты. Практикуйте этот вариант упражнения не менее месяца, прежде чем перейти к его продолжению – тренировке позвоночника.

Тренировка позвоночника в стойке на голове.

После выполнения разведения ног в стороны и сведения их в вертикальное положение, необходимо отвести ноги назад, плавно прогибая весь позвоночный столб – фото 157. Удержав это положение тела 30 секунд, вернитесь к вертикальной стойке. Сгибая ноги в коленях, сомкните подошвы над промежностью. Изгибая позвоночник во фронтальной плоскости, наклоните ноги и таз влево, удержите 10 секунд – фото 158. Верните вертикальное положение и повторите наклон с удержанием в правую сторону – фото 159. Затем следует выпрямить ноги под прямым углом к туловищу – фото 160, опустить их носками на пол, согнуть колени и принять позу черепахи. Сохраняйте позу черепахи в течение минуты для реадаптации кровообращения.

Фото 157

Фото 158

Фото 159

Фото 160

Всегда завершайте выполнение комплекса пятиминутным расслаблением в положении, лежа на спине.

Далее мы перейдем к более подробному рассмотрению йоговских методов саморегуляции состояния дыхательной и пищеварительной систем.

Глава 4
МЕТОДИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМ (ПРАНОЯМА)

Дыхание является одной из основных жизнеобеспечивающих функций нашего организма. Вот как описывает его роль знаменитый учитель йоги Рамамурти С. Мирша в книге «Основания йоги»: «В медицине и биологии дыхательный процесс называется респирацией. Дыхание всякого живого существа делится на три состояния:

Пурака – состояние вдоха. В этом процессе наполняет свои легкие и клетки воздухом.

Кумбхака – состояние задержки дыхания. В этом состоянии происходит обмен газовых субстанций. Воздух, насыщенный токсинами, замещается свежей праной, причем это замещение идет как в легких, так и в тканях.

Речака – состояние выдоха. В этом процессе весь воздух с токсинами, а также другие ядовитые вещества удаляются из организма. Дыхание совершает все тело, однако кожа и легкие, играющие в этом процессе главную роль, являются основными дыхательными системами.

Описанное полное дыхание делится на два основных процесса:

Внешнее дыхание, состоящее из трех фаз:

а) вентиляции; б) газового обмена; в) циркуляции праны.

2. Внутреннее дыхание. Оно представляет собой окислительные другие метаболические реакции. Ткани тела, особенно ткани нервов, не могут жить без кислорода, который является основной частью праны, которую мы вдыхаем при каждом вдохе».

Таким образом, представления о роли дыхания в жизнеобеспечении в йоге и современной медицине фактически совпадают.

4.1. Общие теоретические основы

К дыхательной системе относятся, прежде всего, дыхательные пути: нос, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы. Бронхиолы открываются в альвеолы – мельчайшие пузырьки, которые и составляют основную часть легочной ткани. Легкие помещаются в герметически закрытой грудной полости и покрыты эластичной оболочкой – плеврой. Такой же эластичной оболочкой выстлана изнутри и вся грудная полость. Тончайший просвет между стенками грудной клетки и легкими заполнен специальной плевральной жидкостью, являющейся смазкой и связующей между листками плевры. При расширении грудной клетки дыхательными мышцами создается отрицательное давление в грудной полости, и вслед расширяются сами легкие, всасывая в себя воздух через дыхательные пути – происходит вдох. Ноздри человека разделены на три носовых хода костными раковинами, что резко увеличивает

площадь его слизистой оболочки. Слизистая оболочка имеет специальные железы и обильную сеть тончайших кровеносных сосудов – капилляров. Кроме того, наружная часть носа снабжена волосками. При вдохе воздух здесь очищается от пыли, увлажняется и обогревается. Чем медленнее производится вдох, тем лучше очищается и обогревается воздух. В верхнем носовом ходе расположена зона обонятельных рецепторов, нервные волокна которых формируют обонятельные нервы.

Известно, что дети, у которых отсутствует нормальное носовое дыхание, не только чаще болеют простудными заболеваниями, но и отстают в умственном развитии, поскольку постоянное раздражение вдыхаемым воздухом обонятельных рецепторов является одним из необходимых условий нормального функционирования мозга.

Проходя через носоглотку, воздух проходит дальнейшее очищение. Здесь расположен основной барьер организма на пути инфекции, это три пары миндалин, расположенных в виде кольца (кольцо Пирогова).

Гортань, как известно, служит, главным образом, для образования звуков. Ее голосовые связки образуют голосовую щель, ширина которой зависит от напряжения мышц голосовых связок. Гортань переходит в трахею, которая делится на правый и левый главные бронхи. Главные бронхи входят в легкие, в которых в свою очередь делятся на более мелкие, подобно ветвям дерева, оканчиваясь альвеолами. Такая аналогия здесь вполне уместна, поскольку дерево дышит листвой, а человек – альвеолами легких. Правое легкое имеет три доли: верхнюю, среднюю и нижнюю. В левой половине грудной клетки на месте средней доли размещается сердце, и от нее сохранилась только небольшая долька. Трахея, бронхи и бронхиолы выстланы мерцательным эпителием, имеющим мельчайшие выросты – ворсинки. Ворсинки эти постоянно колеблются подобно луговой траве на ветру. Это волнообразное движение создает отток слизи по направлению к носоглотке. Вместе со слизью мерцательный эпителий удаляет из легких пылевые частицы и микроорганизмы.

Альвеолы имеют тончайшие стенки, в которые вплетена густая сеть мельчайших сосудов. Изнутри альвеолярный мешочек покрыт сурфактантом – поверхностно активным веществом, которое препятствует слипанию его стенок во время выдоха и способствует газообмену между воздухом альвеол и кровью в капиллярах. Именно этот газообмен между воздухом и кровью обеспечивает всю жизнедеятельность нашего организма. Все ткани, а в первую очередь, нервная система, требуют постоянного снабжения кислородом и удаления углекислоты. От динамического равновесия этих процессов зависит как работоспособность, так и сама жизнь. Но это не значит, что избыток поступления кислорода полезен. Наоборот, он чрезвычайно вреден. Чрезмерное обогащение крови кислородом и удаление избыточного количества углекислоты приводит к сужению сосудов, спазму бронхов и повреждению клеток организма (мозга и сердца – в первую очередь).

Адаптация же организма к недостатку кислорода (гипоксии) является универсальным способом адаптации и повышения устойчивости ко многим повреждающим воздействиям, в том числе и к ионизирующей радиации. Следует отметить, что тренировка способности переносить недостаток кислорода является неотъемлемой частью тренировок как в древних системах физического воспитания, так и в современном спорте.

Процесс дыхания имеет сложную многоступенчатую регуляцию со стороны нервной системы. Причем частота и глубина дыхания в значительной степени зависят от психо-эмоционального состояния. Так, при эмоциональном возбуждении частота и глубина дыхания возрастают. В спокойном, уравновешенном состоянии дыхательная функция соответствует физиологическим потребностям организма. Процесс дыхания подчиняется произвольной волевой регуляции и тренировке. Находясь в состоянии физического и психического покоя, человек использует лишь небольшую (1/3–1/4) часть жизненной емкости своих легких. При этом он дышит преимущественно нижними долями легких за счет движений диафрагмы и нижних отделов грудной клетки. Такое дыхание называется естественным. Естественность эта заключается в минимальной затрате энергии на неглубокое, но относительно частое дыхание. Наш организм, впрочем как и другие живые организмы, является универсальной саморегулирующей системой. Поэтому в невентилируемых, не участвующих в естественном дыхании частях легких тотчас снижается кровоснабжение, снижается обмен веществ, продукция естественных регуляторов постоянства внутренней среды, спадаются альвеолы. Все эти явления легко обратимы, но только в том случае, если человек систематически включает в процесс форсированного дыхания эти “лишние” отделы легких. В противном случае жизненная емкость легких постоянно снижается. Вместе с ней падает физическая и умственная работоспособность, устойчивость организма к болезням. Например, туберкулез поражает в первую очередь наименее вентилируемые верхушки легких.

Таким образом, правильное, рациональное, хорошо регулируемое дыхание является одной из основ нашего здоровья, физической и психической работоспособности. Древние йоги утверждали, что каждому человеку на жизнь отпущено определенное число дыхательных движений, т. е. чем реже и полнее человек дышит, тем дольше он живет.

В современном урбанизированном обществе заболевания органов дыхания чрезвычайно распространены. Это связано со следующими факторами:

1) загрязнение атмосферы и курение;

2) отсутствие у населения навыков правильного дыхания и ухода за органами дыхания.

Именно последний фактор является, в первую очередь, объектом йогатерапии, поскольку регулярный уход за дыхательными путями и выполнение различных дыхательных упражнений значительно повышают адаптационные возможности не только дыхательной, но и сердечно-сосудистой системы. Регулярная практика очистительных процедур и управления дыханием способна привести к излечению хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, бронхо-легочной системы, а также устранить вегетативные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Можно выделить три механизма этого положительного влияния:

- Анатомически, наше сердце находится между правым и левым легким. Функционально – легкие находятся между правой и левой половинами сердца. Правое предсердие и желудочек нагнетают кровь из венозной системы в малый (легочной) круг кровообращения. Здесь кровь обогащается кислородом и превращается из венозной в артериальную. Левое предсердие и желудочек, в свою очередь, отправляют ее из легких, в большой (артериальный) круг – рис. 5. Расширение грудной клетки, при вдохе, создает отрицательное давление в грудной клетке, что облегчает работу

сердца. Ее сжатие при выдохе, особенно затрудненном, увеличивает нагрузку на правое сердце. Особенно опасно для сердечно-сосудистой системы натуживание. Оно ведет к возрастанию центрального и периферического венозного давления и уменьшению артериального кровотока. (С этим эффектом связаны инфаркты и инсульты во время дефекации, оргазма, родов, поднятия тяжести.)

- На уровне центральной нервной системы дыхательный и сосудодвигательный центры расположены рядом и тесно взаимосвязаны. При этом дыхание – функция полупроизвольная. Мы можем сознательно регулировать глубину, частоту и ритм дыхательных движений. А сердечный ритм автоматически подстраивается под работу легких.
- Дыхание обеспечивает генерацию энергии в лунном и солнечном каналах, запуская энергетические вихри (чакры), одухотворяющие наше тело (см. главу 2).

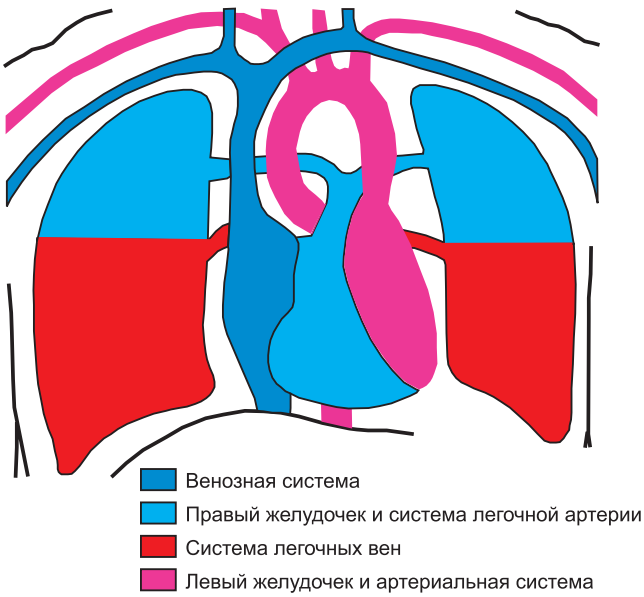


Рис. 5 Схема взаимосвязи малого и большого кругов кровообращения.

Прежде всего, остановимся на основных правилах дыхания, которые должен знать и соблюдать каждый.

Дышать следует носом. «Рот дан человеку для еды, а нос для дыхания. Дышать ртом, все равно, что есть носом». – Гласит древняя мудрость. Нос человека устроен так, что проходящий через него воздух кондиционируется в лучшем смысле этого слова. Воздух, вдыхаемый ртом имеет несоответствия должному по температуре, влажности и загрязненности пылью. Эти несоответствия вызывают рефлекторный спазм бронхов, воспаление слизистой и нарушение дренажной функции бронхиального дерева. Вездесущее инфекционное начало довершает процесс развития острых и хронических заболеваний бронхо-легочной системы. Работа лунного и солнечного энергетических каналов затрудняется при дыхании ртом и при всех заболеваниях дыхательных путей, что ведет к снижению энергетического потенциала человека.

Дышать следует медленно и ритмично. «Чем реже человек дышит, тем дольше он живет». Этот афоризм совершенно справедлив, поскольку медленное, плавное, ритмичное дыхание создает равномерное насыщение крови кислородом, препятствует резким колебаниям центрального венозного давления, оказывает регулирующее влияние на сосудо-двигательный и другие вегетативные центры головного мозга.

Дышать нужно полным дыханием, обеспечивая вентиляцию верхних, средних и нижних отделов легких. Следует помнить о том, что туберкулез, например, поражает верхушки легких именно потому, что они плохо вентилируются.

Как уже неоднократно упоминалось выше, вдыхаемый воздух порождает движение дыхательной энергии (праны) в лунном и солнечном каналах нашего тела. Соединяясь, положительные и отрицательные заряды этой энергии порождают жизненную силу (кундалини шакти). Это обязывает нас, одновременно с восстановлением нормального состояния позвоночника, уделять должное внимание здоровью органов дыхания и искусству управления ими.

4.2. Очистительные процедуры для дыхательных путей

Йогатерапия органов дыхания начинается с гигиенических процедур. Для того, чтобы дыхание было качественным, необходимо, чтобы нос был чист. С помощью гигиены носа (нети) очищаются дыхательные пути. Йоги считают, что свободное перемещение воздуха через хорошо очищенную полость носа не только исцеляет насморк, но и рефлекторно улучшает работу центральной нервной системы. Это способствует хорошей концентрации внимания, что играет важную роль не только для занятий по системе хатха йоги, но и вообще в жизни человека. Гигиена носа подразделяется на очистку водой (Джаля нети) и очистку шнуром (Сутра нети).

Рассмотрим два основных способа очистки водой:

1. Сморкание водой. Приблизительно в 1 литре теплой воды растворите 2 чайные ложки поваренной соли или соды, размешайте и пропускайте данный раствор через нос. Погрузите нос в кружку с раствором, одну ноздрю зажмите пальцем, втяните воду через свободную ноздрю. После того как вы почувствуете попадание воды в глотку, прекратите втягивание, откройте рот и выпускайте воду из рта и носа одновременно. Повторите процедуру второй ноздрей, затем для обеих вместе. Затем, попробуйте втягивать и выпускать воду (высмаркивать нос) не открывая рта. Необходимо израсходовать, таким образом, весь приготовленный раствор.

2. Второй способ очистки носа водой требует применения аналогичного раствора залитого в чайничек с тонким носиком. Необходимо наклониться над раковиной, повернуть голову влево, вставить носик чайника в правую ноздрю и заливать воду в носовой ход так, чтобы она вытекала через левую ноздрю. После того как вы израсходовали половину раствора, вставьте носик чайника в левую ноздрю и наклоните голову вправо, промыть носоглотку в обратном направлении. Первоначально во время процедуры следует останавливать дыхание. После приобретения определенного опыта становится возможным дышать через рот. По окончании процедуры нужно просушить ноздри и гайморовы пазухи. Для этого следует наклониться вперед до прямого угла. Руки сцеплены (кистью за запястье) за спиной. Некоторое время стойте неподвижно, чтобы вода вытекла из ноздрей. Сделайте вдох и сильный

выдох через обе ноздри, наклоняя при этом голову вниз. Оставаясь в наклонном положении, поверните голову влево, потом вправо. Проделывайте это, пока истечение воды из носа не прекратится.

Каждый приступающий к очищению водой впервые, сталкивается с серьезными трудностями, которые ликвидируются по мере тренировки.

Очистка шнуром представляет собой еще большую трудность и заключается в следующем:

Шнур из хлопчатобумажной ткани или уретральный резиновый катетер пропускают через ноздрю в носоглотку, глотку, затем выводят из полости рта или из второй ноздри. Взяв пальцами оба конца, протягивают шнур в одном и другом направлении, очищая, таким образом, носовые ходы. Очищение шнуром стимулирует мозг, закаляет слизистую носоглотки, позволяет излечивать вазомоторный ринит и ряд других заболеваний, сопровождающихся отеком и гипертрофией слизистой оболочки верхних дыхательных путей.

В очищении нуждаются не только носоглотка, но и бронхи. Для очищения бронхиального дерева необходимо встать прямо, поставить руки на пояс, сделать полный глубокий вдох через нос, поднять голову лицом вверх и резко выдохнуть со звуком «ха» через открытый рот. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Легкие очищаются следующим образом:

Сидя или стоя с ровной спиной, сделайте глубокий полный вдох носом, выдыхайте резкими энергичными толчками через узкую щель между плотно сжатыми губами. Это упражнение также повторяется 2–3 раза и напоминает собой задувание свечей.

Данные упражнения ликвидируют скопление слизи в трахее и бронхах.

Для улучшения проходимости бронхиол и активации альвеолярной вентиляции применяется следующий прием: сделайте глубокий полный вдох, остановите дыхание, оставив грудную клетку расширенной; носоглотка не перекрывается, воздух может свободно поступать и выходить из легких; энергично постукайте себя ладонями по боковым поверхностям грудной клетки, запястьями под лопатками; сжатыми вместе пальцами – над лопатками; далее следует выдохнуть воздух и повторить два предыдущих упражнения очищающих легкие и бронхи. (см. раздел 3.5.2. Комплекс № 3).

4.3. Регуляция дыхания

Регуляция дыхания начинается с освоения техники полного дыхания. Нам необходимо осмыслить и освоить полное дыхание йогов, поскольку именно этот способ является наиболее эффективным. Полное дыхание состоит из трех этапов.

Нижний (диафрагмальный) осуществляется опусканием диафрагмы на вдохе (при этом живот выпячивается вперед) и поднятием ее на выдохе (живот подтягивается). Эти движения диафрагмы обеспечивают вентиляцию нижних долей легких, улучшают венозное кровообращение в системе нижней полой вены, проводят массаж внутренних органов, устраняют венозный застой в них. Желчь выдавливается из желчных протоков, что предотвращает образование камней и улучшает пищеварение.

Средний (реберный) осуществляется поднятием и опусканием ребер с помощью межреберных и зубчатых мышц. Этот этап обеспечивает основной объем вентиляции нижних и средних отделов легких, кроме того, движения грудной клетки важнейший вспомогательный фактор кровообращения в большом и малом кругу.

Верхний этап полного дыхания осуществляется поднятием ключиц и лопаток, что ведет к заполнению воздухом верхушек легких и активации кровообращения в системе верхней полой вены.

В процессе полного дыхания все три этапа объединяются в единый ритмичный непрерывный процесс. Сделайте вдох, заполняя легкие воздухом снизу вверх, т.е. опуская диафрагму, поднимая реберные дуги, затем плечевые суставы. Выдох – в обратном порядке, опускаются плечи, ребра, подтягивается живот. Овладение техникой полного дыхания – первый шаг к прановяме (регуляции энергии посредством регуляции дыхания). Свами Шивананда – один из выдающихся учителей йоги в своей книге «Йога и здоровье» так пишет об управлении дыханием: «Управление дыханием – это управление жизнью как таковой. Чем лучше человек овладевает секретом управления дыханием, тем лучше он может управлять своим физическим телом. Занимаясь прановямой месяц, вы уничтожаете грехи, после шести месяцев занятий у вас появляется стремление к обретению мудрости, занятия в течение года дают возможность познать свое Высшее «Я». Занимайтесь постепенно, идите шаг за шагом. Спешка на пути йоги не поощряется. Занятия прановямой сразу же дают хороший результат. Контролируя процесс дыхания, вы сможете эффективно управлять всеми прочими движениями органов тела и ходом нервных потоков, протекающих в организме. Управляя дыханием и праной, вы сможете легко и быстро управлять своим телом сознанием и душой. Прановяма поможет вам управлять обстоятельствами вашей жизни и вашей личностью, поможет вам сознательно привести свою жизнь в гармонию с космической жизнью. Дыхание, направляемое мыслью и управляемое волей, является живительной восстанавливающей силой, которой вы можете сознательно пользоваться для саморазвития, для исцеления от многих неизлечимых болезней для лечения других людей и для многих других полезных вещей. Некоторые люди безосновательно тревожатся, что в прановяме таятся какие-то опасности. Абсолютно никаких опасностей тут нет. Изучив теорию и технику упражнений нужно приступить к регулярным занятиям».

Арсенал упражнений в прановяме огромен, для его полного освоения необходима вся жизнь. Поэтому мы ограничимся рассмотрением нескольких базовых упражнений, имеющих наибольшее оздоровительное значение.

Диафрагмальное дыхание. Встаньте прямо, наложив ладони на нижнюю часть поясницы. Наклоните туловище слегка вперед. Сделайте 10 энергичных дыхательных циклов, выпячивая живот на вдохе и подтягивая его на выдохе.

Реберно-ключичное дыхание. После минутного отдыха, придайте телу прежнее исходное положение. Повторите 10 энергичных дыхательных циклов, расширяя грудь при вдохе и сжимая ее при выдохе. В этом случае живот втягивается, во время вдоха и выпячивается, во время выдоха.

Полное ритмичное дыхание. Выполняется стоя, лежа, сидя или во время ходьбы, бега, плавания. Необходимо делать плавные вдохи и выдохи всем объемом легочной ткани, но без перенапряжения. Продолжительность вдохов и выдохов должна быть равной. Дыхание непрерывно, без задержек и пауз. Оно должно уподобиться морскому прибою – поднимающаяся у берега волна – вдох, откатывающаяся волна – выдох. Продолжительность вдохов и выдохов постепенно следует увеличивать, начиная с 3–5 секунд и доведя их до 15–20 секунд. Например, во время прогулки, считайте шаги, делая вдох на 5 шагов, в течение следующих пяти шагов – выдох и т. д.

После овладения непрерывным ритмичным дыханием следует ввести в практику паузы (кумбхака) после вдоха и выдоха. Тогда ваш ритм дыхания будет выглядеть, например, так: 6 шагов – вдох, 3 шага – пауза, 6 шагов – выдох, 3 шага – пауза и т. д. Постепенно следует увеличивать продолжительность вдохов, выдохов и пауз сохраняя соотношение 2:1. Следует обратить внимание на недопустимость натуживаний при задержке дыхания на вдохе. Пауза после вдоха удерживается напряжением дыхательных мышц, а не перекрытием носоглотки. Поскольку при натуживании возрастает давление внутри грудной полости, а значит и центральное венозное давление. Упражнения, выполняемые с натуживанием, приносят вред вместо пользы.

Важнейшим оздоровливающим механизмом упражнений с паузами после вдоха и выдоха является тренировка адаптивных систем организма к гипоксии – недостатку кислорода.

Современной наукой убедительно доказано, что устойчивость к гипоксии дает нам универсальную способность противостоять любым видам стрессов.

Перейдем к упражнениям с раздельным дыханием через правую и левую ноздрю. Эти упражнения регулируют потоки жизненной энергии получаемой нами с дыханием по энергетическим каналам нашего тела, что является основой их лечебно-профилактического действия.

Упражнение 1. Сядьте удобно, выпрямив позвоночник, закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на точке выше переносицы между бровями (трикути). Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдыхайте через левую ноздрю. Вдох должен быть максимально долгим, но не причиняющим вам неудобств. Затем очень медленно выдыхайте через ту же ноздрю – фото 161. Повторите это двенадцать раз. Это будет один цикл. Так же повторите упражнение, вдыхая и выдыхая правой ноздрей. Левая ноздря закрыта безымянным пальцем правой руки – фото 162.

Фото 161

Фото 162

В таком виде упражнение выполняется в течение недели. Следующую неделю следует выполнять по два цикла для каждой ноздри. Третью неделю – по три. Это упражнение не предусматривает задержки дыхания. Вы можете увеличивать число циклов в зависимости от ваших возможностей.

Упражнение 2. Исходное положение то же. Указательный палец правой руки размещаем в точке между бровями. Большим пальцем закрываем правую ноздрю и делаем продолжительный вдох левой. Закройте ее безымянным пальцем и плавно выдыхайте, открыв правую половину носа – фото 150. Вдохните через правую ноздрю, закройте ее и сделайте выдох через левую. 12 вдохов и выдохов составляют один полный цикл. Дыхание не задерживайте. Увеличивайте количество выполняемых циклов постепенно.

Упражнение 3. Исходное положение тела и правой руки прежнее. Сделайте медленный вдох через левую ноздрю и остановите дыхание на вдохе, без натуживания. Пауза должна длиться столько, сколько вы можете не дышать без дискомфорта. Затем – выдох через правую ноздрю. Вдох правой ноздрей, пауза, выдох левой. Один цикл составляет 12 вдохов, пауз и выдохов. Утром и вечером следует делать по одному циклу. По мере совершенствования удлиняйте время вдоха, паузы и выдоха равномерно.

Настройтесь на то, что все божественные качества, такие как милосердие, любовь, прощение, мир и радость, входят в вас с тем воздухом, который вы вдыхаете, а все недуги и такие дурные черты как жадность, гордыня, злоба и раздражительность выходят из вас с каждым выдохом.

Вы должны подбирать время вдоха, задержки и выдоха так, чтобы во время выполнения всех этапов вы не задыхались и не испытывали дискомфорта. Относитесь к упражнениям с должным вниманием, и вам станет легко и приятно выполнять их. Вы научитесь испытывать радость и наслаждение от процесса дыхания. Не допускайте шумного дыхания. Оно должно быть беззвучным.

Таким образом гигиена дыхательных путей и регуляция дыхания позволяют человеку избавиться от воспалительных заболеваний, уравновесить свое психоэмоциональное состояние, отрегулировать работу вегетативной нервной системы, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и желудочно – кишечного тракта, воспитать высокую устойчивость клеток организма к гипоксии, что существенно повышает общую резистентность к агрессивным воздействиям внешней среды.

4.4. Замки (бандтхи) и символы (мудры)

Замком называется напряжение определенной группы мышц, усиливающее определенный энергетический вихрь и движение энергии по центральному энергетическому каналу (сушумне). Выполнение замков, как правило, сопровождается задержкой дыхания. Основное практическое значение имеют четыре замка:

1. Нижний или основной замок (муладхара бандтха) достигается напряжением мышц промежности, без напряжения анального сфинктера, и активирует основной энергетический вихрь.

2. Средний или брюшной замок (уддияна бандтха) осуществляется путем напряжения межреберных мышц расширяющих грудную клетку, с одновременным втягиванием живота. Этот прием активирует город из драгоценных камней – третий энергетический вихрь. Фото 163.

3. Верхний или горловой замок (джаландхара бандтха) возникает при опускании подбородка к яремной вырезке грудины. Такое положение головы обеспечивается напряжением подкожной, грудинно-ключично-сосцевидной и передней лестничной мышц. Горловой замок активирует пятый энергетический вихрь именуемый чистым. Фото 164.

4. Великий замок (маха бандха) включает в себя одновременное выполнение трех предыдущих замков, на фоне задержки дыхания, после выдоха, что резко увеличивает восходящий поток энергии к шестому и седьмому энергетическим вихрям – фото 165.

Фото 163

Фото 164

Фото 165

Замки и символы выполняются самостоятельно и входят в технику выполнения поз, прана и некоторых динамических упражнений, входящих в практикуемые нами комплексы.

Символом (мудрой) называется такое положение тела, либо его частей, при котором происходит закольцовывание движения энергии по периферическим энергетическим каналам на уровне отдельных энергетических вихрей или всей системы.

1. Символ посвященных или «жест знания» (джняна мудра), в котором кончики указательных и больших пальцев соединяются в кольца, а остальные пальцы свободно отведены – фото 166. Символ сознания (чин мудра) в которой ногтевые фаланги

указательных пальцев прижаты к средним фалангам больших, а остальные пальцы свободно отведены – фото 167. Эти мудры близки по своему значению и энергетическому эффекту. Они замыкают акупунктурные меридианы легких и толстой кишки.

Фото 166

Фото 167

2. Символ «закрытия семи ворот» восприятия внешнего мира (йони мудра), обеспечивающее поддержку сознания во время медитации. Замыкает пять одноименных ручных меридиана: легких, толстой кишки, перикарда, трех полостей (обогревателей) тела, сердца – фото 168.

Фото 168

Фото 169

3. Символ сознания выходящего за пределы индивидуального и мирского (бхайрави мудра). Выполняется путем наложения тыльной стороны левой кисти на правую ладонь – фото 169. При смене положения рук эта мудра именуется бхайрава. Энергетический эффект подобен предыдущему символу.

4. Символ концентрации ума (шамбхави мудра) осуществляется путем концентрации взгляда в межбровном центре – фото 170. Этот символ способствует усилению шестого энергетического вихря именуемого «неограниченная власть».

Фото 170

5. Символ пребывания в высшем сознании (кхечари мудра), выполняется путем обращения языка в носоглотку. Этот навык вырабатывается годами. Людям, посвятившим себя йоге, принято поэтапно надрезать уздечку языка, что позволяет достичь максимального эффекта. Обращение языка в носоглотку обеспечивает контакт лунного и солнечного каналов с центральным энергетическим каналом, на уровне шестого вихря. Этот символ открывает путь к высшим достижениям в йоге.

6. Великий символ (маха мудра) обеспечивает полную замкнутость энергетической системы. Он включает в себя все основные замки и символы. Существует несколько вариантов техники выполнения этого упражнения. Здесь приведен наиболее полный. Из несокрушимой позы следует выпрямить левую ногу, вытянув ее вперед и переместить промежность на правую пятку. Левой кистью взяться за пальцы левой стопы, потянув ее на себя – фото 171. Правую ладонь положить на тыл левой кисти – символ № 4. Выпрямить позвоночник в одну линию. При недостаточной длине сухожилий задней поверхности ноги, кисти следует накладывать на голень. Прикрыв глаза, сосредоточьтесь на межбровном центре – символ № 4. После трех циклов полного дыхания необходимо выполнить замок № 4 и символ № 5, мысленно поднимая столб жизненной энергии (кундалини шакти) от правой пятки к макушке головы. Этот процесс следует продолжать до появления настойчивого желания вдохнуть. Возобновив дыхание, следует поменять ноги и руки местами, повторить упражнение в зеркальном варианте.

7. Символ йоги (йога мудра) техника этого упражнения (фото 172) была описана нами выше – см. раздел 3.6., действие 3.

Фото 171

Фото 172

В литературе описано еще несколько символов, имеющих сугубо специальное назначение и применяемых на высших ступенях самосовершенствования. Четкое представление о замках и символах имеет большое значение для правильности понимания смысла йоги, помогает нужной концентрации внимания и регуляции внутренних процессов. Секрет успеха на пути йоги заключается в регулярности занятий на протяжении всей жизни, что делает последнюю дольше и самое главное – качественной.

Тема праноямы будет продолжена нами при рассмотрении техники медитации и ее роли в восстановлении и укреплении здоровья.

Глава 5
ЙОГАТЕРАПИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

5.1. Правила питания

Первым важнейшим фактором обеспечения здоровья пищеварительной системы является рациональное питание. «Пищу следует есть, сознавая, что каждый кусок, каждый глоток дает силу служить Богу, Тогда пища становится чистой. Быть ли вегетарианцем или нет – это личное дело каждого человека, зависящего от обычаев и традиций страны, в которой он родился и воспитывался...

Есть следует для сохранения здоровья, силы, энергии и жизни. Пища должна быть простой, питательной, сочной и успокаивающей. Следует избегать кислой, горькой, соленой, острой, не свежей, не вкусной, тяжелой и загрязненной пищи.

Тип пищи, которую мы употребляем, и то, как мы ее едим, формирует характер человека. Если мы едим ради поощрения своего вкуса, то переедаем и заболеваем расстройствами пищеварения.

Йог верит в гармонию и поэтому ест только для поддержания жизни. Он не переедает и не недоедает. Он рассматривает свое тело как обитель души и остерегается потворства своим желаниям.

Чистота тела является необходимым условием хорошего самочувствия. Купание очищает тело извне, асаны и праноямы очищают тело внутри.

Но еще более важным, чем физическое тело, является очищение ума от несущих смятение эмоций, таких как ненависть, ярость, гнев, вожделение, алчность, обман и гордыня. Еще важнее очищение интеллекта от порочных мыслей...

Посредством концентрации достигается управление своими чувствами.

Тогда человек готов войти в храм своего тела и увидеть свое истинное Я в зеркале собственного ума.» Б. К. С. Айенгар «Прояснение йоги» (Йога дипика).

Рекомендация воздержания от употребления в пищу мяса теплокровных животных иллюстрируется афоризмом: «Съедая мясо убитых животных мы съедаем их предсмертный страх». Это высказывание приобрело серьезное научное подтверждение после открытия энтеропептидов оказывающих существенное влияние на центральную нервную систему. Однако, как уже отмечалось выше, вегетарианство не является строго обязательным, оно является закономерным этапом развития личности. Обязательной является рекомендация, употребление достаточного количества овощей, фруктов, злаков богатых витаминами и клетчаткой.

Особое значение предается поддержанию водно-электролитного баланса. Йоги рекомендуют выпивать в течение дня достаточно много воды – до 2-х литров, ограничивая при этом употребление поваренной соли. Таким образом, обеспечивается дезинтоксикация организма, предотвращается образование песка и камней в почечных лоханках.

5.2. Основы физиологии пищеварительной системы

Для лучшего понимания целесообразности соблюдения принятых в йоге правил питания необходимо совершить краткий экскурс в физиологию нашей пищеварительной системы и обмена веществ. В полости рта начинается переваривание углеводов. Так чувство голода возникает в нашем сознании в ответ на снижение уровня сахара крови, оно может стимулироваться видом, запахом и вкусом пищи, а также раздражением слизистой оболочки желудка выделяющимся желудочным соком. Угасание чувства голода происходит при восстановлении нормального содержания сахара крови, при нейтрализации кислотности в желудке и заполнении последнего пищей. В желудке человека происходит первоначальное переваривание белков, благодаря действию соляной кислоты и фермента пепсина. Желудок является очень умным органом. Он не пропускает пищу дальше, в двенадцатиперстную кишку, если пищеварение не завершено и кислотность не нейтрализована. Но если нейтрализовать кислоту в желудке раньше времени, белки попадут в кишечник в не переваренном состоянии. Соответственно, при употреблении сладких богатых углеводами продуктов, аппетит угасает, желудочный сок нейтрализуется и перестает выделяться. Пищевой комок проходит из желудка в двенадцатиперстную кишку, где пищеварение продолжается при помощи ферментов поджелудочной железы и желчи. Поджелудочная железа выделяет панкреатический сок, включающий в себя трипсин – фермент, расщепляющий белки на аминокислоты, амилазу – фермент, расщепляющий полисахариды до простых углеводов и, липазу – фермент, расщепляющий жиры. Желчь эмульгирует жиры и активирует ферменты поджелудочной железы, она же стимулирует движения кишечника. Если съеденная пища была достаточно пережевана и переварена в желудке, дальнейшее пищеварение и усвоение питательных веществ в кишечнике происходит успешно. При некондиционном составе пищевого комка поджелудочная железа перегружается, отекает и воспаляется. Желчный пузырь спазмируется. Движения желудка и кишечника искажаются. Возникает целый ряд патологических процессов, которые ведут к страданию всего желудочно-кишечного тракта. Важным этапом нарушения пищеварения при употреблении несовместимой или некондиционной пищи является развитие дисбактериоза. В нормальных условиях наш толстый кишечник заселен в основном кишечной палочкой, бифидо бактериями и молочнокислыми бактериями. Эти микроорганизмы, в процессе своей жизнедеятельности, завершают разложение пищевого комка, снабжая нас значительной частью витаминов группы «В». Эти витамины всасываются в кровь из толстого кишечника вместе с водой. Остальное содержимое покидает пищеварительную трубку через задний проход, что должно происходить не реже одного раза в сутки.

Питание начинается с процесса приема пищи. Пережевывание пищи считается первым важнейшим шагом к успешному пищеварению. Йоги рекомендуют пережевывать пищевой комок не менее 40 раз. Он должен превратиться в гомогенную массу, изменившую свой первоначальный вкус. При тщательном пережевывании пища поступает в желудок хорошо перетертой, что в свою очередь

значительно облегчает его работу. Кроме того, есть необходимо сосредоточено наслаждаясь вкусом пищи, с удовольствием. Такой подход включает все механизмы выделения пищеварительных соков. Амилаза слюны расщепляет крахмал до глюкозы еще во рту. Происходит быстрое всасывание углеводов в кровь, что устраняет дефицит содержания сахара в крови – гипогликемию, а значит и чувство голода. Тщательно жующий человек насыщается быстро и не переедает. От степени измельчения пищи зависит полнота ее переваривания в желудке и тонком кишечнике. Недопереваренная пища затрудняет продвижение пищевого комка по желудочно-кишечному тракту, повреждает слизистые оболочки и служит средой для размножения болезнетворных микробов (дисбактериоз). В толстом кишечнике она подвергается гниению, брожению и перекисному окислению. «Пища, которую человек не в состоянии переварить съедает того, кто ее съел», этот древний афоризм йогов как нельзя точно отражает вредное воздействие эндогенной интоксикации (самоотравления организма) вследствие плохого пищеварения.

Йоги учат, что питаться нужно так, как этого требует природа. «Необходимо есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть» гласит другой афоризм. Поскольку современный человек чаще переедает, чем недоедает, рекомендуется проявлять умеренность в еде, употреблять более простую пищу. Умеренность в питании рассматривается как важнейший фактор здоровья и долголетия. Относительно количества пищи абсолютных правил не существует. Калорийная ценность ежедневной порции должна соответствовать возрасту, массе тела, полу, трудовой деятельности и образу жизни, а также климатическим условиям. Принцип йогов – принимать пищу только тогда, когда вы испытываете голод. Йога отрицает продукты, сильно воздействующие на рецепторы – острые, кислые, соленые, пряные, сладкие, слишком холодные и слишком горячие, поскольку все они неестественны для человека. Перераздражение слизистой, ее травмирование грубой либо горячей пищей ведет к развитию болезней. Соответственно избавление от этих страданий возможно только при постоянном соблюдении правил рационального питания:

- Отказ от употребления рафинированных и консервированных продуктов.
- Предпочтение растительным маслам перед животными жирами.
- Предпочтение злаковым перед картофелем.
- Предпочтение местным фруктам и овощам.
- Отказ от пищи зажаренной на растительном масле (растительные масла при кипении окисляются и становятся токсичными).
- Отказ от запивания пищи во время еды. Напитком мы компенсируем некачественное пережевывание пищи. Пить необходимо отдельно от еды порядка 1–2 литра воды в сутки, в зависимости от температуры воздуха и интенсивности физических нагрузок.

Сосредоточение на еде – непременное условие хорошего пищеварения. Есть нужно в тишине, спокойствии, хорошем настроении. Если вы устали или возбуждены, не приступайте к еде. Успокойтесь и отдохните.

Следует раздельно принимать белковую пищу, злаки, молоко, фрукты и овощи. Фрукты и другие сладкие блюда нужно отделять на 30 минут от основного приема пищи.

5.3. Лечебно-профилактические очистительные процедуры

Если человек пренебрегал вышеизложенными правилами и его пищеварительная система больна, йогатерапия органов желудочно-кишечного тракта заключается в процедурах его очищения от полости рта до прямой кишки, и выполнении упражнений улучшающих кровообращение органов брюшной полости. **Действия направленные на очищение называются криями**. Они могут применяться с лечебной целью при нарушении баланса трех внутренних сред (дош) слизи, газов (огня) и желчи, а также в качестве профилактики этих нарушений.

Преобладание слизи делает человека вялым и апатичным. Это состояние сопровождается отсутствием аппетита, чувством тяжести в желудке, сонливостью. Такой человек постоянно мерзнет, быстро устает, склонен к отекам. При медицинском обследовании у него выявляется гипертрофический гипоацидный гастрит, анемия и снижение функции щитовидной железы, сопровождающееся дистрофией миокарда метаболического генеза. Эти люди мучаются запорами и трещинами заднего прохода.

При избытке газов (огня) человек активен, агрессивен, разговорчив. Он может страдать гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, спастическим колитом, метеоризмом, геморроем. Такие люди склонны к повышению артериального давления и ишемической болезни сердца.

Избыток желчи вызывает истеричность и склонность к аффективным реакциям. При медицинском обследовании выявляется хронический гепатит, холецисто-панкреатит, дискинезия гастро-дуоденальной зоны, заброс желчи в желудок вызывающий гастрит с тенденцией к атрофии и метаплазии его слизистой оболочки по кишечному типу. Этих людей беспокоят боли в правом подреберье и частые изжоги.

Безусловно, существуют смешанные варианты этих нарушений. Но во всех случаях выздоровление возможно только при восстановлении баланса, которое начинается с очищения.

Очистка и гигиена зубов

В Индии, для этой цели, йоги используют веточки дерева Ним. В нашем регионе можно использовать веточки дуба или вишни. Конец свежесломанной веточки обмывается чистой водой и разжевывается зубами до образования «щеточки». С помощью последней, производится массаж десен и очистка зубов в течение 5 минут. По окончании процедуры, рот споласкивается водой. Чистку зубов повторяют утром и вечером. Выделяющиеся из веточки танины укрепляют десны.

Зубная паста йогов состоит из растительного масла (подсолнечного, оливкового или кукурузного) и морской (йодсодержащей) соли. Способ приготовления: в кофейную чашку налить чайную ложку масла, добавить 1/3 чайной ложки мелкой соли, смешать их и растереть. Окуните указательный и средний пальцы в приготовленную смесь, массируйте ими зубы и десны в продольном направлении, верхнюю челюсть сверху вниз, а нижнюю снизу вверх. Так же зубы протираются и с внутренней стороны. Пальцы идеально очищают зубную эмаль и улучшают кровообращение в деснах. Продолжайте массаж до тех пор, пока пальцы не начнут скрипеть по поверхности зубов, что служит признаком чистоты последних. Продолжительность

процедуры – около 2 минут. Соль активизирует отделение слюны являющейся хорошим антисептиком для полости рта и препятствует образованию зубного камня. Растительное масло содержит антиоксиданты и витамины А, Е, F. Данный способ лечит и предупреждает развитие пародонтоза.

Во избежание порчи зубов следует соблюдать гигиенические правила:

1) есть жесткую пищу, что укрепляет жевательные мышцы, очищает зубы и массирует десны;
2) избегать употребления сахара и очень сладких продуктов, изменяющих химический состав среды полости рта;
3) следует избегать воздействия на зубы резких изменений температуры, поскольку это может привести к повреждению зубной эмали;
4) необходимо промывать рот после еды и очищать зубы с помощью деревянной зубочистки.

Очищение языка

Многим эта процедура может показаться необычной и странной, но она является очень полезной.

Известно, что в течение ночи язык покрывается белым или желтоватым налетом. С помощью очистки языка мы очищаем полость рта от частичек разлагающихся пищи и эпителия. При их разложении, токсичные продукты всасываются в кровь, вызывая хроническую интоксикацию. Йоги рекомендуют производить очистку языка специальным скребком или деревянной ложкой. Можно использовать чайную ложку с тупыми краями. Станьте перед зеркалом и очищайте язык, производя движения от корня языка к его кончику и изнутри к наружной части. Но не в обратном направлении. Когда уже ничего нельзя соскрести убедитесь, что Ваш язык стал розовым и чистым. Во время этой процедуры нужно повторно ополаскивать рот и зев большим количеством воды. По окончании, корень языка рекомендуется смазать растительным маслом или отжатым кусочком лимона.

Очищение неба

Производится после зубов и языка при помощи большого пальца правой руки путем аккуратного массажа мягкого неба, от язычка к дужкам миндалин, с последующим полосканием глотки теплой подсоленной водой.

В завершение рекомендуется освещение полости рта лучами утреннего солнца в «позе льва» (рот широко открыт, язык высунут максимально, кончиком к подбородку).

Очистка желудка

В практике йогов считается возможным один раз в неделю очищать желудок водой с профилактической целью при помощи «действия слона».

1. Действие слона (Кунджаля). В литературе это упражнение известно еще под названием Гаджакарани. В большинстве случаев очистку проводят чистой подогретой водой. Сядьте на корточки в позу вороны (Кагасана) с разведенными коленями.

Находясь в таком положении, пейте воду, кружка за кружкой, пока не почувствуете, что больше не можете пить – желудок заполнен максимально. Обычно, для этого требуется выпить 1–2 л воды. После этого, встаньте на ноги, надавите двумя руками на живот и проделайте несколько раз брюшной замок (уддияна бандху). Наклонитесь вперед, положите левую руку на живот в области эпигастрия, а пальцами правой руки надавите на корень языка, или язычок, вызывая рвотный рефлекс. Рвоту нужно провоцировать до тех пор, пока желудок не опорожнится. После последнего акта рвоты Вы почувствуете горечь во рту. Это признак хорошей очистки желудка. В заключение, выпейте кружку прохладной воды (200мл) для обмывания слизистой пищевода и желудка. Данная процедура не рекомендуется при наличии гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, язвенной болезни желудка в стадии обострения, грыжах пищеводного отверстия диафрагмы и при наличии варикозного расширения вен пищевода.

2. Действие тигра (Багха). В отличие от предыдущего действия слона, эта метода используется не на пустой желудок, а при переполнении последнего пищей, либо при отравлении, т. е. является чисто терапевтическим. Упражнение названо так потому, что тигр имеет обыкновение отрыгивать избыток пищи. Упражнение выполняется аналогично предыдущему и повторяется до чистой воды из желудка. По завершении упражнения, необходимо выпить 250 мл молока с рисом, которые следует подготовить заранее. Употребление этой порции крайне необходимо для восстановления нормального состояния слизистой желудка. Пищу можно принимать не ранее чем через 3 часа после промывания желудка. Этот способ очистки особенно полезен для полных людей, он позволяет значительно снизить массу тела.

3. Очистка воздухом заключается в заглатывании небольших порций воздуха до тех пор, пока желудок не заполнится им. Затем производится отрыгивание, в процессе, которого, газы выходят из желудка. Упражнение насыщает слизистую желудка кислородом, тонизирует его мышечные клетки, избавляет от грыжи пищеводного отверстия диафрагмы. (См. фото 113).

4. Очистка жаром (Агнисара). Займите несокрушимую позу. Сделайте полный вдох и выдох. Задержите дыхание на выдохе и, энергично надавливайте ладонями на живот 15–20 раз, сделайте вдох и отдохните, восстанавливая дыхание. Это составляет 1 цикл упражнения. Необходимо проделывать не менее 10 циклов ежедневно. Выполняется натощак, возможно выполнение в положении лежа на спине. Упражнение тонизирует органы брюшной полости, уменьшает жировые отложения и излечивает от запоров. (См. фото 114).

5. Упражнение, стимулирующее желудочно-кишечный тракт выполняется лежа на спине. Следует сделать полный глубокий вдох, затем, выдыхая, подтянуть колени к груди, помогая себе руками, лоб подтянуть к коленям – т. е. сгруппироваться. В этом положении следует задержаться 10–30 секунд, затем, делая вдох, выпрямиться и вернуться в исходное положение. Упражнение следует повторить 5–10 раз. Оно избавляет от метеоризма, запоров, уменьшает отложение жира в брюшной полости, укрепляет мышцы живота и позвоночника. (См. фото 115).

6. Очистка тканью (Вастра Дхаоти) – сложная процедура, полностью аналогичная дуоденальному зондированию. В силу отсутствия резиновых катетеров, в древней Индии их с успехом заменяли длинной лентой из хлопка, смоченной в подсоленной воде. В настоящее время следует проводить дуоденальное зондирование современными способами по назначению и под контролем врача.

Очистка толстого кишечника

Процедура представляет собой очистительную клизму йогов. Сегодня эта процедура вряд ли имеет смысл. В своем первоначальном виде она интересна для нас с познавательной точки зрения. Для этой процедуры используется тонкая (бамбуковая) трубочка, длиной около 15 см и толщиной с мизинец. Поверхность палочки сглаживают и закругляют, смазывают маслом, вводят в анальное отверстие и погружаются в воду (чистый водоем или ванну) до уровня солнечного сплетения. Далее выполняется упражнение лодка, качающаяся на волнах (волнообразные движения живота, выполняемые на выдохе, см. фото 116). Вследствие разности давления вода заполняет толстую кишку. После чего следует извлечь трубочку из заднего прохода, выйти на сушу, выполнить брюшной замок затем вновь лодку качающуюся на волнах и опорожнить кишечник. Процедуру повторяют до чистой воды. Этот древний способ очищения кишечника труден для выполнения по целому ряду причин, которые понятны каждому. Альтернативой ему является применение кружки Эсмарха или ирригаторов кишечника другого происхождения. Клизму можно делать в положении лежа на правом боку или в позе ворона. Важным моментом является обязательное выполнение упражнения «Лодка, качающаяся на волнах» (Наули) перед опорожнением кишечника. Такую процедуру следует проделывать один раз в неделю (в день воздержания от пищи).

Очистка желудочно-кишечного тракта с применением сульфата магния – солевого слабительного средства, признана правомерной классиками йогатерапии. Применение этого естественного лекарственного средства позволяет освободить весь пищеварительный тракт и вызвать сброс желчи из желчного пузыря. Для этой процедуры 30 г сульфата магния растворяется в стакане кипяченой воды. Приготовленный раствор выпивается утром – натощак. Сульфат магния полностью прекращает всасывание в пищеварительной трубке и вызывает ее активное движение. Следует помнить о том, что слабительное действие «английской соли» проявляется мощно и неожиданно. В течение дня следует пить настой из ромашки, липы или мяты. В день очистки нельзя есть мясо. Действие слабительного продолжается от 12 до 24 часов.

Полная очистка пищеварительной системы (Шанкх Пракшаляна) – методика очистки пищеварительной системы большим количеством изотонического раствора хлорида натрия (порядка 3 л) выпиваемого за короткое время и пропускаемого по желудочно-кишечному тракту с использованием дополнительных упражнений. Этот метод проводится на фоне голодания после предварительного очищения желудка и кишечника. Метод доступен только людям в совершенстве владеющим «раскачиванием лодки на волнах» (наули). До выполнения этой процедуры следу-

ет сделать очистительную клизму и промыть желудок. Растворив 30 г поваренной соли в 3 литрах кипяченой воды, следует выпивать по стакану, каждые 3–5 минут. В промежутках между питьем выполняется волнообразная работа мышц диафрагмы и передней брюшной стенки, заставляющая воду быстрее омывать тонкий и толстый кишечник. По необходимости кишечник опорожняется.

Безусловным противопоказанием к самостоятельному проведению очистительных процедур является наличие кровотечений желудочно-кишечного тракта, язвенные поражения желудка и кишечника и все виды кишечной непроходимости. В перечисленных случаях очищение должно проводиться медицинскими способами под контролем врача гастроэнтеролога. В настоящее время, во всех цивилизованных странах мира имеются клиники специализирующиеся на очищении желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей. В этих лечебных учреждениях используются усовершенствованные модернизированные методики аюрведы и йоги, что делает их более доступными широкому кругу лиц, страдающих избыточным весом и тяжелыми гастроэнтерологическими расстройствами. Йогатерапия может стать для них следующим шагом на пути к здоровью.

В йогатерапии, как и в других направлениях традиционной восточной медицины, большое внимание уделяется коррекции положения внутренних органов в брюшной полости. Практика показывает, что многие гастроэнтерологические, урологические и гинекологические заболевания связаны или сопровождаются смещением внутренних органов брюшной полости, почек, матки. Современная медицина решает эту проблему путем хирургических вмешательств. В народной медицине славянских и дальневосточных стран приняты ручные пособия для восстановления анатомической нормы. В йоге эта проблема решается путем выполнения специальных поз и замков.

Глава 6
МЕНТАЛЬНАЯ ЙОГАТЕРАПИЯ

Здесь речь пойдет о применении методов раджа-йоги для восстановления здоровья путем регуляции сознания. Однако наш подход к этому разделу значительно отличается от ортодоксальных описаний классических психотехник. Это связано с большой частотой психологических и психиатрических нарушений, возникающих из-за недопонимания сути учения. Классическая раджа-йога предназначена для людей посвятивших свою жизнь совершенствованию (садхане) и ведущих аскетический, уединенный образ жизни. Для реализующих себя в мирской жизни требуется иной подход.

Рассматривая этот важнейший раздел, прежде всего, следует разобраться в основных понятиях и используемой терминологии. Сознание человека включает в себя восприятие внешнего мира и собственного тела через органы чувств и интерорецепторы, аналитическую деятельность мозга по обработке полученной информации, синтетическое – творческое мышление, запоминание и извлечение из памяти. Менталитет (разум) зависит от наших способностей к аналитическому и синтетическому мышлению, а также от объема и качества информации, поступающей в мозг и хранящейся в памяти.

Изменение образа и стиля мышления является важнейшим условием успеха на пути обретения здоровья. Мыслительная деятельность – одна из основных функций нашего сознания. Самосознание себя, как личности является отправной точкой в осмыслении окружающего мира и нашего места в нем. Если человек осознает себя как некое «Эго», он любит себя «любовью бабушки», потворствующей всем прихотям своего внука, не заботясь о последствиях. Огромный урон менталитету людей наносит атеизм и неверие в бессмертие души. Человек, считающий свою жизнь единственной, стремится реализовать в ней все свои низменные желания и получить все удовольствия, любым путем. «Один раз живем, поэтому надо попробовать все» – говорят себе эти люди. И пробуют: пьянство, наркотики, сексуальные извращения, чревоугодие, насилие и т. д. Жестокость, лживость, гордыня и алчность – основные черты их характера. Страх перед страданиями и смертью – единственное, что сдерживает греховный пыл таких людей. Другим порочным способом мышления является бездумная вера в обряды и ритуалы. Такие люди просто слепо выполняют часть предписанного их вероисповеданием, строя систему психологической защиты собственного «Эго». Помолился, покаялся и пошел грешить дальше. «Бог милостив, он все простит» – думают они. Да. Но страдать за содеянное придется. И большинство страданий, в наказание за наш эгоизм, мы переживаем в течение этой жизни. Альтернативой является отношение к себе с «любовью матери». Мать заботится о своих детях рационально, давая им все необходимое и требуя от них постоянного прогресса. Создатель дает нам тело, как проводник, носитель нашего разума и духа в этой жизни. Тело дает энергию разуму, познающему и изменяющему окружающий мир.

Разум насыщает душу определенными качествами и информацией. Последние служат источником развития Абсолюта (Мирового разума). Для этой цели была сотворена и живет вся экосистема Земли. Мы должны жить с пониманием этого и следуя предписанным правилам, разумно преумножая жизнь, а не уничтожая ее.

Таким образом, гимнастика необходима для ухода за телом – материальной основой жизни и здоровья. Управление энергией, путем регуляции дыхания обеспечивает хорошую работу всей системы, включая мозг. Сотворение сознания и процесс мышления есть высшие функции мозга. Как и предыдущие, эти функции также нуждаются в регуляции и развитии. Все процессы во Вселенной идут или по пути созидания, или – разрушения. Если ум человека довольствуется лишь эмоциональной жвачкой и нацелен только на удовлетворение желаний, он деградирует. Поэтому первым шагом в йогатерапии на ментальном уровне является отвлечение ума от власти эмоций и внешних объектов. Это не означает уход от реальности. Следует лишь сделать свой подход к ее осмыслению рациональным, подчиненным главной цели существования – самореализации.

В качестве упражнений целесообразно предложить читателю осмысление нескольких философских эссе.

Путь

Каждый человек, посвятивший эту жизнь развитию, проходит в нем определенные уровни – ступени. Ступени развития, это не ступени лестничной клетки. Они скорее напоминают уступы крутой скалы, или горные вершины. У подножья трудно решиться на восхождение. Но манит вершина. Того, кто решился, увлекает сам путь. Путь открывает человеку то, чего он порой вовсе не ждал, о чем и не подозревал, начиная восхождение. Путь есть процесс познания вещей и явлений, их сути, их истинного смысла. Когда идущий поднимается достаточно высоко, его взору открывается новая вершина, а та, к которой он стремился в начале, оказывается лишь ее подножьем. Поэтому, важен путь, вершина – лишь ступень этого пути.

18 апреля 1984 года

Ключ к пониманию

В этот день дул сильный северный ветер. Но даже этот ветер не мог рассеять запаха автомобильной гари и дыма заводских труб. Город пыхтел и напрягался. Как и вся эта огромная Страна, он старался выкарабкаться из собственной грязи и нечистот. Старания эти были бесплодны. Нечистоты по прежнему изливались в воды некогда прекрасного Черного моря, а дым и пыль так насыщали соленый морской ветер, что казалось – каждый вдох должен неминуемо закончиться раком легких. Грязь и копоть безраздельно царствуют в этом городе. И еще мусор. Он был везде. Лежал кучами в подворотнях, был разбросан по дорогам и тротуарам. Человечество уже давно научилось утилизировать собственные отходы с пользой. А здесь это мало кого заботило. Каждый стремился избавить от них лишь свое собственное убогое жилье. Совершенно другие проблемы волновали жителей в этот неприветливый понедельник ранней весны. Усталые и обозленные они преследовали одну цель – добыть денег и обеспечить свою жизнь. Безнадежность сделала их равнодуш-

ными и жестокими, выжгла их души, а алкоголь уничтожил их интеллект. И все же, город жил. Он жадно хватал грязный воздух проемами открытых форточек и закопченными решетками усталых кондиционеров. Многие, кто понимал безысходность и мог уехать – спасались бегством. Остальные, с упрямством обреченных, боролись каждый за себя, за свое выживание, за свои крохи радости и мгновения счастья.

Он шел по одной из узких улиц центра города и увидел курицу, деловито высунувшую хохлатую голову между прутьями забора, ограждавшего крошечный дворик. Вопрос: «Для чего существует этот мир?» – его более уже не волновал. Споры о философии и религии вызывали в нем скуку, а упоминания о случайности зарождения жизни в мировом океане – саркастическую улыбку. Он хорошо понимал, что все споры порождаются путаницей в мозгах и в терминологии, а самозарождение жизни также невозможно, как появление компьютера в залежах железной руды после удара молнии.

Большой мохнатый черный пес устало и безразлично глянул в его сторону из соседнего переулка.

Он хорошо понимал, что все происходящее есть один большой эксперимент, который ведут чьи-то воля и разум. Тот, кто начал эксперимент, записал его условия на всех языках и преподнес в виде религий всем народам. Народы перессорились, доказывая истинность изложения именно на их языке.

Старая алкоголичка орала что-то невнятное под окнами своих соседей.

Многие молятся, не многие понимают истинный смысл этого процесса. Тот, кто создал жизнь из элементов таблицы Менделеева – величайший ученый практик. Будучи частью Космоса этот разумный создатель пришел к необходимости расширить границы своего сознания, открыть новые пути его самореализации. Потрудиться пришлось немало. Были подобраны химические элементы и их соединения, способные служить носителями информации и энергии, разработать и записать программы их синтеза и самовоспроизведения, на этой основе создать бесчисленное множество разнообразных живых форм объединив их в экосистему. Одни формы создали почву для жизни других. Создатель заложил программы воспроизведения себе подобных, способности к борьбе за выживание и эволюции, самопознанию и познанию окружающего мира. Именно последние два качества и являются целью эксперимента. Создателя интересует информация о том, что сам он ощутить не может, поскольку находится на другом плане существования. Нас связывает тончайшая нить души – той энергии, того носителя информации, который не дан нам в ощущениях, поскольку не состоит из элементов таблицы Менделеева. Любой эксперимент предусматривает возможность ошибок. С единичными особями проблем нет. Совершая ошибки, они самоуничтожаются в течение короткого времени. А вот с целыми популяциями – сложнее. Когда порочная идея собственной единоличности и превосходства над всем окружающим становится основной линией поведения целых народов, возникает угроза провала всего эксперимента. Либо эта часть системы должна вернуться к всеобщему единству, либо она деградирует и будет уничтожена. При неудачном стечении обстоятельств возможно разрушение и самоуничтожение всей экспериментальной модели. Бездуховность человека определяется его неспособностью сосредоточить разум на познании вещей и явлений окружающего мира и самого себя. Высокая степень сосредоточенности позволяет установить осознанную связь с Создателем, для обмена информацией. Потому и предписано молиться. Но Ему важен не факт моления и не ритуал молитвы, а степень сосредоточения и искренность веры, обеспечивающие энергетическую насыщенность

потока. Все в этом бескрайнем мире стремится к образованию структуры, только благодаря одухотворенности. Совершенствование и структурирование является способом жизни. Мысль о том, что он и курица и мохнатый пес и другие, живущие на Земле, участвуют в одном большом эксперименте вновь пробудила желание увидеть этот город чистым, дышащим целебным морским воздухом.

Суть эксперимента – избавиться от ограниченности.

6–7 марта 1989 года

Новогодняя быль

Жил человек...
И узнал он, что живет не впервые...
И стал он вспоминать...
И многому научился...
И все, что вспомнил и чему научился, переплелось в нем...
И осознал он единство...
И ощутил единение...
И исчезло для него неясное...
И вошло в его жизнь непрерывное...
И стало необходимое желаемым...
И стал он помогать, чем мог...
И перестал он бояться, но был осторожен...
И ничего в мире не менял, кроме своего отношения...
И изменялось, что от него зависело...
И перестал он желать много...
И перестал желать недостижимого...
И достижимое оказалось так велико, что уплотнил он время, дабы достичь...
И продвигался он так, как было необходимо...
И всякий раз черед наставал...
И любил он новогодний праздник за неотвратимость...
И радовался он новому, поскольку помнил прошлый...

31 декабря 1989 года

Далее, в этой главе, мы будем шагать по последним четырем ступеням йоги описанной Патанджали.

6.1. Освобождение ума от власти эмоций и внешних объектов (Пратьяхара)

Смысл этого раздела заключается в необходимости власти сознания над эмоциями и предметами обихода, поскольку иначе на концентрацию и медитацию не остается времени. Люди, привязанные к объектам внешнего мира и испытывающие постоянную жажду эмоций, вынуждены путешествовать, приобретать новые вещи, машины, мебель и т. д. Они беспокойны, редко бывают удовлетворены. Предпочитают создавать иллюзию собственного благополучия у себя и окружающих, нежели реально стремиться к нему. Их эмоции колеблются от резко положительных до глубоко отрицательных не задерживаясь в промежуточном положении. Эти

качества положительны для персонажей приключенческих фильмов и книг развлекательного толка. Если же вы желаете научить свой мозг большему, то на время практики йоги, следует научиться устранять эмоции и отсекать сигналы из памяти требующие немедленно купить новые туфли или пылесос. Для облегчения понимания этих философских категорий предложим читателю еще одно эссе:

Сказка осеннего полнолуния

С приходом осени сердце наполняется грустью. Очередная осень стирает еще одно ласковое лето из календаря нашей жизни. Сколько еще...? Одни люди любят и воспевают осень. Другие – боятся и отправляются на юг, стремясь оттянуть ее приход. Но она неумолимо сводит на нет все старания, разноцветным шелестом листопада. Осень, как и все в природе, лишена понятий добра и зла. Она наступает как естественная старость и смерть. Сперва лишь обожжет листья прикосновением ночного заморозка. Потом они будут печально падать на землю тихим осенним вечером. Холодные дожди превратят этот цветной ковер в грязную жижу, медленно превращающуюся в саму землю. Красотой осени наслаждаются понимающие неотвратимость...

В природе есть неумолимое мерило времени, отсчитывающее двадцать восемь дней, от своего зарождения, до полного исчезновения. Прекрасны ночи его расцвета. Полная луна рассевает мрак ночи и рисует причудливые тени. Весенние полнолуния дарят надежду грядущего лета. Летние – балуют истомой лунной дорожки. Осенние – повергают в раздумья и воспоминания. Зимние – обжигают холодом небытия. Но все это происходит постепенно. Если не теряешь связь рождений и исчезновений Луны, все 365 дней сливаются в непрерывное. Зачатие, развитие, расцвет, старение, смерть и небытие, сменяют друг друга, многократно повторяясь.

Луна всегда полная, но полнота ее не всегда доступна взору. Большинство верит только в то, что доступно.... Так был придуман мир иллюзий, порождающий людскую тоску и страдания.

Осенняя ночь не любит суеты и шума. Листопад тих. Полная луна рисует сказочные тени воспоминаний. Одной такой ночью полнолуние поведало мне сказку о метаморфозах. Тихо шелестели волны хрустальной воды, из которых длинной чередой выходили на белый песок мои друзья. Они рассаживались группами и по одиночке, затевали шумные игры и разговоры о жизни, пили вино, иногда – ссорились. Мужчины и женщины влюблялись, женились, растили детей. Многие уходили и больше не возвращались. Их следы терялись в прибрежных дюнах. Некоторые уделяли время работе над собой и становились лучше. Но это так утомительно, а жизнь полна соблазнов и забот. Заботами жизни так легко оправдывать стремление к соблазнам. Сколько поэзии в оправданиях собственной лени и слабодушия. Порой я увлекался их играми: строил песчаные замки, собирал красивые ракушки и камушки, просто валялся на песке, играя в карты и потягивая пиво. От этого слабело мое тело, болели кости. Приходилось вновь браться за работу, восстанавливая разрушенное ленью и глупостью. Все это сменялось и повторялось многократно. В этом лунном калейдоскопе почти все приходили к тому, чтобы приобретать, лишь немногие работали, мечтая обрести.... Тем немногим, кто не отступится от своей мечты, луна однажды расскажет свою сказку... Исчезнет дискретность. Останется непрерывность.

Ноябрь, 1988 г.

6.2. Концентрация ума (Дхарна)

Умение концентрировать ум на определенной теме, объекте, действии или пустоте, является важным и полезным навыком для любого человека. Многие выдающиеся умы одарены этим навыком изначально, т.е. из багажа прошлых воплощений. Остальным его следует нарабатывать. Первый шаг в искусстве концентрации мы делаем, сосредоточено выполняя физические и дыхательные упражнения. Строго говоря, в йоге нет ни одной практики, в которой бы не требовалась концентрация ума. Умение сосредотачивать ум на выполняемых действиях необходимо нам и в обычной жизни. В качестве необходимого специального упражнения рассмотрим концентрацию взора в одной точке, обозначаемое в йоге термином тратака. С этой целью используется прием длительного созерцания пламени свечи, восходящего, либо заходящего Солнца. Солнце следует созерцать, только когда оно имеет красный или золотистый оттенок, и не ослепляет. Концентрация взгляда на чрезмерно ярком источнике света может вызвать повреждение сетчатки глаза. Поэтому источник мощностью в одну свечу является самым доступным и безопасным для зрения. Выполняя это упражнение, необходимо разместиться на расстоянии 1,5 – 2 метров от свечи и принять одну из медитативных поз. Далее следует неотрывно смотреть на пламя свечи или другой используемый объект, отслеживая метаморфозы его восприятия нашим зрительным анализатором. Полное исчезновение изображения пламени свидетельствует о неподвижной концентрации взора. Отображение пламени на сетчатке глаза вызывает постепенное истощение запасов родопсина в рецепторных клетках пятна сетчатки. Закрывая глаза, мы вновь обретаем возможность созерцать изображение свечи, до ее полного исчезновения, которое говорит о восстановлении запасов зрительного пигмента. Во время этой практики следует дышать плавно, ритмично. Можно проделывать от одного до трех циклов созерцания пламени с открытыми и закрытыми глазами. Концентрация взора в одной точке дисциплинирует ум, координирует работу глазодвигательных нейронов и мышц. Тратака единодушно считается одним из основных способов развития концентрации, классиками большинства направлений йоги.

6.3. Медитация (дхяна), как универсальный способ саморегуляции

Слово медитация в буквальном переводе означает думанье, размышление. Имеется ввиду углубленное размышление с высокой степенью сосредоточения. Данный способ организации мыслительной деятельности осуществляется путем последовательной регуляции дыхания, устранения эмоций, концентрации ума и упорядоченья мыслей. Сам процесс овладения техникой медитации чрезвычайно полезен для физического и психического здоровья человека. В процессе занятий дыхание становится медленным и ритмичным, выравнивается сердечный ритм, уравновешивается психо-эмоциональное состояние. Медитация подразумевает под собой, прежде всего, развитие способностей человека к самоконтролю состояния своего организма, концентрации и саморегуляции. На более высоких ступенях развития медитативных способностей человек получает возможность анализировать тончайшие изменения в собственном теле и окружающей среде, т. е. экстрасенсорные возможности.

«Медитация – процесс преобразования разума в совершенный воспринимающий инструмент, способный видеть мир таким, каков он есть на самом деле. Медитация состоит в сдерживании, успокоении мыслительных процессов, в сглаживании тех беспокойных мыслей – волн, которые образуют рябь на поверхности разума и мешают видеть мир в истинном свете. В процесс медитации входит практика пратьяхары (регуляции сознания), дхарны (сосредоточения), дхяны (концентрации) и самадхи (просветления).

Медитация – это также и внимательное слушание звука нада(психической энергии) в различных его проявлениях.» – пишет учитель раджа-йоги Рамамурти С. Мишра.

Как же все-таки формируются духовные основы у конкретного человека? Ведь не возникают они сами собой как результат одного благоговейного желания? Безусловно нет, поскольку желания наши переменчивы, а духовные основы действительных последователей учения незыблемы. Незыблемость эта опирается не на слепую фанатическую веру, а на собственный ежедневный практический опыт познавательной деятельности. Эта познавательная деятельность основана на практике медитативных упражнений. Слово “медитация” все чаще встречается в нашем обиходе. Однако мало кто знает реальную нейрофизиологическую сущность этого понятия. Одни вкладывают в это понятие высокую концентрацию на одной какой-либо мысли, другие считают, что это состояние полного отсутствия мыслей. Попробуем более детально разобраться в этом вопросе, поскольку необходимо достижение ясности.

6.3.1. Физиологический смысл медитации

Центральная нервная система человека представляет собой невероятную по сложности устройства и функционирования иерархическую кибернетическую систему. Она собирает, обрабатывает на количественном и качественном уровне не только информацию о внешнем мире, поступающую от органов чувств, но и от бесчисленного множества нервных рецепторов, заложенных во всех органах и тканях самого организма. Одновременно мозг выполняет сложнейшие прямые и опосредованные функции управления по принципу многокомпонентных прямых и обратных связей. В его хитросплетениях нервных клеток и волокон формируется то, что мы называем сознанием. Будучи неотъемлемой и наиважнейшей частью организма, центральная нервная система активно участвует в обмене веществ и энергии, поддержанием постоянства внутренней среды. Человеческий мозг наиболее энергоемок и наименее устойчив к различным влияниям. Так, в первую очередь на его функциональной способности сказываются колебания содержания кислорода и углекислоты в крови, изменения ее кислотно-щелочного равновесия, попадания в организм различных ядовитых и фармакологических нейротропных веществ. Наш мозг подчиняется биологическим, суточным, сезонным, космическим ритмам и влияниям. Осознание окружающей (среды) действительности и своей роли в ней порождает в нас тысячи эмоционально окрашенных мыслей и переживаний, которые, по сути своей, являются нервными процессами, требующими от мозга и всего организма колоссальных затрат. И все вышесказанное – лишь поверхность, за которой скрывается пучина тончайших и чрезвычайно сложных организованных процессов и механизмов.

Естественно, что для успешного функционирования мозга, а значит и всего организма необходимы совершенно определенные условия. Ведь даже для работы гораздо более грубых систем электронно-вычислительной техники нужен совершенно определенный диапазон температур, регулярность энергообеспечения, строгая последовательность операций, отсутствие перегрузки системы и т. д. При несоблюдении этих правил система «зависает» либо выдает ошибку, а то и вовсе выходит из строя. Аналогичная ситуация возникает и с нашей центральной нервной системой. Только нарушение правил ее эксплуатации проявляется в несоизмеримо более богатой и разнообразной гамме нарушений и дисфункций как со стороны органов и систем организма, так и со стороны психических реакций, мышления, индивидуального и социального поведения человека. Учитывая изложенное, требования учителей йоги, в отношении употребления в пищу только “чистых” продуктов, правильного дыхания, оптимального развития физических и психических возможностей при помощи регулярного выполнения определенных комплексов упражнений, гигиены и строгого контроля мышления и эмоций, перестанут казаться пустыми прихотями аскетичных старцев. Человеку свойственно постоянно думать, анализировать, прогнозировать, мечтать, мысленно решать свои проблемы, при этом вновь и вновь переживать прошлые и возможные в будущем конфликтные ситуации. Именно это состояние бессистемного думанья и называется хаосом в мыслях. При этом все наши размышления эмоционально окрашены и, следовательно, вызывают цепь совершенно определенных сдвигов во всем организме. Каждая наша мысль есть результат сложных биоэлектрических взаимодействий структурных элементов мозга. Поэтому каждая мысль уже есть действие. Будет это действие благотворным или разрушительным, зависит от содержания мыслей и их эмоциональной окраски. Следовательно, практикуемое в медитации состояние эмоционального и мыслительного покоя есть наиболее естественное средство упорядочения всех систем и процессов жизнедеятельности организма.

Традиционно считается, что причиной возникновения таких широко распространенных заболеваний как нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки является хронический психо-эмоциональный стресс. Однако конкретные механизмы нарушений регуляции внутренних органов при этих заболеваниях до конца не выяснены. Еще менее ясны современной медицинской науке пути полного излечения и, главное, пути профилактики этих тяжелых хронических заболеваний. Тем не менее, такое положение вещей не является абсолютно безвыходным. Многое в человеческом организме становится ясным для нашего понимания тогда, когда мы интегрируем знания и практические достижения различных областей современной и древней науки о человеке. Попробуем приблизиться к истине в этом вопросе. Прежде всего, следуя древней мудрости, не станем дробить человека, то есть себя самих, на слои, органы и отдельные клетки. Вспомним, что мы являемся единым целостным организмом, в котором все сплетено в тугой узел причин и следствий. Точно так же и мы сами вплетены в окружающую нас жизнь. Здесь имеется в виду жизнь в самом широком и разноплановом ее понимании. Перед каждым из нас с самого детства возникают разнообразные задачи, от успешного решения которых зависит наша дальнейшая судьба. Часть этих задач решается нами легко, без напряжения, другие задачи, наоборот, заставляют

напряженно искать пути их разрешения. Для многих состояние стресса (напряжения) или даже дисстресса (перенапряжения) повторяется буквально ежедневно, приобретает хронический характер. Невозможность решения какой-либо из стоящих перед нами проблем вызывает в нашем сознании хаос мыслей и бурю отрицательных эмоций. Часто такая ситуация приобретает застойный характер, и мы лишаемся сна, отдыха и покоя. При этом нарушается регулирующая функция центральной нервной системы, что является основной причиной вышеперечисленных заболеваний. Как известно, мыслительные процессы осуществляются благодаря функциональной активности интегрированных между собой сетей нейронов коры больших полушарий головного мозга. Однако последние вовсе не являются некой изолированной от других отделов нервной системы частью. Они являются частью единого целого. Кроме того, мыслительная деятельность – вовсе не единственная функция нейронов коры мозга. Как и все клетки нашего организма, они полифункциональные и, помимо формирования психической деятельности, осуществляют высшие регуляторные функции по отношению к внутренним органам. Безусловно, механика этих высших регуляторных функций чрезвычайно сложна и многократно опосредована. Влияние коры головного мозга на внутренние органы осуществляется через подкорковые центры, нейроэндокринную, эндокринную и вегетативную нервную системы. Глубокое экспериментальное изучение механизмов развития патологических состояний, связанных с хроническим психо-эмоциональным стрессом, показало, что наиболее значимые нарушения обмена веществ происходят именно в коре головного мозга. Подкорковые и стволовые центры регуляции функций нашего организма страдают в этих условиях в гораздо меньшей степени. Однако, при углублении хронического перенапряжения мозга, поломки возникают и в этих звеньях системы регуляции, вслед за чем возникают и непосредственные поражения внутренних органов, сосудов, сердца, эндокринных желез. При этом отправной точкой развития заболевания является несостоятельность регуляторных функций коры головного мозга. То есть виновато наше сознание, которое не справилось с решением задачи и послужило инициатором стрессовой ошибки нервных процессов, внутреннего разлада и дисорганизации. На каком бы из нижележащих уровней системы регуляции функций медики не пытались бы прервать патологический процесс, пока стресс существует в сознании, успех лечебных мероприятий будет лишь временным улучшением. Новый рецидив болезни неминуем, поскольку, истощающая деятельность сознания, омраченного беспрестанным напряжением, мыслительным хаосом, подобна кипящей лаве в кратере вулкана. Оно обязательно найдет слабое место и прольется испепеляющим все неудержимым потоком. Прекратить это извержение, а еще лучше предотвратить его, можно только путем стабилизации психических функций, успокоением и упорядочением мыслительной деятельности. Необходим переход от спонтанности и неупорядоченности к четко отлаженной системе, где каждая часть единого успешно справляется со своими функциями, решая общую задачу. Такой глобальной задачей всего живущего на Земле является адаптация к существующим и постоянно меняющимся условиям жизни. От скорой и успешной адаптации зависят темпы дальнейшей эволюции человека и человеческого общества. Для успешного решения этой непростой задачи мы вынуждены изыскивать все новые и новые резервы, вырабатывать в себе умения и способности выходить

из ситуаций, ранее считавшихся безвыходными. На этом пути нам нужны не только новейшие научные исследования, но и рациональная часть многовекового опыта самосовершенствования, накопленного человечеством.

Трудно полностью согласиться с укоренившимся у нас взглядом на древние учения Востока, как на методы раскрытия в человеке заранее заложенных "природой" возможностей. Они скорее являются трудной дорогой приобретения новых, не присущих ранее человеку качеств, позволяющих человечеству преодолеть очередную ступень эволюции.

В частности искусство медитации, существующее в том или ином виде во всех направлениях йоги, буддизма и даосизма, является не просто умением управлять своим организмом, вводя его в некое состояние самогипноза. Медитация – это гораздо более сложное искусство развития в недрах нашего мозга новой функции – функции надсознания. Надсознание является особой интегративной функцией, способной действовать вне слов, вне мыслей, обличенных в словесные формулировки или понятия. Надсознание – это способность контролировать объективность отражения реального мира во всем его многообразии. Пожалуй, искусство медитации является главной жемчужиной систем древнего Востока. Путем последовательного выполнения определенных требований и приемов достигается такое состояние организма в целом и мозга в частности, когда все посторонние и внутренние дезорганизующие влияния сведены до минимума. В этих условиях происходит синхронизация функций нервной системы с естественными ритмами организма, окружающей природы и космоса. В этом состоянии нет ничего надуманного, насажденного извне и изнутри. В этих, максимально естественных условиях, мозг человека начинает функционировать так же четко, как работают сами законы природы. И все становится на свои места, саморегулируется, восстанавливается и развивается. Чем большей естественности достигает человек в состоянии медитации, тем более он познает себя и окружающий мир. Его сознание фиксирует самые слабые и утонченные влияния Вселенной. Он погружается в реальный мир, в этот бесконечный мир материи и энергии, частью которого является сам.

6.3.2. Поза для медитации

«Одна и та же поза не может быть рекомендована всем и каждому. Да и для одного и того же человека какая-то одна поза не может подходить во всякое время. Поэтому вы должны практиковать большее количество поз. Однако все они должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Поза должна расслаблять тело и ум, давать и телу, и уму отдых.
2. Она должна давать и телу, и уму силу, укреплять их.
3. Она должна снимать все ментальные и физические напряжения и тревоги.
4. Поза должна способствовать ощущению отсутствия тела, с таким расчетом, чтобы сознание медитирующего могло отождествить себя с Высшим Сознанием.
5. Поза должна оказывать терапевтический эффект и способствовать повышению физической культуры.
6. Поза должна быть непрерывной, устойчивой и удобной. Болезненные положения тела не должны применяться для практики сосредоточения» – пишет Рамамурти С. Мишра.

К этому следует добавить, что поза для медитации должна обеспечивать выпрямление позвоночного столба и центрального энергетического канала (сушумны) для обеспечения беспрепятственного движения энергии кундалини от основной чакры к тысячелепестковому лотосу. В зависимости от уровня своей физической подготовки и задач медитативного процесса вы можете выбирать позу для медитации.

1.	Поза трупа (шавасана)	
2.	Несокрушимая поза (ваджарасана)	
3.	Благоприятная поза (свастикасана)	
4.	Поза совершенства (сиддхасана)	
5.	Поза лотоса (падмасана)	

Напомним что, не освоив практики физических упражнений, управления дыханием и очищения, не следует приступать к медитации.

6.3.3. Общие рекомендации к регуляции дыхания

В первую очередь следует дышать носом, а не ртом, т. к. нос является единственным органом, через который надлежит дышать. Носовые ходы являются естественным кондиционером воздуха и началом движения дыхательной энергии по лунному и солнечному каналам. Необходимо тренировать длительность дыхания, постепенно увеличивая продолжительность вдоха и выдоха, доводя их до совершенства, когда один вдох и один выдох приблизительно занимают одну минуту. Однако не рекомендуется тренироваться через силу, главной задачей тренировки дыхания является достижение его естественности.

Дыхание следует замедлять постепенно. Чем медленнее происходит вдох и выдох – тем лучше. Особое внимание следует уделять дыханию нижней частью живота. Каждый день следует тренировать дыхание в течение 5–10 минут, предварительно выбрав удобное место с чистым воздухом. В процессе регулярных тренировок необходимо достичь тихого и беззвучного дыхания, которое в дальнейшем следует практиковать вне зависимости от времени и места в течение всей жизни. Прежде всего, от изучающего требуется освоить естественное дыхание, осуществляемое за счет движений диафрагмы – мышечной перегородки, разделяющей грудную и брюшную полости. Вдох и выдох необходимо делать медленно, плавно и равномерно. При этом возникает ощущение заполнения воздухом самой брюшной полости. На самом деле, это опускающаяся диафрагма оттесняет органы, расположенные в верхнем этаже брюшной полости. Такой массаж полезен для функции печени и желудочно-кишечного тракта. Он устраняет застой желчи, вздутие и спастические сокращения гладкой мускулатуры кишечника, нормализует кровообращение. Для контроля над ритмичностью и равномерностью дыхания, а также для достижения первой ступени сосредоточения на внутренних, процессах используется подсчет дыханий. На первом этапе считается: вдох – раз, выдох – два для достижения равной продолжительности вдоха и выдоха, которые должны плавно переходить друг в друга как части единого целого. На втором этапе следует считать вдохи циклами от 1-го до 10-ти, вновь и вновь повторяя такой цикл. Затем следует аналогичным образом подсчитывать выдохи. Данное упражнение имеет целью превратить сменяющие друг друга дыхательные движения в единый, ритмичный, непрерывный процесс. После того, как непрерывность и ритмичность достигнута при естественном способе дыхания, необходимо научиться дышать аналогичным образом, истинным способом дыхания. Под истинным дыханием подразумевается полное дыхание, равномерно всеми отделами легких. Для этого следует сперва вдохнуть как при естественном дыхании, затем заполнить воздухом грудь и, наконец, верхушки легких, что достигается небольшим поднятием плечевых суставов и ключиц. Выдох делается в обратном порядке, без всякого напряжения путем последовательного расслабления групп дыхательных мышц. Истинное дыхание нужно отрабатывать так, чтобы оно стало столь же свободным, как и естественное.

Следующим шагом в овладении мастерством упорядочения дыхания является устранение трех видов негармоничного дыхания и достижение четвертого – гармоничного. Первым видом нарушения гармонии в дыхании является шумное прохождение воздуха по дыхательным путям, что говорит о наличии препятствий, а значит затруднении дыхания. Вторым видом нарушения гармонии является частое бессвязное дыхание, где нет ритма и плавности перехода из вдоха в выдох и наоборот.

Устранять эти недостатки следует, практикуя уже описанный для естественного подсчет дыханий, стремясь сделать дыхательные движения беззвучными, медленными, плавными, ритмичными. Достигнув этого, следует устранить и третье нарушение – избыточную глубину вдоха (проявление воздуха). Эта ошибка техники дыхания исправится тогда, когда истинное дыхание станет для вас привычным. При этом условии исчезнет перенапряжение дыхательных мышц, и вы достигнете гармоничного дыхания, при котором нет звука, нет грубости, вдох и выдох медленные и плавные. В душе радостно и беззаботно. Последняя фраза отражает сам психический эффект гармоничного дыхания, поскольку оно обеспечивает оптимальные условия жизнедеятельности органов и тканей организма и, прежде всего, головного мозга, уравновешивает кровообращение, газовый состав крови, многие нервно-рефлекторные процессы.

Высшей степенью мастерства и тренированности дыхательной системы является искусство следования дыханию и дыхание кожей. Кожа человека выполняет целый ряд достаточно важных и сложных функций. Прежде всего, она является внешним барьером, отделяющим организм от внешней среды. Однако этот барьер вовсе не является глухим, поскольку через кожу осуществляется теплообмен между организмом и средой, регуляции водного и солевого обмена. Кожа пронизана тончайшей сетью мельчайших сосудов – капилляров, которые оплетают сосочки кожи, поры ее сальных и потовых желез, волосяные фолликулы. Благодаря такому обильному кровоснабжению кожи и ее придатков, она играет значительную роль и в газообмене между внутренней и внешней средой. Кожное дыхание может обеспечивать до 10% обмена кислорода и углекислоты. Однако эта функция зависит от чистоты кожных покровов и состояния сосудов кожи. При нервном напряжении, курении, переохлаждении и некоторых других воздействиях, сосуды кожи суживаются, и роль ее в газообмене резко падает. Кроме того, кожа является одним из органов чувств. В ней заложены рецепторы тактильной, температурной и болевой чувствительности. Эти рецепторы формируют рефлексогенные зоны, играющие важную связующую роль между кожей и функциями внутренних органов. Одной из загадок нашей кожи являются биологически активные точки и энергетические каналы – акупунктурные меридианы. Несмотря на тщательные исследования многих ученых анатомов, гистологов, физиологов, морфологическая основа этих объективно существующих явлений не обнаружена. Объективность существования каналов и точек акупунктуры подтверждается лишь отличительными от окружающей кожи температурой и ее диэлектрическими свойствами, а также высокой эффективностью лечебных воздействий на них.

Таким образом, мастер медитации, достигающий искусства дышать настолько медленно, тихо и плавно, что его дыхательных движений практически нельзя уловить, активизирует функции своей кожи, которая берет на себя значительную часть газообмена между организмом и средой. Одновременно достигается способность тонко ощущать и регулировать те процессы, которые происходят в коже различных частей тела, и те микровоздействия окружающей среды, которые не оставляют нас даже в состоянии полного физического покоя. Безусловно, такая практика повышает чувствительность и снижает порог восприятия кожей внешних воздействий. По сути, данный раздел медитативной техники является тренировкой экстрасенсорных возможностей. Одним из немаловажных для современного человека моментом в медитативной практике является ее влияние на физическое и психическое здоровье.

6.3.4. Мастерство упорядочения дыхания во время медитации

Выше уже было сказано, что упорядочение дыхания является одним из важнейших пунктов в достижении высшего мастерства медитативной практики, поскольку без упорядочения дыхания невозможно успокоить сердце и устранить эмоции. Согласно традиционным представлениям, существует четыре вида дыхания:

1. «Проявление ветра» – когда вдох и выдох сопровождаются звуком, возникающим при прохождении воздуха через дыхательные пути.

2. «Проявление частого дыхания» – когда вдох и выдох беззвучны, но дыхание слишком частое, негармоничное и неупорядоченное.

3. «Проявление воздуха» – когда вдох и выдох беззвучны, равномерны и взаимосвязаны. Однако дыхание еще не является достаточным по глубине и естественности.

Вышеуказанные три вида дыхания являются негармоничными и не должны использоваться практикующими медитацию.

4. «Проявление дыхания» – дыхание беззвучное, достаточно глубокое, когда не существует препятствий прохождению воздуха, а вдох и выдох сливаются в единый непрерывный процесс, возникает ощущение умиротворенности и полного отсутствия дыхания. Такое дыхание является проявлением гармонии и упорядоченности. Именно такой способ является желательным для практикующего медитацию.

В процессе медитации занимающийся не должен считать минуты, стремясь к успокоению сердца и гармонизации дыхания. Это должно происходить естественно, без волевых усилий. Трудно также преодолеть хаос в мыслях. Такая ситуация связана с неупорядоченностью дыхания. Для ее преодоления следует основываться на следующих двух способах регуляции дыхания во время медитации:

Подсчет дыхательных циклов.

После придания позы для медитации следует приступить к безмолвному подсчету дыханий. Один выдох и один вдох называются одним дыхательным циклом. Можно также подсчитывать только вдохи или только выдохи. На первых этапах следует подсчитывать по десять циклов, вновь и вновь повторяя серии подсчета. Когда такое упражнение станет привычным, можно считать дыхания до ста. Подсчет дыханий является обязательным этапом освоения медитации. Если посторонние мысли отвлекли вас от подсчета дыханий, следует возобновить его с единицы. Вновь и вновь повторяя серии подсчета дыханий, можно достичь полного равновесия, сознания и процессов жизнедеятельности. Без достижения полного покоя и отсутствия посторонних мыслей невозможно перейти ко второй стадии погружения в медитацию.

«Следование дыханию».

После совершенного овладения методом подсчета дыхательных циклов, когда дыхание и сознание как бы застыли в пустоте, можно сделать первую попытку оставить подсчет дыхания и перейти к следованию за дыханием. Сознание следует за каждым вдохом и выдохом, как бы прослеживая движение воздуха по дыхательным путям и легким. Внимание еще более сконцентрировано на плавном и всепроникающем движении дыхательной энергии. В совершенстве овладев этим методом, необходимо постепенно перейти к безмятежному созерцанию процесса дыхания. В результате правильной концентрации сознания, возникает ощущение дыхания всеми порами

тела, как будто туман и облака, клубясь, рассеиваются. На этом этапе овладения техникой медитации в теле и сердце создается чудесная благотворная пустота. Далее следует созерцать пустоту, затем вновь вернуться к созерцанию собственных мыслей, а затем вновь думать о пустоте, чередуя смену этих приемов многократно, ибо это есть действительно единственный и чистый источник упорядочения сознания. Начинающий изучать медитацию обнаруживает в своем сознании огромное количество посторонних беспорядочных мыслей, которых он не замечал ранее. Следует учитывать, что в нашем мышлении мгновенно рождается и исчезает множество неупорядоченных образов и ассоциаций, которые столь скоротечны, что мы их не замечаем. Лишь только человек начинает осваивать медитативную практику, этот феномен работы мозга сразу ярко высвечивается в сознании внутренним взором. Пока в комнате царит полумрак, летающая в воздухе пыль не видна ее обитателям, воздух кажется чистым. Но лишь стоит яркому солнечному лучу проникнуть сквозь окно, – рой кружащихся пылинок становится ясно виден. Поэтому можно выяснить истинную причину кажущегося многообразия беспорядочных мыслей. Ибо она есть собственное чувство первого шага. Практикующему медитацию следует научиться не использовать волевые усилия, иначе все попытки дальнейшего продвижения вперед окажутся безуспешными. Лишь чистое усердие в изучении мастерства возвращения взора, терпение и настойчивость приведут к тому, что беспорядочные мысли естественно прекратятся. Лишь в этом случае удастся достигнуть состояния истинного безмолвия. Тогда и возникнет понимание сокровенного смысла великого постижения себя.

6.3.5. Мастерство упорядочения сознания во время медитации

Подсчет дыхания и следование дыханию являются начальными этапами мастерства упорядочения сознания. Сознание становится ясным при условии устранения эмоциональных всплесков. Эмоции и сердце тесно взаимосвязаны. Наши мысли о мире напоминают театральную сцену, где один образ сменяет другой, и чрезвычайно трудно прервать их беспорядочную череду. На пути совершенствования сознания недостаточно опираться лишь на законы психологии. Мы должны стремиться к ясности и отчетливости мыслей, поэтому в процессе медитации важно устранить беспорядочность последних.

Визуализация сердца начинается с избавления от потока разнообразных мыслей. В данном случае под термином “сердце” следует понимать не только сам орган, но и всю психоэмоциональную сферу человеческого сознания. Поскольку сердце наиболее чутко реагирует на любые изменения регуляции со стороны центральной нервной системы, человеческие эмоции и переживания мгновенно сказываются на частоте и силе его сокращений, а также на тонусе сосудов, питающих саму сердечную мышцу. Сильные и затяжные эмоциональные всплески и напряжения вызывают спазм коронарных артерий, что вызывает тахикардию, возможно, приступ боли и чувство нехватки воздуха. Именно поэтому первым требованием в упорядочении сердца является устранение посторонних мыслей, закономерно вызывающих переживания. Частично этот навык был достигнут в процессе освоения техники дыхания. Все свое внимание необходимо сконцентрировать на кончике носа. Затем переместить его на область сердца, проследить его ритмичные сокращения, подсчитывая их до ста. Совершенствуя данный способ концентрации внимания, человек постепенно

успокаивает сумбур своего сознания. Действенность концентрации внимания на какой-либо части тела связана не только с успокоением мыслей и эмоций, но и с физиологической регуляцией кровообращения, которое при определенной тренировке подчиняется сознательной регуляции. Затем следует переместить концентрацию в области пупка. Свободное сознание концентрируется на области сердца, на его спокойной, четкой, ритмичной работе, а затем вместе с током крови по аорте перемещается в нижний этаж брюшной полости на уровень разветвления аорты на две подвздошные артерии. Здесь же располагается крупнейшее поясничное вегетативное нервное сплетение и центр тяжести нашего тела. Место это находится приблизительно на середине расстояния между пупком и лобковой костью таза. У мужчин оно расположено чуть ближе к пупочному кольцу, у женщин смещено вниз, к лобку. По-видимому, выбор древними мастерами медитации именно этого места в качестве визуализации сердца является неслучайным. Существует некая, еще не известная нам, связь психического равновесия с равновесием физическим.

Вероятно совмещение центра нашего сознания с центром гравитационного поля имеет существенное регуляторное и физиологическое значение. Для научного исследования данного вопроса необходимы люди, умеющие осуществлять данный прием медитативной техники, и ученые, оснащенные разнообразной диагностической техникой, желающие изучить данное явление. Пока, к сожалению, таких работ крайне мало. Известным японским ученым психологом К. Сатоси изучены и описаны те положительные эффекты в отношении психической и высшей нервной деятельности, которые возникают у людей, практикующих медитативные методы японского дзэн-буддизма. Однако этот вопрос требует гораздо более углубленного и детального научного исследования не только с точки зрения психологии, но и с позиции физиологии, нейрофизиологии, учения об адаптационых возможностях человека.

6.3.6. Способ овладения внутренним взором

Выше были рассмотрены способы следования дыханию и упорядочения сознания. Однако в процессе медитации часто вновь возникают беспорядочные мысли. Для того, чтобы воспрепятствовать этому нежелательному явлению, необходимо овладеть методом «внутреннего взора». В качестве подготовительного этапа необходимо освоить концентрацию взгляда на точечном объекте (тратака).

Обычно мы привыкли воспринимать внешние формы вещей и явлений, в том числе и себя самих, мы воспринимаем как нечто внешнее по отношению к нашему сознанию. В процессе медитации необходимо оставить без внимания те “десять тысяч” причин, которые порождают иллюзию двойственности нашего сознания и тела. Первоначально необходимо заблокировать и скоординировать зрение, постепенно погружая собственный взгляд внутрь своего мозга. Для этого нужно смотреть на точку между бровями, прикрыв веки. Постепенно следует довести пребывание в данном состоянии до ста дыхательных циклов. Как только вам удастся осуществить этот прием, непременно возникнет ситуация, когда посторонние мысли покинут ваше сознание, и возникнет эффект погружения.

Далее становится возможной предметная медитация. В первую очередь на собственном теле, его внутренних органах и энергетических центрах (чакрах). Именно такой вид медитативных упражнений имеет наивысшую корригирующую и разви-

вающую эффективность. Это искусство в разных видах присутствует во всех школах йоги, буддизма и даосизма. Оно является не просто искусством, заглядывать внутрь себя и управлять своим организмом, вводя его в некое состояние самогипноза. Внутренний взор, рождающийся в недрах шестого энергетического вихря, именуемого неограниченной властью (Аджна чакра) является опорой формирования надсознания. (См. раздел 4.4., символы 4 и 5).

Отметим непреходящее значение сосредоточения на звуках «ОМ» и «АУМ». Пение этих мантр в состоянии медитации является универсальным способом оздоровления, обретения внутренней силы и мудрости.

Возможно также медитативное осмысление различных вещей и явлений окружающих нас. Медитация ведет нас к лучшему, более совершенному пониманию жизни, а значит к новому уровню адаптации, успешному преодолению стрессовых ситуаций, как на физическом, так и на психо-эмоциональном уровне.

Следует помнить, что медитативные упражнения без регулярной практики физических и дыхательных упражнений теряют свою эффективность, они бессмысленны как Луна без Солнца, как «инь» без «ян».

6.4. Состояние сверхсознания, просветления (Самадхи)

Самадхи в буквальном переводе означает равное (объективное) отражение.

Свами Сатьянанда Сарасвати и Свами Муктибодхананда Сарасвати в комментариях к тексту «Хатха йога прадипика» пишут: «Слово самадхи не указывает на мгновенное освобождение, но это поле осознания, составляющее сверхсознание. Это результат тотальной однонаправленности ума и расширения сознания от мирского восприятия до восприятия космического сознания. Это конечное переживание каждого человеческого существа и то, по направлению к чему мы все эволюционируем. Посредством йогических и тантрических практик этот процесс ускоряется. Как ученые открыли средства для высвобождения ядерной энергии из атома урана, так и йоги построили научную систему высвобождения энергии и сознания из бинду (ядра потенциальной энергии), расположенного в теле человека». Однако далее авторы настолько усложняют разъяснение этого феномена, что вероятно сами теряют логическую нить своих суждений. В «Йога-сутре» Патанджали указывает наличие шести стадий этого состояния последовательно ведущих к устранению каких бы то ни было флюктуаций ума и сознания. Большинство авторов, пытающихся дать разъяснение этого состояния, либо скатывается к примитивным понятиям самовнушения, развития силы воли и интуиции, либо сулят некий экстаз и блаженство, что являются проявлением эмоций и совершенно не совместимо с изначальным смыслом самадхи. Не внося дальнейшей путаницы в наши рассуждения, возьмем за основу три наиболее четких и авторитетных определения:

- Когда сознание достигает такого состояния, в котором становится единообразным (лишенным двойственности), наступает самадхи. «Амританада-упанишада», 16
- Самадхи – это сознание в глубокой сосредоточенности и осознанность, слившиеся с высшим сознанием. «Даршана-упанишада», 10:1
- Самадхи – это растворение личного сознания в высшем сознании. «Гандхарва-тантра», глава 5, стр. 26

Надсознание – это высшая интегративная функция мозга способная отражать объективную реальность микрокосмоса (собственной природы человека) и макрокосмоса и управлять жизнедеятельностью на всех уровнях. Наше сознание формируется в мозге на основе информации поступающей от органов чувств. Оно ограничено зрительными, слуховыми, обонятельными, вкусовыми и осязательными образами и затянуто тугим узлом словесных формулировок. Подсознание общается с сознанием на языке эмоций (удовлетворения, радости, тревоги, агрессии и т. д.) а также пищевого и сексуального влечения, определяющих поведение среднего человека. Подсознание, базирующееся в структурах лимбической системы мозга, собирает информацию от интерорецепторов, заложенных во всех органах и тканях нашего тела (см. рис 6). Соответственно все сдвиги постоянства внутренней среды (гомеостаза) отражаются на психо-эмоциональном состоянии человека, однако не осознаются им как информация о конкретных изменениях функции органов и систем. Только боль является конкретным, но далеко не первым сигналом опасности. Внутренний взор позволяет сознанию проникнуть через лимбическую систему в глубины собственного тела и научиться общаться с ним без словесных формулировок. Когда речь идет о расширении сферы сознания, мы имеем ввиду осознание подсознательного, обеспечение здоровья и высвобождения энергии кундалини. Умение создать мощный поток этой жизненной силы с максимальным завихрением на уровне тысячелепесткового лотоса (сахасрара чакры), обеспечивает расширение сознания до уровня восприятия информации исходящей из макрокосмоса.

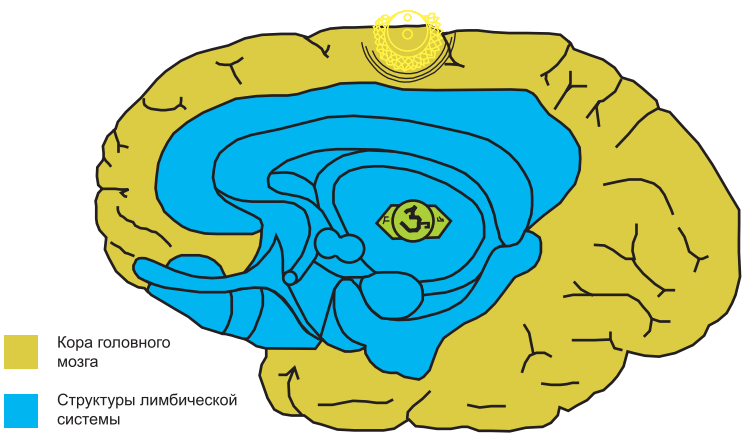


Рис. 6

Человечество уже приступило к моделированию подобия мирового разума в виде всемирной сети «Интернет». Путь йоги от самодисциплины и физических упражнений до медитации и достижения просветления, аналогичен пути пользователя персональным компьютером от изучения клавиатуры до работы в сети «Интернет». После введения пароля доступа, устанавливается связь, дающая безграничные возможности получения знаний и информации. И пользователям компьютеров, и стремящимся к достижению слияния с Абсолютом, следует помнить, что это необходимо делать ради эволюции разума, а не для удовлетворения «эго». Путь эволюции разума во вселенной – бесконечен, а пестование «эго» ведет к безумию.

Приложение
ЙОГА ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

ВВЕДЕНИЕ

Беременность является серьезным испытанием для организма женщины. На протяжении всего срока беременности непрерывно нарастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат, изменяются направления осей нагрузки на позвоночный столб и суставы нижних конечностей. Соответственно, для успешного вынашивания плода и родоразрешения женщине необходим определенный запас прочности и адаптивных возможностей опорно-двигательного аппарата. К сожалению, такой запас нередко отсутствует у современных женщин, что связано с омоложением остеохондроза позвоночника и дегенеративно-дистрофических изменений суставов.

Причинами омоложения остеохондроза являются:

- Увеличение статических нагрузок на позвоночник вследствие учебных занятий, работы с компьютерами, просмотра телепередач и т. п.
- Отсутствие культуры поз и движений при занятиях спортом и в быту приводят к дестабилизации межпозвонковых сочленений.
- Повышение уровня психо-эмоциональных стрессов, широкое распространение курения, применение ряда лекарственных средств, неблагоприятные экологические условия, негативно сказывающиеся на состоянии системы соединительной ткани.

Вышеперечисленные факторы являются объективно существующими и не могут быть устранены из нашей жизни полностью. С их влиянием мы можем бороться лишь путем совершенствования и оптимизации системы физического воспитания, путем создания высоко эффективных и целенаправленных программ корригирующих неблагоприятное влияние социально обусловленных факторов. Основным достоинством нашей программы являются: простота, доступность, минимальная затрата времени при условии максимального эффекта от занятий.

Для достижения наилучшего лечебно-профилактического эффекта занятия следует начинать до наступления беременности, как подготовку к деторождению. Основной целью занятий в этот период является ликвидация имеющихся дегенеративно-дистрофических изменений позвоночного столба и других суставов, создание прочного и хорошо управляемого мышечного корсета, освоение правил гигиены поз и движений.

После зачатия женщине следует продолжать занятия в поддерживающем и корригирующем режиме с учетом особенностей каждого из триместров беременности, индивидуального самочувствия и рекомендаций гинекологов.

Занятия следует продолжить и в послеродовом периоде, когда позвоночник и плечевой пояс испытывают значительные нагрузки, связанные с необходимостью носить младенца на руках, кормить его грудью, укладывать в кроватку, перегибаясь через перила и т. д. В этот период гимнастика направлена на разгрузку и расслабление мышц спины, восстановление нормальных анатомических соотношений в межпозвонковых сочленениях.

Хатха-йога, являясь древнейшей из систем поддержания и укрепления здоровья, обладает богатейшим и разнообразным арсеналом упражнений, что позволило нам сформировать доступную и эффективную программу для женщин желающих активно заботиться о своем будущем и будущем своих детей. Здоровье является состоянием, которому невозможно прийти без кропотливой, планомерной и глубоко продуманной работы над собой.

Данная методика состоит из базового комплекса рекомендуемого к выполнению до беременности, в каждом из триместров беременности и после родов в комплекс лишь вносятся соответствующие коррективы, что экономит время и упрощает обучение.

Основными задачами данного комплекса являются:

- Формирование правильной осанки.
- Овладение навыками произвольного управления тонусом скелетной мускулатуры и улучшение координации работы мышц.
- Активная разгрузка и снятие миофасцикулярных блоков межпозвонковых сочленений.
- Улучшение трофики тканей за счет эндогенной стимуляции проприорецепторов мышц, сухожилий и надкостницы.
- Укрепление мышечного корсета и повышение эластических свойств связочного аппарата.

Условия проведения занятий в режиме йогатерапии:

- Занятия проводятся в теплом проветриваемом помещении при неярком освещении, на ковровом покрытии или с использованием индивидуальных ковриков.
- Одежда должна быть свободной, удобной из хлопчатобумажной или шерстяной ткани.
- К занятиям следует приступать не ранее чем через два часа после приема пищи.
- Упражнения комплекса следует выполнять в строгом соответствии с их описанием и очередностью приведенными ниже.

Базовый комплекс упражнений для женщин детородного возраста

Таблица 1. Базовый комплекс упражнений для женщин детородного возраста

№ упр.	Исходное положение	Название, техника выполнения	К-во повторов	Эффект	Иллюстрация
1	2	3	4	5	6
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Релаксация лежа. Прикрыть глаза, расслабить мышцы лица, шеи, плечевого пояса, спины, ягодиц и нижних конечностей. Сохранять расслабленное состояние в течение 2–3 минут. Дыхание средней глубины, плавное и ритмичное. Фото 1.	Однократно	Расслабление мышц, освобождение суставов, уравновешивание психоэмоциональной сферы	Фото 1
2	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Потягивание лежа. Поднять руки и перенести их на пол выше головы, взять пальцы в замок, вывернуть замок ладонями вверх, сделать глубокий вдох и потянуть руки вверх, поднимая плечевые суставы к ушам, растягивая позвоночник. Фото 2. Поза сохраняется в течение 5 секунд на высоте вдоха, затем мышцы расслабляются на выдохе.	Дважды, с интервалом 10 секунд	Растягивание мышц плечевого пояса, спины, снятие мышечных контрактур.	Фото 2
3	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание рук в противоположные стороны. Положить прямую правую руку на пол, вверх. Делая вдох потянуть правую руку вверх, а левую – вниз. Удержать позу 5 секунд на высоте вдоха. Фото 3. Выдыхая расслабить мышцы. Повторить упражнение, поменяв руки местами.	Однократно	Разминка и укрепление мышц шеи, лопаток, широчайшей мышцы спины	Фото 3

4	Лежа на спине, руки вдоль туловища	«Маятник» с вытянутыми руками. вытянуть руки вверх с пальцами, сцепленными в замок. Приподнять голову, лопатки и руки над полом и покачиваться из стороны, в сторону изгибая позвоночник вправо и влево по 5 раз. Фото 4. Дыхание произвольное, непрерывное. Окончив покачивание, следует опустить лопатки на пол, подложить кисти под голову и расслабить мышцы.	Однократно	Разминка межпозвонковых сочленений во фронтальной плоскости, укрепление мышц живота и спины	Фото 4
5	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Раскладывание позвоночника по полу. Сцепить пальцы в замок и заложить его за голову. Напрячь мышцы брюшного пресса и с их помощью согнуть позвоночник вперед, фото 5, не отрывая поясничную область от пола. Затем, надавить затылком на кисти, медленно возвращаясь в горизонтальное положение, как бы раскладывая грудной отдел позвоночника по полу, позвонок за позвонком. Сгибая позвоночник вперед, делаем неглубокий вдох, раскладывая его на пол – выдыхаем.	Дважды	Разминка межпозвонковых сочленений в сагиттальной плоскости, укрепление мышц живота, спины и шеи	Фото 5
6	Лежа на спине, руки вдоль туловища	«Маятник» с руками за головой. Сохранив положение рук с замком под затылком, следует приподнять голову и лопатки над полом	Однократно	Аналогичен упражнению № 4	

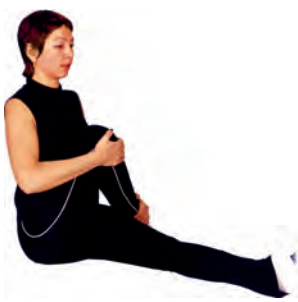
		и покачиваться из стороны в сторону, фото 6, с большей амплитудой, чем в упражнении № 4, выполнив также 5 изгибов позвоночника в каждую сторону. Завершив покачивания, следует расслабить мышцы, опустив руки вниз вдоль тела и отдохнуть в течение минуты.			Фото 6
7	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног в плоскости пола.Следует вытянуть левую ногу к противоположной стене не отрывая ее от пола, затягивая стопу на себя, фото 7 и делая вдох. В таком положении нога удерживается 10 секунд. Затем, следует расслабиться, выдыхая воздух из легких, глубоко и медленно вдохнуть и выдохнуть, повторить упражнение, вытягивая правую ногу, отдохнуть, делая медленные вдох и выдох, вытянуть обе ноги, фото 8, одновременно выгибая поясницу вверх.	Однократно	Разгружает поясничный отдел позвоночника, снимая перенапряжение мышц и массирует межпозвонковые диски L4-S1	Фото 7 Фото 8
8	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на пятках и лопатках. Согнуть руки в локтях, делая вдох, упереться в пол пятками, лопатками, помогая себе локтями выгнуться вверх. Ноги остаются прямыми. Фото 9. Основное напряжение мышц ощущается в области поясницы и ягодиц. Позу следует удерживать в	Дважды	Укрепляет мышцы спины, ягодиц, бедер, развивает мышечную координацию мышц торса и нижних конечностей.	Фото 9

		течение 5–10 секунд в зависимости от индивидуальных возможностей. Дыхание останавливается на высоте вдоха, без натуживания. Расслабляя мышцы и выдыхая, опуститься на пол.			
9	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Скручивание позвоночника, с помощью руки. Согнуть левую ногу в колене, поставить ее стопой на правое колено. Поместить кисть правой руки на левое колено с наружной стороны и повернуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь левую лопатку не отрывать от покрытия. Фото 10. Таз разворачивается на правый вертел, лицо повернуто влево. Позвоночник принимает форму спирали. Удержать позу 10 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, ритмичное. Аналогичным образом выполнить скручивание в противоположную сторону, поставив правую стопу на выпрямленное колено левой ноги.	Однократно	Вызывает естественное самопроизвольное вправление межпозвонковых суставов в нижне-грудном и поясничном отделах позвоночника, развивает его гибкость и эластичность	Фото 10
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на затылке и ягодицах. Развести локти в стороны, пальцами охватить плечевые суставы сверху. Медленно вдыхая, упереться в пол локтями, ягодицами и затылком, напрячь мышцы	Дважды	Укрепляет мышцы спины и шеи, увеличивает гибкость позвоночника и воспитывает осанку	Фото 11

		спины между лопатками, сдвигая их к позвоночнику, поднять грудь вверх. Фото 11. Удержать позу на высоте вдоха 5–10 секунд. Выдыхая опустить спину на пол и расслабиться.			
11	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Скручивание позвоночника, без помощи рук. Вытянуть руки вверх и уложить их на пол. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее на колено правой ноги, поворачивать и тянуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь минимально отрывать от покрытия левое плечо. Фото 12. Дыхание произвольное, ритмичное. Поза удерживается 10 секунд. Затем следует вернуться в исходное положение и повторить упражнение, поменяв ноги местами, в другую сторону.	Однократно	Аналогичен упражнению № 9	Фото 12
12	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног вверх. Согнуть левую ногу коленом вверх, фото 13 и выпрямить ее вверх, затягивая стопу на себя, вытягивая пятку к потолку, фото 14, фиксируя ногу в верхнем положении на одну секунду. Мышцы передней поверхности сильно напрягаются, задняя поверхность бедра и голени растягивается. Вытягивая ногу вверх, следует выдыхать, сгибая ее – вдыхать. После короткого отдыха	Повторить сгибание и разгибание коленных суставов по 10 раз в каждом варианте выполнения упражнения	Упражнение развивает силу и выносливость мышц передних поверхностей ног, удлиняет сухожилья и нервы задних поверхностей. Развивает координацию работы мышц -антагонистов	Фото 13

		упражнение повторяется правой ногой, затем двумя ногами вместе. Окончив выполнение, следует вытянуть ноги, расслабить их и сосредоточиться на приятных ощущениях в мышцах, возникающих благодаря опорожнению венозной системы и усилению артериального притока крови к нижним конечностям.			Фото 14
13	Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища	Прогиб позвоночника назад, лежа на животе, с упором на полусогнутые руки. Кисти положить ладонями на пол на уровне головы, чуть шире плечевых суставов. Напрягая мышцы спины, медленно прогнуть позвоночник, поднимая голову и плечи, фото 15, помогая себе руками. Дыхание поверхностное, но ритмичное. Нижняя часть живота от пола не отрывается, руки остаются полусогнутыми. Удержать позу 5 секунд и аккуратно развернуть голову вместе с плечевым поясом в левую сторону, фото 16 и 17, заглядывая на правую пятку. Удержать позу 5 секунд и медленно развернуть голову и плечи вправо, фиксируя взгляд на левой пятке – 5 секунд. Медленно вернуть голову в сагиттальную плоскость,	Повторить дважды	Упражнение способствует исправлению патологического кифоза и сколиоза, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Рефлекторно усиливается кровоток во внутренних органах, получающих симпатическую иннервацию от солнечного сплетения	Фото 15 Фото 16 Фото 17

		прогнуть позвоночник назад, фото 18, дополнительным усилием мышц спины, затем плавно опуститься на пол, подложить руки под голову и расслабиться. Во время отдыха следует концентрировать внимание на приятных ощущениях возникающих по ходу позвоночника и в области почек. Эти ощущения связаны с усилением кровотока. Концентрация внимания усиливает положительный трофический эффект упражнения.			Фото 18
14	Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища	Одновременное поднятие ног из положения лежа на животе. Упереть ладони в пол рядом с тазобедренными суставами, пальцы обращены к стопам. Напрячь мышцы ягодиц и поясницы, поднимая прямые ноги. Фото 19. Дыхание поверхностное, непрерывное, ритмичное. Удержать позу от 5 до 10 секунд, опустить ноги, расслабиться и сосредоточить внимание на приливе тепла к нижней части спины и ягодицам.	Повторить дважды	Упражнение укрепляет задние поверхности бедер, ягодицы и мышцы поясничной области. Рефлекторно улучшает кровообращение органов малого таза	Фото 19
15	Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища	Одновременное поднятие ног из положения, лежа на боку. Повернуться на левый бок, левой рукой подпереть голову, правую ладонь упереть в пол перед животом. Напрягая нижнюю часть	Однократно	Упражнение укрепляет вышеперечисленные мышцы и закаляет тазобедренные суставы, увеличивая прочность шейки бедра	Фото 20

		широчайшей мышцы спины и косые мышцы живота, подключая мышцы бедер, поднять ноги над полом, фото 20 и смотреть через плечо на вытянутые стопы. Удерживать позу 10 секунд, сохраняя ритмичное дыхание. Перевернуться на правый бок и повторить упражнение. Повернуться на спину и расслаблять все тело в течение 5 минут.			
16	Сидя на ягодицах	Сесть на ягодицы с вытянутыми вперед ногами. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее стопой на пол справа от бедра правой ноги. Правой кистью обхватить левую голень чуть выше стопы, левой – чуть ниже колена. Выпрямить спину, делая вдох, фото 21 и выдыхая податься вперед всем телом, стремясь прижать грудь и живот к бедру левой ноги, фото 22, делая выдох. Задержавшись в таком положении, потянуть стопу правой, вытянутой вперед, ноги на себя, а голову вытянуть вверх, опуская подбородок и выпрямляя шею. Задержаться в этом положении 10 секунд, сохраняя напряжение мышц спины и натяжение сухожилий правой ноги. Отклониться назад, делая вдох. Поменять ноги и руки местами и	Однократно	Упражнение воспитывает умение удерживать правильную осанку, укрепляет мышцы спины, удлиняет мышцы и сухожилья задних поверхностей бедер, вырабатывает устойчивость к гипоксии	 Фото 21 Фото 22

		повторить упражнение, притягивая торс к бедру согнутой правой ноги			
17	Сидя на ягодицах	Скрученная поза. Не меняя положения ног, после предыдущего упражнения, упереться левым локтем в правое колено с внешней стороны, правой рукой упереться в пол, за спиной, уменьшая нагрузку на позвоночный столб. Упираясь левым локтем в колено правой ноги, заглянуть себе за спину, скручивая позвоночник в равномерную спираль. Фото 23. Дышать поверхностно, удерживая позу 10 секунд. Вернуться в исходное положение. Поменять руки и ноги местами. Выполнить скручивание позвоночника в другую сторону.	Однократно	Упражнение развивает гибкость и эластичность межпозвонковых сочленений, укрепляет мышцы плечевого пояса, способствует самопроизвольному восстановлению правильного положения межпозвонковых сочленений.	Фото 23
18	Сидя на ягодицах	Наклон к стопе. Подвернуть левую ногу под себя, разместив ее пятку возле промежности. Правую ногу поставить стопой на пол слева от бедра левой ноги. Развернуться влево и наклониться грудью к полу, опираясь на руки. Фото 24. Сохранить позу 5 секунд, выпрямиться, опереться руками в пол перед левым коленом и наклониться лбом к стопе правой, стоящей	Однократно	Упражнение снимает гипертонус мышц ягодичной области, разгружает тазобедренные суставы и увеличивает эластичность их связок	Фото 24

		на полу, ноги. Фото 25. Во время наклона следует сосредоточиться на расслаблении правой ягодичной мышцы. Наклоняться следует осторожно, без рывков, задержаться в максимальной точке наклона 10 секунд. Дыхание произвольное, поверхностное, непрерывное. Выпрямить спину, поменять ноги местами, поместив левую стопу, справа от правого бедра и повторить наклоны вправо.			Фото 25
19	Сидя на ягодицах	Наклон лбом к колену вытянутой ноги. Вытянуть левую ногу под углом 45 градусов от сагиттальной плоскости, правую – согнуть в колене, приставив стопу к внутренней поверхности левого бедра. Ладони поставить на пол по сторонам от левой голени. Изогнуть позвоночник равномерной дугой, наклоняясь лбом к колену вытянутой ноги. Фото 26. Дышать непрерывно, поверхностно увеличивая глубину наклона на выдохе. Поза сохраняется 15–20 секунд, затем следует плавно выпрямить спину, поменять ноги местами и повторить наклон лбом к колену правой ноги	Однократно	Эффект упражнения аналогичен предыдущему	Фото 26
20	Сидя на ягодицах	Наклон лбом к коленям обеих вытянутых ног. Вытянуть перед собой обе ноги и	Однократно	Эффект упражнения аналогичен предыдущему	

		наклониться лбом к коленям. Руки опираются в пол рядом с голенями. Фото 27. Дыхание непрерывное, ритмичное, осуществляется движениями ребер. Живот втянут. Следует сосредоточить внимание на изгибе поясницы назад, включая ее в наклон наравне с грудным и шейным отделами позвоночника. Позу следует удерживать 15–20 секунд.			Фото 27
21	Сидя на ягодицах	Растягивание передней поверхности тела. Выпрямить позвоночник и отклониться назад, опираясь прямыми руками в пол, позади ягодиц. Делая глубокий полный вдох, упереться в пол пятками и руками, поднимая таз вверх. Фото 28. Удержать позу на высоте вдоха в течение 5 секунд, выдыхая опустить таз на пол. Сделав медленный глубокий вдох и выдох повторить упражнение.	Однократно	Упражнение развивает силу и координацию мышц торса и нижних конечностей, гибкость плечевых суставов	Фото 28
22	Сидя на ягодицах	Вытягивание бедер, торса и шеи в горизонтальной плоскости. Согнуть ноги, поставив их стопами на пол. Упираясь ногами и руками, поднять таз вверх, вытягивая торс и бедра в одну линию, фото 29, делая вдох. Удержать позу на вдохе в течение 5–10 секунд, сосредоточив внимание на напряжении мышц ягодиц и бедер.	Дважды, с интервалом 10 секунд	Упражнение укрепляет мышцы ягодиц и бедер, а также развитие координации тонуса мышц туловища и нижних конечностей	Фото 29

23	Сидя на ягодицах	Вытягивание позвоночника по вертикальной оси, сидя. Сидя на ягодицах с вытянутыми ногами, упереться ладонями в пол, по сторонам от тазобедренных суставов. Напрягая мышцы спины, выпятить грудь вперед, подобрав подбородок и вытягивая макушку вверх. Фото 30. Удержать позу 10 секунд, затем лечь на спину и выполнить упражнение № 1	Однократно	Завершенная поза воспитывает осанку и укрепляет мышцы спины	Фото 30
24	Лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела	Давление кистями на стопы, лежа на животе. Лечь на живот, опираясь в пол подбородком. Руками захватить стопы, упираясь основаниями ладоней в плюсневые кости сверху. Надавить руками на стопы ног, приподнимая голову и плечи. Фото 31. Напрягаются двуглавая и плечевая мышцы, а также мышцы лопаток и верхняя часть спины. Мышцы бедер следует расслабить, стремясь придавить руками пятки мимо ягодиц, к полу. Поза выполняется на вдохе, удерживается 10 секунд, без натуживания. Затем следует отпустить стопы, выпрямить ноги и отдохнуть, подложив руки под голову.	Повторяется дважды	Упражнение увеличивает силу мышц плечевого пояса и шеи, удлиняет сухожилья четырехглавых мышц, развивает гибкость, и эластичность коленных суставов способствует уменьшению жировых отложений в брюшной полости и активирует кишечник	Фото 31
25	Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища	Прогиб позвоночника лежа на животе. Лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить кистями голеностопные	Выполняется однократно	Упражнение укрепляет мышцы и суставы, нижних и верхних конечностей,	

		суставы. Напрячь четырехглавые мышцы бедер и плавно прогнуть позвоночник, слегка запрокинув голову назад. Фото 32. В этой позе следует задержаться на 10 секунд, предав телу форму лука с натянутой тетивой. Окончив выполнение позы, следует лечь на спину и вновь выполнить упражнение № 1.		позвоночника, обучает равномерному распределению нагрузки на межпозвонковые сочленения при прогибе позвоночника назад, стимулирует ЖКТ.	Фото 32
26	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки поместить на пояс, спина прямая, грудь вперед	Наклон вперед стоя. Сделать глубокий полный вдох и выдыхая, наклониться вперед, удерживая спину и ноги прямыми. Фото 33. Наклон выполняется за счет тазобедренных суставов, возникает ощущение сильного натяжения мышц и нервов задних поверхностей ног. Выдох заканчивается в максимальной точке наклона. Следует задержаться в таком положении 5 секунд и плавно выпрямиться, делая вдох. Свободно выдохнуть и вновь вдохнуть полным вдохом.	Однократно	Упражнение развивает мышцы, сухожилья и нервные стволы всей задней поверхности тела	Фото 33
27	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см. друг от друга, руки поместить на пояс, спина прямая, грудь вперед	Прогиб назад с вытягиванием рук. Соединить ладони на уровне солнечного сплетения, делая вдох, прогнуть позвоночник, наклоняясь назад. По мере прогиба позвоночника руки вытягиваются над головой. Следует зафиксировать позу, глядя на сомкнутые кисти, в течение	Однократно	Данная поза укрепляет и растягивает мышцы передней поверхности тела, тренирует вестибулярный аппарат и тонизирует центральную нервную систему	Фото 34

		5 сек. Фото 34. Прогиб позвоночника должен быть равномерным, без перенапряжения и боли. При выполнении упражнения таз выдвигается вперед, уравновешивая смещение плечевого пояса головы и рук сзади от вертикальной оси. Выдыхая, следует вернуться в вертикальное положение, опуская руки на пояс. Глубоко, медленно, плавно вдохнуть и выдохнуть			
28	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см. друг от друга, руки поместить на пояс, спина прямая, грудь вперед	Наклоны плечевого пояса вправо и влево. Удерживая руки на поясе, сделать вдох и выдыхая, наклонить голову и плечевой пояс вправо. Фото 35. Наклон следует выполнять за счет изгиба шейного и грудного отделов позвоночника. Делая вдох, выпрямиться и повторить наклон в левую сторону	Однократно	Упражнение полезно для легких, оно уменьшает спастику мышц спины и шеи, увеличивает гибкость грудного и шейного отделов позвоночника, укрепляет мышцы латеральных поверхностей туловища	Фото 35
29	Стоя с прямой спиной, положить левую кисть на правую ладонь, разместив их перед нижней частью живота	Потягивание, стоя на носках. Плавно и глубоко вдыхая поднять руки через стороны, завести их за голову, сцепить пальцы в замок, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, обратив замок ладонями вверх. Потянуть руки назад, а голову – вперед. Фото 36. Удержать позу 5 сек, выдыхая вернуться в исходное положение, опуская руки через стороны	Дважды	Упражнение способствует самопроизвольному вправлению суставов верхне-грудного отдела позвоночника, укрепляет мышцы лопаток, увеличивает подвижность плечевых суставов, снимает усталость	Фото 36

Окончание табл. 1.

30	Стоя с прямой спиной, сомкнуть пятки и внутренние поверхности ног	«Тонизирующая поза». Руки плотно прижать к боковым поверхностям туловища, развернув кисти в стороны, ладонями к полу. Подняться на носки, напрягая мышцы ягодиц и бедер, делая вдох. Фото 37. Удержать позу в течение 10 сек, сохраняя напряжение мышц спины ягодиц и промежности. Опуститься на полную стопу, выдыхая воздух и расслабляя мышцы	Однократно	Поза выполняется однократно. Она способствует укреплению мышц ног, ягодиц и промежности, стимулирует кровообращение в органах малого таза, обладает тонизирующим действием	Фото 37
31	Стоя с прямой спиной, сомкнуть пятки и внутренние поверхности ног	Вытягивание позвоночника вверх. Выпрямить поясницу, выдвинуть грудь вперед, опустить подбородок и потянуть макушку вверх. Позвоночник должен максимально выпрямиться. Фото 38. Такое ровное положение спины следует удерживать от 30 до 60 секунд в состоянии напряжения. Дыхание произвольное. Затем следует расслабить мышцы и постараться сохранить правильную осанку как можно дольше	Однократно	Поза воспитывает мышечный корсет позвоночника, приучая его удерживать правильную осанку	Фото 38

По окончании выполнения упражнений водные процедуры принимаются не ранее чем через четверть часа, прием пищи разрешается через час.

При наличии показаний, до либо после занятий проводится сеанс массажа и мануальной терапии.

Занятия йогой совместимы с любыми другими видами физической активности, однако их не следует объединять в одну тренировку.

Комплекс упражнений, выполняемый в первом триместре беременности (1 – 16 неделя)

Первый триместр беременности характеризуется глубокой нейроэндокринной перестройкой организма в связи с зачатием и развитием эмбриона. Возрастают энергетические и пластические потребности. Появляется токсическое влияние плода на организм матери. Эти изменения сопровождаются повышением лабильности ЦНС, что отражается как на психо-эмоциональном состоянии, так и на вегетативной регуляции. Клинически это проявляется токсикозом первой половины беременности.

Этот период требует минимизации нагрузок на сердечно-сосудистую систему, вестибулярный аппарат и брюшную полость женщины. Повышение давления внутри брюшной полости и перепады артериального давления могут привести к самопроизвольному прерыванию беременности. В связи с этим, женщинам, которые не занимались по данной методике до наступления беременности, не рекомендуется начинать занятия ранее 8-недельного срока. Соответствующим образом изменяется комплекс упражнений хатха-йоги. Из него изымаются упражнения, выполняемые в положении лежа на животе. Вместо них вводятся позы способствующие подготовке организма к вынашиванию плода и родовой деятельности. Комплекс представлен в таблице № 2.

Таблица № 2. Комплекс, выполняемый в первом триместре беременности

№ упр	Исходное положение	Название, техника выполнения	К-во по-втор.	Эффект	Иллюстрация
1	2	3	4	5	6
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Релаксация лежа. Прикрыть глаза, расслабить мышцы лица, шеи, плечевого пояса, спины, ягодиц и нижних конечностей. Фото1. Сохранять расслабленное состояние в течение 2–3 минут. Дыхание средней глубины, плавное и ритмичное	Однократно	Расслабление мышц, освобождение суставов, уравновешивание психоэмоциональной сферы	Фото 1
2	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Потягивание лежа. Поднять руки и перенести их на пол выше головы, взять пальцы в замок, вывернуть замок ладонями вверх, сделать глубокий вдох и потянуть руки вверх, поднимая	Дважды, с интервалом 10 секунд	Растягивание мышц плечевого пояса, спины, снятие мышечных контрактур	Фото 2

		плечевые суставы к ушам, растягивая позвоночник. Фото 2. Поза сохраняется в течение 5 секунд на высоте вдоха, затем мышцы расслабляются на выдохе.			
3	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание рук в противоположные стороны. Положить прямую правую руку на пол, вверх. Делая вдох потянуть правую руку вверх, а левую – вниз. Фото 3. Удержать позу 5 секунд на высоте вдоха. Выдыхая расслабить мышцы. Повторить упражнение, поменяв руки местами	Одно-кратно	Разминка и укрепление мышц шеи, лопаток, широчайшей мышцы спины	Фото 3
4	Лежа на спине, руки вдоль туловища	«Маятник» с вытянутыми руками. Вытянуть руки вверх с пальцами, сцепленными в замок. Приподнять голову, лопатки и руки над полом и покачиваться из стороны, в сторону изгибая позвоночник вправо и влево по 5 раз. Фото 4. Дыхание произвольное, непрерывное. Окончив покачивание, следует опустить лопатки на пол, подложить кисти под голову и расслабить мышцы	Одно-кратно	Разминка межпозвонковых сочленений во фронтальной плоскости, укрепление мышц живота и спины	Фото 4
5	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Раскладывание позвоночника по полу. Сцепить пальцы в замок и заложить его за голову. Напрячь мышцы брюшного пресса и с их помощью согнуть позвоночник вперед, не отрывая поясничную	Дважды	Разминка межпозвонковых сочленений в сагиттальной плоскости, укрепление мышц живота, спины и шеи	Фото 5

		область от пола. Затем, надавить затылком на кисти, медленно возвращаясь в горизонтальное положение, фото 5, как бы раскладывая грудной отдел позвоночника по полу, позвонок за позвонком. Сгибая позвоночник вперед, делаем неглубокий вдох, раскладывая его на пол – выдыхаем.			
6	Лежа на спине, руки вдоль туловища	«Маятник» с руками за головой. Сохранив положение рук с замком под затылком, следует приподнять голову и лопатки над полом и покачиваться из стороны в сторону, фото 6, с большей амплитудой, чем в упражнении № 4, выполнив также 5 изгибов позвоночника в каждую сторону. Завершив покачивания, следует расслабить мышцы, опустив руки вниз вдоль тела и отдохнуть в течение минуты.	Однократно	Аналогичен упражнению № 4	Фото 6
7	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног в плоскости пола. Следует вытянуть левую ногу к противоположной стене не отрывая ее от пола, фото 7, затягивая стопу на себя и делая вдох. В таком положении нога удерживается 10 секунд. Затем, следует расслабиться, выдыхая воздух из легких, глубоко и медленно вдохнуть и выдохнуть, повторить упражнение,	Однократно	Разгружает поясничный отдел позвоночника, снимая перенапряжение мышц и массирует межпозвонковые диски L4-S1	Фото 7 Фото 8

		вытягивая правую ногу, отдохнуть, делая медленные вдох и выдох, вытянуть обе ноги, фото 8, одновременно выгибая поясницу вверх.			
8	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на пятках и лопатках. Согнуть руки в локтях, делая вдох, упереться в пол пятками, лопатками, помогая себе локтями выгнуться вверх. Фото 9. Ноги остаются прямыми. Основное напряжение мышц ощущается в области поясницы и ягодиц. Позу следует удерживать в течение 5–10 секунд в зависимости от индивидуальных возможностей. Дыхание останавливается на высоте вдоха, без натуживания. Расслабляя мышцы и выдыхая, опуститься на пол. Сделать медленные вдохи и выдохи	Дважды	Укрепляет мышцы спины, ягодиц, бедер, развивает мышечную координацию мышц торса и нижних конечностей	Фото 9
9	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Скручивание позвоночника, с помощью руки. Согнуть левую ногу в колене, поставить ее стопой на правое колено. Поместить кисть правой руки на левое колено с наружной стороны и повернуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь левую лопатку не отрывать от покрытия. Таз разворачивается на правый вертел, лицо повернуто влево. Позвоночник принимает форму спирали. Фото 10.	Однократно	Вызывает естественное самопроизвольное вправление межпозвонковых суставов в нижнегрудном и поясничном отделах позвоночника, развивает его гибкость и эластичность	Фото 10

		Удержать позу 10 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, ритмичное. Аналогичным образом выполнить скручивание в противоположную сторону, поставив правую стопу на выпрямленное колено левой ноги			
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на затылке и ягодицах. Оставаясь лежать на спине, развести локти в стороны, пальцами охватить плечевые суставы сверху. Медленно вдыхая, упереться в пол локтями, ягодицами и затылком, напрячь мышцы спины между лопатками, сдвигая их к позвоночнику, поднять грудь вверх. Фото 11. Удержать позу на высоте вдоха 5–10 секунд. Выдыхая опустить спину на пол и расслабиться	Дважды	Укрепляет мышцы спины и шеи, увеличивает гибкость позвоночника и воспитывает осанку	фото 11
11	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Скручивание позвоночника, без помощи рук. Вытянуть руки вверх и уложить их на пол. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее на колено правой ноги, поворачивать и тянуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь минимально отрывать от покрытия левое плечо. Фото 12. Дыхание произвольное, ритмичное. Поза удерживается 10 секунд. Затем следует вернуться в исходное положение	Однократно	Аналогичен упражнению № 9	Фото 12

		и повторить упражнение, поменяв ноги местами, в другую сторону			
12	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног вверх. Согнуть правую ногу коленом вверх, фото 13, и выпрямить ее вверх, затягивая стопу на себя, вытягивая пятку к потолку, фиксируя ногу в верхнем положении на одну секунду. Фото 14. Мышцы передней поверхности сильно напрягаются, задняя поверхность бедра и голени растягивается. Вытягивая ногу вверх, следует выдыхать, сгибая ее – вдыхать. После короткого отдыха упражнение повторяется левой ногой, затем двумя ногами вместе. Фото 15 и 16. Окончив выполнение, следует вытянуть ноги, расслабить их и сосредоточиться на приятных ощущениях в мышцах, возникающих благодаря опорожнению венозной системы и усилению артериального притока крови к нижним конечностям.	Повторить сгибание и разгибание коленных суставов по 10 раз в каждом варианте выполнения упражнения	Упражнение развивает силу и выносливость мышц передних поверхностей ног, удлиняет сухожилья и нервы задних поверхностей. Развивает координацию работы мышц -антагонистов	Фото 13 Фото 14 Фото 15 Фото 16
13	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на стопах и лопатках. Поставить стопы на пол, возле ягодиц, колени обращены вверх. Упираясь ногами в пол, поднять таз и живот максимально вверх, делая вдох. Фото 17. Удержать позу на высоте вдоха 5 секунд,	Трижды	Данная поза укрепляет ягодицы, бедра и пояснично-крестцовое сочленение, ликвидирует спланхноптоз, уменьшает давление в нижнем этаже брюшной полости	Фото 17

		сосредотачиваясь на напряжении мышц ягодиц и бедер, делая выдох, опустить поясницу и ягодицы на пол. Отдохнуть 10 сек.			
14	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Надавливание стопами и ладонями друг на друга. Не выпрямляя ног, после предыдущей позы, развести колени в стороны, соединив подошвы. Соединить ладони перед грудью по средней линии тела. Фото 18. Глубоко вдохнуть и надавить стопами и ладонями друг на друга, выдыхая воздух, в течение 5 сек	Дважды	Упражнение укрепляет мышцы таза, груди, учит координации мышечного усилия и дыхания, улучшает кровообращение в органах малого таза	Фото 18
15	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Одновременное поднятие ног из положения, лежа на боку. Повернуться на левый бок, левой рукой подпереть голову, правую ладонь упереть в пол перед животом. Напрягая нижнюю часть широчайшей мышцы спины и косые мышцы живота, подключая мышцы бедер, поднять ноги над полом и смотреть через плечо на вытянутые стопы. Фото 19. Удерживать позу 10 секунд, сохраняя ритмичное дыхание. Перевернуться на правый бок и повторить упражнение. Повернуться на спину и расслаблять все тело в течение 5 минут.	Однократно	Упражнение укрепляет вышеперечисленные мышцы и закаляет тазобедренные суставы, увеличивая прочность шейки бедра	Фото 19
16	Сидя на ягодицах	Наклон к бедру согнутой ноги. Сесть на ягодицы с	Однократно	Упражнение воспитывает умение	

		вытянутыми вперед ногами. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее стопой на пол справа от бедра правой ноги. Правой кистью обхватить левую голень чуть выше стопы, левой – чуть ниже колена. Выпрямить спину, фото 20, делая вдох и выдыхая податься вперед всем телом, стремясь прижать грудь и живот к бедру левой ноги, делая выдох. Фото 21. Задержавшись в таком положении, потянуть стопу правой, вытянутой вперед, ноги на себя, а голову вытянуть вверх, опуская подбородок и выпрямляя шею. Задержаться в этом положении 10 секунд, сохраняя напряжение мышц спины и натяжение сухожилий правой ноги. Отклониться назад, делая вдох. Поменять ноги и руки местами и повторить упражнение, притягивая торс к бедру согнутой правой ноги		удерживать правильную осанку, укрепляет мышцы спины, удлиняет мышцы и сухожилья задних поверхностей бедер, вырабатывает устойчивость к гипоксии	Фото 20 Фото 21
17	Сидя на ягодицах	Скрученная поза. Не меняя положения, ног после предыдущего упражнения, упереться левым локтем в правое колено с внешней стороны, правой рукой упереться в пол, за спиной, уменьшая нагрузку на позвоночный столб. Упираясь левым локтем в колено	Однократно	Упражнение развивает гибкость и эластичность межпозвонковых сочленений, укрепляет мышцы плечевого пояса, способствует самопроизвольному восстановлению правильного	Фото 22

		правой ноги, заглянуть себе за спину, фото 22, скручивая позвоночник в равномерную спираль. Дышать поверхностно, удерживая позу 10 секунд. Вернуться в исходное положение. Поменять руки и ноги местами. Выполнить скручивание позвоночника в другую сторону		положения межпозвонковых сочленений	
18	Сидя на ягодицах	Наклон к стопе. Подвернуть левую ногу под себя, поместив ее пятку возле промежности. Правую ногу поставить стопой на пол слева от бедра левой ноги. Развернуться влево и наклониться грудью к полу, опираясь на руки. Фото 23. Сохранить позу 5 секунд, выпрямиться, опереться руками в пол перед левым коленом и наклониться лбом к стопе правой, стоящей на полу, ноги. Фото 24. Во время наклона следует сосредоточиться на раслаблении правой ягодичной мышцы. Наклоняться следует осторожно, без рывков, задержаться в максимальной точке наклона 10 секунд. Дыхание произвольное, поверхностное, непрерывное. Выпрямить спину, поменять ноги местами, поместив левую стопу, справа от правого бедра и повторить наклоны вправо	Однократно	Упражнение снимает гипертонус мышц ягодичной области, разгружает тазобедренные суставы и увеличивает эластичность их связок	Фото 23 Фото 24

19	Сидя на ягодицах	Наклон лбом к колену вытянутой ноги. Вытянуть левую ногу под углом 45 градусов от сагиттальной плоскости, правую – согнуть в колене, приставив стопу к внутренней поверхности левого бедра. Ладони поставить на пол по сторонам от левой голени. Изогнуть позвоночник равномерной дугой, наклоняясь лбом к колену вытянутой ноги. Фото 25. Дышать непрерывно, поверхностно увеличивая глубину наклона на выдохе. Поза сохраняется 15–20 секунд, затем следует плавно выпрямить спину, поменять ноги местами и повторить наклон лбом к колену правой ноги	Однократно	Упражнение способствует удлинению сухожилий задней поверхности бедра, развивает эластичность связочного аппарата позвоночника, обучает правильному распределению нагрузки на межпозвонковые сочленения при наклоне вперед и сохранению ритма дыхания в вынужденном положении	Фото 25
20	Сидя на ягодицах	Наклон лбом к коленям обеих вытянутых ног. Вытянуть перед собой обе ноги и наклониться лбом к коленям. Фото 26. Руки опираются в пол рядом с голенями. Дыхание непрерывное, ритмичное, осуществляется движениями ребер. Живот втянут. Следует сосредоточить внимание на изгибе поясницы назад, включая ее в наклон наравне с грудным и шейным отделами позвоночника. Позу следует удерживать 15–20 секунд.	Однократно	Эффект упражнения аналогичен предыдущему	Фото 26

21	Сидя на ягодицах	Растягивание передней поверхности тела. Выпрямить позвоночник и отклониться назад, опираясь прямыми руками в пол, позади ягодиц. Делая глубокий полный вдох, упереться в пол пятками и руками, поднимая таз вверх. Фото 27. Удержать позу на высоте вдоха в течение 5 секунд, выдыхая опустить таз на пол. Сделав медленный глубокий вдох и выдох повторить упражнение.	Однократно	Упражнение развивает силу и координацию мышц торса и нижних конечностей, гибкость плечевых суставов	Фото 27
22	Сидя на ягодицах	Вытягивание бедер, торса и шеи в горизонтальной плоскости. Согнуть ноги, поставив их стопами на пол. Упираясь ногами и руками, поднять таз вверх, вытягивая торс и бедра в одну линию, фото 28, делая вдох. Удержать позу на вдохе в течение 5 – 10 секунд, сосредоточив внимание на напряжении мышц ягодиц и бедер.	Дважды, с интервалом 10 секунд	Упражнение укрепляет мышцы ягодиц и бедер, а также развитие координации тонуса мышц туловища и нижних конечностей	Фото 28
23	Сидя на ягодицах	Вытягивание позвоночника по вертикальной оси, сидя. Сидя на ягодицах с вытянутыми ногами, упереться ладонями в пол, по сторонам от тазобедренных суставов. Фото 29. Напрягая мышцы спины, выпятить грудь вперед, подобрав подбородок и вытягивая макушку вверх. Удержать позу 10 секунд, затем лечь на спину и выполнить упражнение № 1.	Однократно	Завершенная поза воспитывает осанку и укрепляет мышцы спины	Фото 29

24	Сидя на ягодицах	Разведение коленей в стороны. Сидя на ягодицах подтянуть стопы к промежности, сомкнуть подошвы, разведя колени в стороны, обхватить кистями стопы ног и выпрямить спину. Фото 30. Приняв данное положение, следует покачивать коленями вверх и вниз, имитируя взмахи крыльев бабочки, в течение 10 сек. Затем следует остановить движения ног и потянуть колени к полу в статическом режиме – 5 сек. Окончив упражнение, следует выполнить релаксацию лежа на спине в течение 5 мин	Смена динамического и статического режимов повторяется дважды	Упражнение развивает мышцы бедер и промежности, увеличивает подвижность тазобедренных суставов	Фото 30
25	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки поместить на пояс, спина прямая, грудь вперед. Фото 31	Наклон вперед стоя. Сделать глубокий полный вдох и выдыхая, наклониться вперед, удерживая спину и ноги прямыми. Фото 32. Наклон выполняется за счет тазобедренных суставов, возникает ощущение сильного натяжения мышц и нервов задних поверхностей ног. Выдох заканчивается в максимальной точке наклона. Фото 32. Следует задержаться в таком положении 5 секунд и плавно выпрямиться, делая вдох. Свободно выдохнуть	Однократно	Упражнение развивает мышцы, сухожилья и нервные стволы всей задней поверхности тела	Фото 31 Фото 32

26	Стоя, руки на поясе	Прогиб назад с вытягиванием рук. Соединить ладони на уровне солнечного сплетения, делая вдох, прогнуть позвоночник, наклоняясь назад. Фото 33. По мере прогиба позвоночника руки вытягиваются над головой. Следует зафиксировать позу, глядя на сомкнутые кисти, в течение 5 сек. Прогиб позвоночника должен быть равномерным, без перенапряжения и боли. При выполнении упражнения таз выдвигается вперед, уравновешивая смещение плечевого пояса головы и рук сзади от вертикальной оси. Выдыхая, следует вернуться в вертикальное положение, опуская руки на пояс. Глубоко, медленно, плавно вдохнуть и выдохнуть	Однократно	Данная поза укрепляет и растягивает мышцы передней поверхности тела, тренирует вестибулярный аппарат и тонизирует центральную нервную систему	Фото 33
27	Стоя, руки на поясе	Наклоны плечевого пояса вправо и влево. Удерживая руки на поясе, сделать вдох и выдыхая, наклонить голову и плечевой пояс вправо. Фото 34. Наклон следует выполнять за счет изгиба шейного и грудного отделов позвоночника. Делая вдох, выпрямиться и повторить наклон в правую сторону	Однократно	Упражнение полезно для легких, оно уменьшает спастику мышц спины и шеи, увеличивает гибкость грудного и шейного отделов позвоночника, укрепляет мышцы латеральных поверхностей туловища.	Фото 34
28	Стоя с прямой спиной, положить левую	Потягивание, стоя на носках. Плавно и глубоко вдыхая поднять руки через стороны, завести их	Дважды	Упражнение способствует самопроизвольному вправлению	

	кисть на правую ладонь, размес-тив их перед нижней частью живота	за голову, сцепить пальцы в замок, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, обратив замок ладонями вверх. Потянуть руки назад, а голову – вперед. Фото 35. Удержать позу 5 сек, выдыхая вернуться в исходное положе-ние, опуская руки через стороны		суставов верхне-грудного отдела позво-ночника, укре-пляет мышцы лопаток, увеличивает подвижность плечевых суставов, снимает уста-лость	Фото 35
29	Стоя с прямой спиной, сомкнуть пятки и внут-ренние поверх-ности ног	«Тонизирующая поза». Руки плотно прижать к боковым поверхностям туло-вища, развернув кисти в стороны, ладонями к полу. Подняться на носки, напрягая мышцы ягодиц и бедер, делая вдох. Фото 36. Удержать позу в течение 10 сек, со-храняя напряжение мышц спины ягодиц и промежности. Опуститься на пол-ную стопу, выдыхая воздух и расслабляя мышцы	Одно-кратно	Поза выпол-няется одно-кратно. Она способствует укреплению мышц ног, ягодиц и промежности, стимулирует кровооб-ращение в органах малого таза, обладает то-низирующим действием	Фото 36
30	Стоя, руки вдоль туловища	Вытягивание позво-ночника вверх. Выпрямить поясни-цу, выдвинуть грудь вперед, опустить подбородок и потя-нуть макушку вверх. Фото 37. Позвоноч-ник должен макси-мально выпрямить-ся. Такое ровное положение спины следует удерживать от 30 до 60 секунд в состоянии напря-жения. Дыхание произвольное. Затем следует расслабить мышцы и поста-раться сохранить правильную осанку как можно дольше.	Одно-кратно	Поза вос-питывает мышечный корсет по-звоночника, приучая его удерживать правильную осанку	Фото 37

Комплекс упражнений, выполняемый во втором триместре беременности (17 – 31 недели)

В течение этого срока происходит интенсивный рост и формирование плода, интенсивно функционирует плацентарный круг кровообращения, обеспечивая его растущие энергетические и пластические потребности. Соответственно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую, дыхательную и выделительную системы матери. Компенсаторно увеличиваются частота сердечных сокращений, минутный объем кровотока и объем циркулирующей крови, частота дыханий. Увеличивающаяся матка оттесняет органы брюшной полости вверх, что значительно ограничивает экскурсии диафрагмы. Эти изменения нередко затрудняют крово- и лимфообращение в системе нижней полой вены, что у 15% беременных проявляется синдромом сдавления нижней полой вены. Клинически он проявляется венозной недостаточностью и варикозным расширением вен ног и передней брюшной стенки, из-за застоя крови на периферии, уменьшается ее возврат к сердцу. Соответственно уменьшается сердечный выброс, систолическое артериальное давление и минутный объем кровотока. Увеличение живота смещает центр тяжести вперед. Компенсаторно увеличивается поясничный лордоз и таз отодвигается назад, уравновешивая вертикальную ось нагрузки на стопы. Увеличение массы тела, смещение центра тяжести увеличивают статическую и динамическую нагрузку на мышцы и опорные элементы позвоночного столба, таза и нижних конечностей. Вышеперечисленные основные изменения в организме беременных, на этом сроке, обязывают проводить тщательную коррекцию выполняемого комплекса упражнений, для повышения его эффективности и безопасности.

Основными задачами гимнастики в этот период беременности являются:

Повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

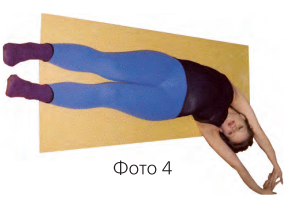
Поддержание силы скелетной мускулатуры на фоне общего снижения двигательной активности женщины.

Снятие миофасцикулярных блоков мышц спины и обеспечение нормальной трофики опорно-двигательного аппарата на фоне увеличения статической нагрузки.

Упражнения, рекомендуемые на данном этапе развития беременности приведены в таблице № 3

Таблица № 3. Комплекс, выполняемый во втором триместре беременности

№ упр.	Исходное положение	Название, техника выполнения	К-во повтор.	Эффект	Иллюстрация
1	2	3	4	5	6
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Релаксация лежа. Прикрыть глаза, расслабить мышцы лица, шеи, плечевого пояса, спины, ягодиц и нижних конечностей. Фото 1. Сохранять	Однократно	Расслабление мышц, освобождение суставов, уравновешивание психоэмоциональной сферы	Фото 1

		расслабленное состояние в течение 2–3 минут. Дыхание средней глубины, плавное и ритмичное			
2	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Потягивание лежа. Поднять руки и перенести их на пол выше головы, взять пальцы в замок, вывернуть замок ладонями вверх, сделать глубокий вдох и потянуть руки вверх, фото 2, поднимая плечевые суставы к ушам, растягивая позвоночник. Поза сохраняется в течение 5 секунд на высоте вдоха, затем мышцы расслабляются на выдохе.	Дважды, с интервалом 10 секунд	Растягивание мышц плечевого пояса, спины, снятие мышечных контрактур.	Фото 2
3	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание рук в противоположные стороны. Положить прямую левую руку на пол, вверх. Делая вдох потянуть левую руку вверх, а правую – вниз. Фото 3. Удержать позу 5 секунд на высоте вдоха. Выдыхая расслабить мышцы. Повторить упражнение, поменяв руки местами.	Однократно	Разминка и укрепление мышц шеи, лопаток, широчайшей мышцы спины.	Фото 3
4	Лежа на спине, руки вдоль туловища	«Маятник» с вытянутыми руками. Вытянуть руки вверх с пальцами, сцепленными в замок. Приподнять голову, лопатки и руки над полом и покачиваться из стороны в сторону изгибая позвоночник вправо и влево, фото 4, по 5 раз. Дыхание произвольное, непрерывное. Окончив покачивание,	Однократно	Разминка межпозвонковых сочленений во фронтальной плоскости, укрепление мышц живота и спины	 Фото 4

		следует опустить лопатки на пол, подложить кисти под голову и расслабить мышцы.			
5	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Раскладывание позвоночника по полу. Сцепить пальцы в замок и заложить его за голову. Напрячь мышцы брюшного пресса и с их помощью согнуть позвоночник вперед, не отрывая поясничную область от пола. Фото 5. Затем, надавить затылком на кисти, медленно возвращаясь в горизонтальное положение, как бы раскладывая грудной отдел позвоночника по полу, позвонок за позвонком. Сгибая позвоночник вперед, делаем неглубокий вдох, раскладывая его на пол – выдыхаем.	Дважды	Разминка межпозвонковых сочленений в сагиттальной плоскости, укрепление мышц живота, спины и шеи.	Фото 5
6	Лежа на спине, руки за головой	«Маятник» с руками за головой. Сохранив положение рук с замком под затылком, следует приподнять голову и лопатки над полом и покачиваться из стороны в сторону, фото 6, с большей амплитудой, чем в упражнении № 4, выполнив также 5 изгибов позвоночника в каждую сторону. Завершив покачивания, следует расслабить мышцы, опустив руки вниз вдоль тела и отдохнуть в течение минуты.	Однократно	Аналогичен упражнению № 4.	Фото 6

7	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног в плоскости пола. Следует вытянуть левую ногу к противоположной стене не отрывая ее от пола, затягивая стопу на себя и делая вдох. Фото 7. В таком положении нога удерживается 10 секунд. Затем, следует расслабиться, выдыхая воздух из легких, глубоко и медленно вдохнуть и выдохнуть, повторить упражнение, вытягивая правую ногу, отдохнуть, делая медленные вдох и выдох, вытянуть обе ноги, фото 8, одновременно выгибая поясницу вверх.	Однократно	Разгружает поясничный отдел позвоночника, снимая перенапряжение мышц и массирует межпозвонковые диски L4-S1.	Фото 7 Фото 8
8	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Подтягивание кончика носа к плечевым суставам. Сделать вдох грудной клеткой. Повернуть голову вправо и, выдыхая, потянуться кончиком носа к левому плечу. Фото 9. Задержаться в этой позе 5 секунд. Делая вдох, вернуться в исходное положение и повторить упражнение в левую сторону.	Однократно в каждую сторону	Упражнение разрушает миофасцикулярные блоки шеи и воротниковой зоны, увеличивает эластичность связок.	Фото 9
9	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Надавливание затылком в пол. Выпрямить шею, приблизив ее к полу и надавить затылком назад, напрягая мышцы от затылка, до поясницы. Фото 10. Упражнение исключает задержку дыхания с натуживанием. Во время его выполнения следует поверхностно дышать грудью.	Однократно	Упражнение укрепляет и тонизирует мышцы шеи и грудного отдела позвоночника, способствует ликвидации гипотонии.	Фото 10

		Напряжение мышц сохраняется 5 секунд, после чего следует расслабиться и отдохнуть 10–15 секунд			
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Подтягивание подбородка к грудине. Поднять голову, сгибая шею вперед потянуть подбородок к рукоятке грудины. Фото 11. Движение должно быть медленным и плавным. Нарастание напряжения мышц – постепенным. Позу следует удержать 5 секунд.	Однократно.	Упражнение укрепляет мышцы шеи и восстанавливает нормальное кровообращение в системе позвоночных артерий.	Фото 11
11	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на пятках и лопатках. Согнуть руки в локтях, делая вдох, упереться в пол пятками, лопатками, помогая себе локтями выгнуться вверх. Ноги остаются прямыми. Основное напряжение мышц ощущается в области поясницы и ягодиц. Фото 12. Позу следует удерживать в течение 5–10 секунд в зависимости от индивидуальных возможностей. Дыхание останавливается на высоте вдоха, без натуживания. Расслабляя мышцы и выдыхая, опуститься на пол. Сделать медленные вдохи и выдохи.	Дважды	Укрепляет мышцы спины, ягодиц, бедер, развивает мышечную координацию мышц торса и нижних конечностей.	Фото 12
12	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Скручивание позвоночника, с помощью руки. Согнуть левую ногу в колене, поставить ее стопой на правое колено. Поместить кисть правой руки на	Однократно	Вызывает естественное самопроизвольное вправление межпозвонковых суставов в нижне-	

		левое колено с наружной стороны и повернуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь левую лопатку не отрывать от покрытия. Таз разворачивается на правый вертел, лицо повернуто влево. Позвоночник принимает форму спирали. Фото 13. Удержать позу 10 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, ритмичное. Аналогичным образом выполнить скручивание в противоположную сторону, поставив правую стопу на выпрямленное колено левой ноги.		грудном и поясничном отделах позвоночника, развивает его гибкость и эластичность.	Фото 13
13	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Мостик на затылке и ягодицах. Оставаясь лежать на спине, развести локти в стороны, пальцами охватить плечевые суставы сверху. Медленно вдыхая, упереться в пол локтями, ягодицами и затылком, напрячь мышцы спины между лопатками, сдвигая их к позвоночнику, поднять грудь вверх. Фото 14. Удержать позу на высоте вдоха 5–10 секунд. Выдыхая опустить спину на пол и расслабиться.	Дважды	Укрепляет мышцы спины и шеи, увеличивает гибкость позвоночника и воспитывает осанку.	Фото 14
14	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Скручивание позвоночника без помощи рук. Вытянуть руки вверх и уложить их на пол. Согнуть левую ногу в колене и поставить	Однократно	Аналогичен упражнению № 9.	

		ее на колено правой ноги, поворачивать и тянуть левое колено в правую сторону к полу, стараясь минимально отрывать от покрытия левое плечо. Фото 15. Дыхание произвольное, ритмичное. Поза удерживается 10 секунд. Затем следует вернуться в исходное положение и повторить упражнение, поменяв ноги местами, в другую сторону.			Фото 15
15	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног вверх. Согнуть правую ногу коленом вверх, фото 16 и выпрямить ее вверх, затягивая стопу на себя, вытягивая пятку к потолку, фиксируя ногу в верхнем положении на одну секунду. Фото 17. Мышцы передней поверхности сильно напрягаются, задняя поверхность бедра и голени растягивается. Вытягивая ногу вверх, следует выдыхать, сгибая ее – вдыхать. После короткого отдыха упражнение повторяется левой ногой, затем двумя ногами вместе. Фото 18 и 19. Окончив выполнение, следует вытянуть ноги, расслабить их и сосредоточиться на приятных ощущениях в мышцах, возникающих благодаря опорожнению венозной системы и усилению артериального притока крови к нижним конечностям.	Повторить сгибание и разгибание коленных суставов по 10 раз в каждом варианте выполнения упражнения	Упражнение развивает силу и выносливость мышц передних поверхностей ног, удлиняет сухожилья и нервы задних поверхностей. Развивает координацию работы мышц -антагонистов.	Фото 16 Фото 17 Фото 18 Фото19

16	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на стопах и лопатках. Поставить стопы на пол, возле ягодиц, колени обращены вверх. Упираясь ногами в пол, поднять таз и живот максимально вверх, делая вдох. Фото 20. Удержать позу на высоте вдоха 5 секунд, сосредотачиваясь на напряжении мышц ягодиц и бедер, делая выдох, опустить поясницу и ягодицы на пол. Отдохнуть 10 сек.	Трижды	Данная поза укрепляет ягодицы, бедра и пояснично-крестцовое сочленение, ликвидирует спланхноптоз, уменьшает давление в нижнем этаже брюшной полости.	Фото 20
17	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Надавливание стопами и ладонями друг на друга. Не выпрямляя ног, после предыдущей позы, развести колени в стороны, соединив подошвы. Соединить ладони перед грудью по средней линии тела. Фото 21. Глубоко вдохнуть и надавить стопами и ладонями друг на друга, выдыхая воздух, в течение 5 сек.	Дважды	Упражнение укрепляет мышцы таза, груди, учит координации мышечного усилия и дыхания, улучшает кровообращение в органах малого таза.	Фото 21
18	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Одновременное поднятие ног из положения лежа на боку. Повернуться на левый бок, левой рукой подпереть голову, правую ладонь упереть в пол перед животом. Напрягая нижнюю часть широчайшей мышцы спины и косые мышцы живота, подключая мышцы бедер, поднять ноги над полом и смотреть через плечо на вытянутые стопы. Фото 22. Удерживать позу 10 секунд, сохраняя ритмичное	Однократно	Упражнение укрепляет вышеперечисленные мышцы и закаляет тазобедренные суставы, увеличивая прочность шейки бедра.	Фото 22

		дыхание. Перевернуться на правый бок и повторить упражнение. Повернуться на спину и расслаблять все тело в течение 5 минут.			
19	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Разведение коленей. Подтянуть стопы к промежности, соединяя подошвы и разводя колени в стороны. Ладони положить на колени с внутренней стороны и надавливать ими в течение 5 секунд, стремясь развести бедра как можно шире. Фото 23.	Повторяется дважды, с интервалом 10–15 сек.	Упражнение увеличивает эластичность мышц и связок бедер, промежности и тазобедренных суставов.	Фото 23
20	Сидя на ягодицах	Наклон лбом к колену вытянутой ноги. Вытянуть левую ногу под углом 45 градусов от сагиттальной плоскости, правую – согнуть в колене, приставив стопу к внутренней поверхности левого бедра. Ладони поставить на пол по сторонам от левой голени. Фото 24. Изогнуть позвоночник равномерной дугой, наклоняясь лбом к колену вытянутой ноги. Дышать непрерывно, поверхностно увеличивая глубину наклона на выдохе. Поза сохраняется 15–20 секунд, затем следует плавно выпрямить спину, поменять ноги местами и повторить наклон лбом к колену правой ноги.	Однократно	Упражнение способствует удлинению сухожилий задней поверхности бедра, развивает эластичность связочного аппарата позвоночника, обучает правильному распределению нагрузки на межпозвонковые сочленения при наклоне вперед и сохранению ритма дыхания в вынужденном положении.	Фото 24
21	Сидя на ягодицах	Наклон лбом к коленям обеих вытянутых ног. Вытянуть перед собой обе ноги и наклониться	Однократно	Эффект упражнения аналогичен предыдущему.	

		лбом к коленям. Руки опираются в пол рядом с ягодицами. Дыхание непрерывное, ритмичное, осуществляется движениями ребер. Фото 25. Следует сосредоточить внимание на изгибе поясницы назад, включая ее в наклон наравне с грудным и шейным отделами позвоночника. Позу следует удерживать 15–20 секунд.			Фото 25
22	Сидя на ягодицах	Растягивание передней поверхности тела. Выпрямить позвоночник и отклониться назад, опираясь прямыми руками в пол, позади ягодиц. Делая глубокий полный вдох, упереться в пол пятками и руками, поднимая таз вверх. Фото 26. Удержать позу на высоте вдоха в течение 5 секунд, выдыхая опустить таз на пол. Сделав медленный глубокий вдох и выдох повторить упражнение.	Однократно	Упражнение развивает силу и координацию мышц торса и нижних конечностей, гибкость плечевых суставов.	Фото 26
23	Сидя на ягодицах	Вытягивание бедер, торса и шеи в горизонтальной плоскости. Согнуть ноги, поставив их стопами на пол. Упираясь ногами и руками, поднять таз вверх, вытягивая торс и бедра в одну линию, фото 27, делая вдох. Удержать позу на вдохе в течение 5 – 10 секунд, сосредоточив внимание на напряжении мышц ягодиц и бедер.	Дважды, с интервалом 10 секунд	Упражнение укрепляет мышцы ягодиц и бедер, а также развитие координации тонуса мышц туловища и нижних конечностей.	Фото 27

24	Сидя на ягодицах	Вытягивание позвоночника по вертикальной оси, сидя. Сидя на ягодицах с вытянутыми ногами, упереться ладонями в пол, по сторонам от тазобедренных суставов. Фото 28. Напрягая мышцы спины, выпятить грудь вперед, подобрав подбородок и вытягивая макушку вверх. Удержать позу 10 секунд, затем лечь на спину и выполнить упражнение № 1.	Однократно	Завершенная поза воспитывает осанку и укрепляет мышцы спины.	Фото 28
25	Сидя на ягодицах	Разведение коленей в стороны. Сидя на ягодицах подтянуть стопы к промежности, сомкнуть подошвы, разведя колени в стороны, обхватить кистями стопы ног и выпрямить спину. Приняв данное положение, фото 29, следует покачивать коленями вверх и вниз, имитируя взмахи крыльев бабочки, в течение 10 сек. Затем следует остановить движения ног и потянуть колени к полу в статическом режиме – 5 сек. Окончив упражнение, следует выполнить релаксацию лежа на спине в течение 5 мин.	Смена динамического и статического режимов повторяется дважды.	Упражнение развивает мышцы бедер и промежности, увеличивает подвижность тазобедренных суставов.	Фото 29
26	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки поместить на пояс,	Наклон вперед стоя. Сделать глубокий полный вдох и выдыхая, наклониться вперед, удерживая спину и ноги прямыми. Наклон выполняется за счет тазобедренных суставов, возникает ощущение сильного	Однократно	Упражнение развивает мышцы, сухожилья и нервные стволы всей задней поверхности тела.	

	спина прямая, грудь вперед. Фото 30.	натяжения мышц и нервов задних поверхностей ног. Выдох заканчивается в максимальной точке наклона. Фото 31. Следует задержаться в таком положении 5 секунд и плавно выпрямиться, делая вдох. Свободно выдохнуть и вновь вдохнуть полным вдохом. Наклониться вперед, сгибая позвоночник равномерной дугой, стремясь притянуть лоб к коленям. Во время наклона также делается выдох. Этот наклон осуществляется за счет равномерного сгибания в тазобедренных суставах и всех сочленениях позвоночника, от крестца до затылка. Натягиваются мышцы и нервы вдоль всего позвоночника. В точке максимального наклона также необходимо задержаться 5 сек., делая вдох – выпрямить спину.			Фото 30 Фото 31
27	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см друг от друга, спина прямая, грудь вперед.	Прогиб назад с вытягиванием рук. Соединить ладони на уровне солнечного сплетения, делая вдох, прогнуть позвоночник, наклоняясь назад. По мере прогиба позвоночника руки вытягиваются над головой. Фото 32. Следует зафиксировать позу, глядя на сомкнутые кисти, в течение 5 сек. Прогиб позвоночника должен быть	Однократно	Данная поза укрепляет и растягивает мышцы передней поверхности тела, тренирует вестибулярный аппарат и тонизирует центральную нервную систему.	Фото 32

		равномерным, без перенапряжения и боли. При выполнении упражнения таз выдвигается вперед, уравновешивая смещение плечевого пояса головы и рук сзади от вертикальной оси. Выдыхая, следует вернуться в вертикальное положение, опуская руки на пояс. Глубоко, медленно, плавно вдохнуть и выдохнуть. Повторить упражнение в том же порядке.			
28	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки поместить на пояс, спина прямая, грудь вперед.	Наклоны плечевого пояса вправо и влево. Удерживая руки на поясе, сделать вдох и выдыхая, наклонить голову и плечевой пояс влево. Наклон следует выполнять за счет изгиба шейного и грудного отделов позвоночника. Фото 33. Делая вдох, выпрямиться и повторить наклон в правую сторону.	Однократно	Упражнение полезно для легких, оно уменьшает спастику мышц спины и шеи, увеличивает гибкость грудного и шейного отделов позвоночника, укрепляет мышцы латеральных поверхностей туловища.	Фото 33
29	Стоя с прямой спиной, положить левую кисть на правую ладонь, разместив их перед нижней частью живота.	Потягивание, стоя на носках. Плавно и глубоко вдыхая поднять руки через стороны, завести их за голову, сцепить пальцы в замок, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, обратив замок ладонями вверх. Потянуть руки назад, а голову – вперед. Фото 34. Удержать позу 5 сек, выдыхая вернуться в исходное положение, опуская руки через стороны.	Дважды	Упражнение способствует самопроизвольному вправлению суставов верхнегрудного отдела позвоночника, укрепляет мышцы лопаток, увеличивает подвижность плечевых суставов, снимает усталость.	Фото 34

Окончание табл. 3.

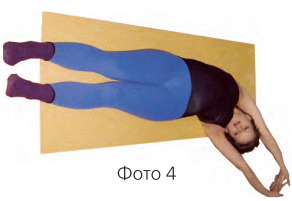
30	Стоя с прямой спиной, сомкнуть пятки и внутренние поверхности ног.	«Тонизирующая поза». Руки плотно прижать к боковым поверхностям туловища, развернув кисти в стороны, ладонями к полу. Подняться на носки, напрягая мышцы ягодиц и бедер, делая вдох. Фото 35. Удержать позу в течение 10 сек, сохраняя напряжение мышц спины ягодиц и промежности. Опуститься на полную стопу, выдыхая воздух и расслабляя мышцы.	Однократно	Поза выполняется однократно. Она способствует укреплению мышц ног, ягодиц и промежности, стимулирует кровообращение в органах малого таза, обладает тонизирующим действием.	Фото 35
31	Стоя, руки вдоль тела	Вытягивание позвоночника вверх. Выпрямить поясницу, выдвинуть грудь вперед, опустить подбородок и потянуть макушку вверх. Позвоночник должен максимально выпрямиться. Фото 36. Такое ровное положение спины следует удерживать от 30 до 60 секунд в состоянии напряжения. Дыхание произвольное. Затем следует расслабить мышцы и постараться сохранить правильную осанку как можно дольше.	Однократно	Поза воспитывает мышечный корсет позвоночника, приучая его удерживать правильную осанку.	Фото 36

Комплекс упражнений, выполняемый в третьем триместре беременности (31 – 36 недели беременности)

В этот период беременности продолжается рост и формирование плода, увеличивается его двигательная активность. У женщины продолжает увеличиваться живот и масса тела. Дно матки поднимается, достигая реберных дуг к 36 неделе, затем несколько опускается, что улучшает функцию легких, однако, затрудняет работу толстого кишечника. В этот период происходит нарастание гидрофильности хрящей и связок, что увеличивает их эластичность и снижает прочность. Наблюдается расширение таза за счет расхождения лобковых костей и крестцово-подвздошных сочленений. Сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат женщины в этот период требуют максимального щажения. Опасными являются нагрузки, повышающие давление в брюшной полости, что может привести к изменению положения плода, отслойке плаценты, несвоевременному раскрытию шейки матки, отхождению околоплодных вод и преждевременным родам. Однако при нормальном течении беременности и в этот период не следует отказываться от выполнения гимнастики, в которой сохраняются лишь самые простые и необходимые упражнения. После 36 недель до момента родоразрешения занятия следует ограничить выполнением комплекса дыхательных упражнений, приведенным ниже. Физические упражнения рекомендуемые на сроке от 31 до 36 недель беременности приведены в таблице № 4.

Таблица № 4. Комплекс, выполняемый в третьем триместре беременности

№ упр.	Исходное положение	Название, техника выполнения	К-во повтор.	Эффект	Иллюстрация
1	2	3	4	5	6
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Релаксация лежа. Прикрыть глаза, расслабить мышцы лица, шеи, плечевого пояса, спины, ягодиц и нижних конечностей. Фото 1. Сохранять расслабленное состояние в течение 2–3 минут. Дыхание средней глубины, плавное и ритмичное.	Однократно	Расслабление мышц, освобождение суставов, уравновешивание психоэмоциональной сферы	Фото 1
2	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Потягивание лежа. Поднять руки и перенести их на пол выше головы, взять пальцы в замок, вывернуть замок ладонями вверх, сделать глубокий вдох и потянуть	Дважды, с интервалом 10 секунд	Растягивание мышц плечевого пояса, спины, снятие мышечных контрактур.	Фото 2

		руки вверх, поднимая плечевые суставы к ушам, растягивая позвоночник. Фото 2. Поза сохраняется в течение 5 секунд на высоте вдоха, затем мышцы расслабляются на выдохе.			
3	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание рук в противоположные стороны. Положить прямую левую руку на пол, вверх. Делая вдох потянуть левую руку вверх, а правую – вниз. Фото 3. Удержать позу 5 секунд на высоте вдоха. Выдыхая расслабить мышцы. Повторить упражнение, поменяв руки местами.	Однократно	Разминка и укрепление мышц шеи, лопаток, широчайшей мышцы спины.	Фото 3
4	Лежа на спине, руки вдоль туловища	«Маятник» с вытянутыми руками. Вытянуть руки вверх с пальцами, сцепленными в замок. Приподнять голову, лопатки и руки над полом и покачиваться из стороны, в сторону изгибая позвоночник вправо и влево, фото 4, по 5 раз. Дыхание произвольное, непрерывное. Окончив покачивание, следует опустить лопатки на пол, подложить кисти под голову и расслабить мышцы.	Однократно	Разминка межпозвонковых сочленений во фронтальной плоскости, укрепление мышц живота и спины.	 Фото 4
5	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног в плоскости пола.Следует вытянуть левую ногу к противоположной стене не отрывая ее от пола, затягивая стопу на себя и делая вдох. Фото 5. В таком положении нога	Однократно	Разгружает поясничный отдел позвоночника, снимая перенапряжение мышц и массирует межпозвонковые диски L4-S1.	Фото 5

		удерживается 10 секунд. Затем, следует расслабиться, выдыхая воздух из легких, глубоко и медленно вдохнуть и выдохнуть, повторить упражнение, вытягивая правую ногу, отдохнуть, делая медленные вдох и выдох, вытянуть обе ноги, одновременно выгибая поясницу вверх. Фото 6.			Фото 6
6	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Подтягивание кончика носа к плечевым суставам. Сделать вдох грудной клеткой. Повернуть голову влево и, выдыхая, потянуться кончиком носа к левому плечу. Задержаться в этой позе 5 секунд. Делая вдох, вернуться в исходное положение и повторить упражнение в правую сторону. Фото 7.	Однократно в каждую сторону	Упражнение разрушает миофасцикулярные блоки шеи и воротниковой зоны, увеличивает эластичность связок.	Фото 7
7	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Надавливание затылком в пол. Выпрямить шею, приблизив ее к полу и надавить затылком назад, напрягая мышцы от затылка, до поясницы. Фото 8. Упражнение исключает задержку дыхания с натуживанием. Во время его выполнения следует поверхностно дышать грудью. Напряжение мышц сохраняется 5 секунд, после чего следует расслабиться и отдохнуть 10–15 сек.	Однократно	Оно укрепляет и тонизирует мышцы шеи и грудного отдела позвоночника, способствует ликвидации гипотонии.	Фото 8

8	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Подтягивание подбородка к грудине. Поднять голову, сгибая шею вперед потянуть подбородок к рукоятке грудины. Фото 9. Движение должно быть медленным и плавным. Нарастание напряжения мышц – постепенным. Позу следует удержать 5 секунд и вернуться в исходное положение.	Однократно	Упражнение укрепляет мышцы шеи и восстанавливает нормальное кровообращение в системе позвоночных артерий.	Фото 9
9	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Мостик на пятках и лопатках. Согнуть руки в локтях, делая вдох, упереться в пол пятками, лопатками, помогая себе локтями выгнуться вверх. Ноги остаются прямыми. Фото 10. Основное напряжение мышц ощущается в области поясницы и ягодиц. Позу следует удерживать в течение 5–10 секунд в зависимости от индивидуальных возможностей. Дыхание останавливается на высоте вдоха, без натуживания. Расслабляя мышцы и выдыхая, опуститься на пол. Сделать медленные вдохи и выдохи.	Дважды	Укрепляет мышцы спины, ягодиц, бедер, развивает мышечную координацию мышц торса и нижних конечностей.	Фото 10
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Скручивание позвоночника, с помощью руки. Согнуть левую ногу в колене, поставить ее стопой на правое колено. Поместить кисть правой руки на левое колено с наружной стороны и повернуть левое колено в правую сторону к полу,	Однократно	Вызывает естественное самопроизвольное вправление межпозвонковых суставов в нижнегрудном и поясничном отделах позвоночника, развивает его	

		стараясь левую лопатку не отрывать от покрытия. Фото 11. Таз разворачивается на правый вертел, лицо повернуто влево. Позвоночник принимает форму спирали. Удержать позу 10 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, ритмичное. Аналогичным образом выполнить скручивание в противоположную сторону, поставив правую стопу на выпрямленное колено левой ноги.		гибкость и эластичность.	 Фото 11
11	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Вытягивание ног вверх. Согнуть правую ногу коленом вверх, фото 12, и выпрямить ее вверх, затягивая стопу на себя, вытягивая пятку к потолку, фиксируя ногу в верхнем положении на одну секунду. Фото 13. Мышцы передней поверхности сильно напрягаются, задняя поверхность бедра и голени растягивается. Вытягивая ногу вверх, следует выдыхать, сгибая ее – вдыхать. После короткого отдыха упражнение повторяется левой ногой, затем двумя ногами вместе. Фото 14 и 15. Окончив выполнение, следует вытянуть ноги, расслабить их и сосредоточиться на приятных	Повторить сгибание и разгибание коленных суставов по 10 раз в каждом варианте выполнения упражнения.	Упражнение развивает силу и выносливость мышц передних поверхностей ног, удлиняет сухожилья и нервы задних поверхностей. Развивает координацию работы мышц-антагонистов.	 Фото 12 Фото 13 Фото 14 Фото 15

		ощущениях в мышцах, возникающих благодаря опорожнению венозной системы и усилению артериального притока крови к нижним конечностям.			
12	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Надавливание стопами и ладонями друг на друга. Не выпрямляя ног, после предыдущей позы, развести колени в стороны, соединив подошвы. Соединить ладони перед грудью по средней линии тела. Фото 16. Глубоко вдохнуть и надавить стопами и ладонями друг на друга, выдыхая воздух, в течение 5 сек.	Дважды	Упражнение укрепляет мышцы таза, груди, учит координации мышечного усилия и дыхания, улучшает кровообращение в органах малого таза.	Фото 16
13	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Одновременное поднятие ног из положения, лежа на боку. Повернуться на левый бок, левой рукой подпереть голову, правую ладонь упереть в пол перед животом. Напрягая нижнюю часть широчайшей мышцы спины и косые мышцы живота, подключая мышцы бедер, поднять ноги над полом и смотреть через плечо на вытянутые стопы. Фото 17. Удерживать позу 10 секунд, сохраняя ритмичное дыхание. Перевернуться на правый бок и повторить упражнение. Повернуться на спину и расслаблять все тело в течение 5 минут.	Однократно	Упражнение укрепляет вышеперечисленные мышцы и закаляет тазобедренные суставы, увеличивая прочность шейки бедра.	Фото 17

14	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Разведение коленей. Подтянуть стопы к промежности, соединяя подошвы и разводя колени в стороны. Ладони положить на колени с внутренней стороны и надавливать ими в течение 5 секунд, стремясь развести бедра как можно шире. Фото 18.	Повторяется дважды, с интервалом 10–15 сек.	Упражнение увеличивает эластичность мышц и связок бедер, промежности и тазобедренных суставов.	Фото 18
15	Сидя на ягодицах.	Растягивание передней поверхности тела. Выпрямить позвоночник и отклониться назад, опираясь прямыми руками в пол, позади ягодиц. Делая глубокий полный вдох, упереться в пол пятками и руками, поднимая таз вверх. Фото 19. Удержать позу на высоте вдоха в течение 5 секунд, выдыхая опустить таз на пол. Сделав медленный глубокий вдох и выдох повторить упражнение.	Однократно	Упражнение развивает силу и координацию мышц торса и нижних конечностей, гибкость плечевых суставов.	Фото 19
16	Стоя на четвереньках	Изгибы позвоночника, в положении на четвереньках. Сделать вдох и, выдыхая, выгнуть позвоночник равномерной дугой вверх. Фото 20. Удержать позу на выдохе 5 секунд, вдыхая, вернуться в исходное положение и вновь выдохнуть, прогибая позвоночник вниз, опуская живот к полу, макушка и ягодицы тянутся вверх. Фото 21. Задержаться в этом положении 5 секунд, вдыхая, вернуться в	Выполняется дважды, с интервалом для отдыха, в удобной позе, в течение 1–2 минут.	Позы кошки координируют дыхание и движение, дают дозируемую нагрузку на антагонистичные группы мышц торса, разгружая позвоночный столб.	Фото 20 Фото 21

		исходное положение. Выдыхая потянуть левое колено ко лбу, одновременно наклоняя голову вниз. Фото 22. Делая вдох, выпрямить позвоночник и прогнуть его, вытягивая левую ногу назад и вверх, голову – вперед и вверх. Фото 23. Аналогичным образом повторить упражнение с участием правой ноги.			Фото 22 Фото 23
17	Сидя на ягодицах	Вытягивание позвоночника по вертикальной оси, сидя. Сидя на ягодицах с вытянутыми ногами, упереться ладонями в пол, по сторонам от тазобедренных суставов. Фото 24. Напрягая мышцы спины, выпятить грудь вперед, подобрав подбородок и вытягивая макушку вверх. Удержать позу 10 секунд, затем лечь на спину и выполнить упражнение № 1.	Однократно	Завершенная поза воспитывает осанку и укрепляет мышцы спины.	Фото 24
18	Сидя на ягодицах	Разведение коленей в стороны. Сидя на ягодицах подтянуть стопы к промежности, сомкнуть подошвы, разведя колени в стороны, обхватить кистями стопы ног и выпрямить спину. Фото 25. Приняв данное положение, следует покачивать коленями вверх и вниз, имитируя взмахи крыльев бабочки, в течение 10 сек. Затем следует остановить движения ног и потянуть колени к полу в статическом	Смена динамического и статического режимов повторяется дважды.	Упражнение развивает мышцы бедер и промежности, увеличивает подвижность тазобедренных суставов.	Фото 25

		режиме – 5 сек. Окончив упражнение, следует выполнить релаксацию лежа на спине в течение 5 мин.			
19	Встать прямо, поставив стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки поместить на пояс, спина прямая, грудь вперед.	Наклоны плечевого пояса вправо и влево. Удерживая руки на поясе, сделать вдох и выдыхая, наклонить голову и плечевой пояс влево. Наклон следует выполнять за счет изгиба шейного и грудного отделов позвоночника. Делая вдох, выпрямиться и повторить наклон в правую сторону. Фото 26.	Однократно	Упражнение полезно для легких, оно уменьшает спастику мышц спины и шеи, увеличивает гибкость грудного и шейного отделов позвоночника, укрепляет мышцы латеральных поверхностей туловища.	Фото 26
20	Стоя с прямой спиной, положить левую кисть на правую ладонь, разместив их перед нижней частью живота.	Потягивание, стоя на носках. Плавно и глубоко вдыхая поднять руки через стороны, завести их за голову, сцепить пальцы в замок, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, обратив замок ладонями вверх. Потянуть руки назад, а голову – вперед. Фото 27. Удержать позу 5 сек, выдыхая вернуться в исходное положение, опуская руки через стороны.	Дважды	Упражнение способствует самопроизвольному вправлению суставов верхне-грудного отдела позвоночника, укрепляет мышцы лопаток, увеличивает подвижность плечевых суставов, снимает усталость.	Фото 27
21	Стоя с прямой спиной, сомкнуть пятки и внутренние поверхности ног.	«Тонизирующая поза». Руки плотно прижать к боковым поверхностям туловища, развернув кисти в стороны, ладонями к полу. Подняться на носки, напрягая мышцы ягодиц и бедер, делая вдох. Фото 28. Удержать позу в течение 10 сек, сохраняя напряжение мышц спины ягодиц	Однократно	Поза выполняется однократно. Она способствует укреплению мышц ног, ягодиц и промежности, стимулирует кровообращение в органах малого таза, обладает тонизирующим действием.	Фото 28

		и промежности. Опуститься на полную стопу, выдыхая воздух и расслабляя мышцы.			
22	Тоже	Вытягивание позвоночника вверх. Выпрямить поясницу, выдвинуть грудь вперед, опустить подбородок и потянуть макушку вверх. Позвоночник должен максимально выпрямиться. Фото 29. Такое ровное положение спины следует удерживать от 30 до 60 секунд в состоянии напряжения. Дыхание произвольное. Затем следует расслабить мышцы и постараться сохранить правильную осанку как можно дольше.	Однократно	Поза воспитывает мышечный корсет позвоночника, приучая его удерживать правильную осанку.	Фото 29

Выполняя рекомендуемые комплексы упражнений, женщина должна ориентироваться на собственное самочувствие, а также выполнять рекомендации акушер-гинеколога.

Дыхательные упражнения

Дыхание является одной из жизнеобеспечивающих функций нашего организма. Дыхательная система теснейшим образом связана с сердечно-сосудистой системой. Анатомически, наше сердце находится между правым и левым легкими, а физиологически – легкие находятся между правой левой и левой половинами сердца. Правые предсердие и желудочек нагнетают кровь из венозной системы в легкие, а левые предсердие и желудочек перекачивают ее из легких в большой круг кровообращения. Поэтому от состояния и функции дыхательной системы зависит не только насыщение крови кислородом но и ее транспортировка по всем органам и тканям.

Важнейшая дыхательная мышца – диафрагма, совершая ритмичные экскурсии вверх-вниз, является важнейшим стимулятором работы органов брюшной полости: она выдавливает желчь из печени, разминает желудок и кишечник, способствуя нормальной функции пищеварения. В отличие от сердечно-сосудистой и пищеварительной, дыхательная система подчиняется нашей воле. Регулируя частоту и глубину дыхания, выполняя его задержки, мы можем влиять на работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Нельзя забывать и о крепких узах связывающих дыхательную и нервные системы, достаточно вспомнить о роли обонятельного мозга и о наивысшей чувствительности к гипоксии нейронов.

Беременность предъявляет особые требования ко всем органам и системам женщины. По отношению к дыхательной системе, эти требования выражаются в постоянном увеличении потребности в кислороде с одной стороны и непрерывном уменьшении жизненной емкости легких с другой. То есть, по мере роста и развития плода, увеличивается и потребление им кислорода из крови матери, через плацентарный круг кровообращения. Соответственно возрастает поступление в кровь матери углекислоты и других продуктов метаболизма плода, подлежащих выведению из организма, в том числе через легкие. Возникает необходимость постоянно наращивать объем газообмена в легких, иначе и мать и плод окажутся в состоянии гипоксии и гиперкапнии, что чрезвычайно пагубно скажется на здоровье обоих. С другой стороны, увеличивающаяся в объеме матка оттесняет органы брюшной полости вверх, ограничивая экскурсионные возможности диафрагмы. Сокращается объем вентиляции нижних долей за счет постепенного ограничения нижнего (диафрагмального) дыхания.

Возрастает нагрузка на скелетную мускулатуру матери, в силу увеличения веса и смещения центра тяжести. Компенсаторно повышаются частота дыхания и частота сердечных сокращений, что в свою очередь повышает собственное потребление кислорода женщиной. Последнее частично компенсируется уменьшением двигательной активности беременных, что так же не всегда благоприятно сказывается на их состоянии в силу развития ожирения и усугубления нарушений гемодинамики. Малоподвижность чревата развитием явлений гипостаза в малом кругу кровообращения и усугублением дыхательной недостаточности. Возникает порочный круг нарастающих несоответствий увеличения нагрузки на дыхательную систему и компенсаторных возможностей организма.

В крайних своих проявлениях это несоответствие угрожает развитием гипоксии плода со всеми вытекающими из этого неприятными последствиями. Имеющиеся хронические, либо возникающие острые заболевания бронхо-легочной и сердечно-

сосудистой систем неминуемо осложняют ситуацию, что делает активную профилактику дыхательной недостаточности у беременных, посредством специальной гимнастики, чрезвычайно важным компонентом обеспечения здоровья матери и ребенка.

Идеальным является освоение необходимого гигиенического набора дыхательных упражнений и оздоровление дыхательной системы до наступления беременности. Однако, потребность в этом, женщины начинают ощущать уже будучи беременными в течение 8–12 недель.

Особенности физиологии дыхания беременных заключаются в постепенном исключении диафрагмального дыхания, которое должно компенсироваться реберным и ключичным способами вдоха и выдоха. Под реберным дыханием мы понимаем экскурсии грудной клетки, осуществляемые межреберными и зубчатыми мышцами. Ключичное (верхушечное) дыхание происходит благодаря поднятию и опусканию ключиц и лопаток, приведенных в движение мышцами шеи.

Таким образом, основываясь на особенностях физиологии, сформируем задачи дыхательной гимнастики:

Овладение всеми способами дыхания (верхним, средним, нижним, полным);

Овладение упражнениями, улучшающими дренажные функции дыхательных путей;

Овладение упражнениями, вырабатывающими правильный ритм дыхания;

Регуляция дыханием работы сердечно-сосудистой системы и внутренних органов;

Подготовка органов дыхания к участию в родовой деятельности – потугах.

Выделенные выше задачи наиболее успешно решаются с помощью комплекса праноям (дыхательных упражнений) хатха-йоги, который будет приведен ниже.

Для лучшего понимания сути упражнений нам необходимо напомнить основные постулаты учения йоги о дыхании – праноямы.

Общие сведения о прановяме.

В буквальном переводе с Санскрита прановяма означает управление жизненной энергией. Согласно тантрической анатомии в носовых ходах человека начинаются энергетические каналы ида и пингала. Ида берет свое начало в правой ноздре. Это источник «солнечной» энергии, дающей человеку силы для активных действий. Пингала начинается в левой ноздре и снабжает нас «лунной» энергией, питающей наш интеллект и воображение. Эти два канала спускаются вдоль позвоночника к копчику. Здесь они сливаются в единый, мощный энергетический канал – сушумну. Анатомически сушумна соответствует спинномозговому каналу. По сушумне вдыхаемая жизненная энергия (прана) поднимается вверх, питая семь важнейших энергетических центров (чакр). Последние анатомически соответствуют крупным вегетативным сплетениям, лимбической системе и коре головного мозга. Однако не следует отождествлять энергетические каналы с анатомическими структурами физического тела. Они совпадают лишь топографически. Энергетические каналы относятся к структурам так называемого «астрального тела» человека, не регистрируемого современными научными методами. Активность иды выше днём. Пингала преобладает ночью. Полное равновесие между этими каналами опасно для здоровья и самой жизни человека. Они должны находиться в постоянном неравновесии. Преобладание одного канала над другим обеспечивается легким набуханием

слизистой одной из ноздрей. Очень важным моментом является чистота и здоровье слизистой оболочки носовых ходов. Соответственно дышать рекомендуется только носом. «Чем реже человек дышит, тем дольше он живет» – говорят йоги. Важное значение уделяется интенсивности вдохов и выдохов. Дыхание должно быть плавным, свободным, бесшумным, «коротким» – т. е. поток воздуха из ноздрей не должен ощущаться на расстоянии более 20 см эти требования не распространяются на специальные упражнения, выполняемые с форсированными вдохами и выдохами. Они относятся к правилам дыхания в обычной жизни. Йога ратует за хорошее развитие грудной клетки и дыхательной мускулатуры, а также за использование в процессе дыхания всех отделов легких – нижних, средних и верхних.

С древнейших времен йогам было известно, что невентилируемые участки легочной ткани становятся легкой добычей для туберкулёза и других инфекций. Йоги, безусловно, отрицательно относятся к курению, рекомендуют избегать нахождения в задымленных и загазованных местностях. Им с древнейших времен было известно пагубное влияние антропотоксинов.

В современном урбанизированном обществе заболевания органов дыхания чрезвычайно распространены. Это связанно со следующими факторами:

1) загрязнение атмосферы;

2) широкое использование кондиционеров;

3) отсутствие навыков правильного дыхания и ухода за органами дыхания.

Именно последний фактор является, в первую очередь, объектом йогатерапии, поскольку регулярный уход за дыхательными путями и выполнение различных дыхательных упражнений значительно повышают адаптационные возможности не только дыхательной, но и сердечно-сосудистой системы. Регулярная практика хатха-йоги способна привести к излечению хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей и бронхо-легочной системы.

Общие правила праноямы.

Прежде всего, остановимся на основных правилах дыхания, которые должен знать и соблюдать каждый.

Дышать следует носом. «Рот дан человеку для еды, а нос для дыхания. Дышать ртом, все равно, что есть носом» – гласит древняя мудрость. Нос человека устроен так, что проходящий через него воздух кондиционируется в лучшем смысле этого слова. Воздух, вдыхаемый ртом имеет несоответствия должному по температуре, влажности и загрязненности пылью. Эти несоответствия вызывают рефлекторный бронхоспазм, воспаление слизистой и нарушение дренажной функции бронхиального дерева. Вездесущее инфекционное начало довершает процесс развития острых и хронических заболеваний бронхо-легочной системы.

Дышать следует медленно и ритмично. «Чем реже человек дышит, тем дольше он живет». Этот афоризм совершенно справедлив, поскольку медленное, плавное, ритмичное дыхание создает равномерное насыщение крови кислородом, препятствует резким колебаниям центрального венозного давления, оказывает регулирующее влияние на сосудо-двигательный и другие вегетативные центры головного мозга.

Дышать нужно полным дыханием, обеспечивая вентиляцию верхних, средних и нижних отделов легких. Следует помнить о том, что туберкулез, например, поражает верхушки легких именно потому, что они плохо вентилируются.

Гигиенические процедуры для дыхательных путей.

Йогатерапия органов дыхания начинается с гигиенических процедур. Для того чтобы дыхание было качественным, необходимо, чтобы нос был чист. С помощью гигиены носа (нети) очищаются дыхательные пути. Йоги считают, что свободное перемещение воздуха через хорошо очищенную полость носа не только исцеляет насморк, но и рефлекторно улучшает работу центральной нервной системы. Это способствует хорошей концентрации внимания, что играет важную роль не только для занятий по системе хатха-йоги, но и вообще в жизни человека. Гигиена носа подразделяется на очистку водой (Джаля нети) и очистку шнуром (Сутра нети).

Рассмотрим два основных способа очистки водой:

1. Сморкание водой. Приблизительно в 1 литре теплой воды (или настое целебных трав – шалфей, ромашка и т. д.) растворите 2 чайные ложки поваренной соли или соды, размешайте и пропускайте данный раствор через нос. Погрузите нос в кружку с раствором, одну ноздрю зажмите пальцем, втяните воду через свободную ноздрю. После того как вы почувствуете попадание воды в глотку, прекратите втягивание, откройте рот и выпускайте воду из рта и носа одновременно. Повторите процедуру второй ноздрей, затем для обоих вместе. Затем, попробуйте втягивать и выпускать воду (высмаркивать нос) не открывая рта. Необходимо израсходовать, таким образом, весь приготовленный раствор.

2. Второй способ очистки носа водой требует применения аналогичного раствора залитого в чайничек с тонким носиком. Необходимо наклониться над раковиной, повернуть голову влево, вставить носик чайника в правую ноздрю и заливать воду в носовой ход так, чтобы она вытекала через левую ноздрю. После того как вы израсходовали половину раствора, вставьте носик чайника в левую ноздрю и наклоните голову вправо, промыть носоглотку в обратном направлении. Первоначально во время процедуры следует останавливать дыхание. После приобретения определенного опыта становится возможным дышать через рот. По окончании процедуры нужно просушить ноздри и гайморовы пазухи. Для этого следует наклониться вперед до прямого угла. Руки сцеплены (кистью за запястье) за спиной. Некоторое время стойте неподвижно, чтобы вода вытекла из ноздрей. Сделайте вдох и сильный выдох через обе ноздри, наклоняя при этом голову вниз. Оставаясь в наклонном положении, поверните голову влево, потом вправо. Проделывайте это, пока истечение воды из носа не прекратится.

Каждый приступающий к очищению водой впервые, сталкивается с серьезными трудностями, которые ликвидируются по мере тренировки.

В очищении нуждаются не только носоглотка, но и бронхи. Для очищения бронхиального дерева необходимо встать прямо, поставить руки на пояс, сделать полный глубокий вдох через нос, поднять голову лицом вверх и резко выдохнуть со звуком «ха» через открытый рот. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Легкие очищаются следующим образом:

Сидя или стоя с ровной спиной, сделайте глубокий полный вдох носом, выдыхайте резкими, энергичными толчками через узкую щель между плотно сжатыми губами. Это упражнение также повторяется 2–3 раза и напоминает собой задувание свечей.

Данные упражнения ликвидируют скопление слизи в трахее и бронхах. Для улучшения проходимости бронхиол и активации альвеолярной вентиляции применяется

следующий прием: сделайте глубокий полный вдох, остановите дыхание, оставив грудную клетку расширенной; носоглотка не перекрывается, воздух может свободно поступать и выходить из легких; энергично постукайте себя ладонями по боковым поверхностям грудной клетки, запястьями под лопатками; сжатыми вместе пальцами – над лопатками; далее следует выдохнуть воздух и повторить два предыдущих упражнения очищающих легкие и бронхи.

Полное дыхание йогов

Далее нам необходимо осмыслить и освоить полное дыхание йогов, поскольку именно этот способ дыхания является наиболее эффективным. Полное дыхание состоит из трех этапов.

Нижний (диафрагмальный) осуществляется опусканием диафрагмы на вдохе (при этом живот выпячивается вперед) и поднятием ее на выдохе (живот подтягивается). Эти движения диафрагмы обеспечивают вентиляцию нижних долей легких, улучшают венозное кровообращение в системе нижней полой вены, проводят массаж внутренних органов, устраняют венозный застой в них. Желчь выдавливается из желчных протоков, что предотвращает образование билирубиновых камней.

Средний (реберный) осуществляется поднятием и опусканием ребер с помощью межреберных и зубчатых мышц. Этот этап обеспечивает основной объем вентиляции нижних и средних отделов легких, кроме того, движения грудной клетки важнейший вспомогательный фактор кровообращения в большом и малом кругу.

Верхний этап полного дыхания осуществляется поднятием ключиц и лопаток, что ведет к заполнению воздухом верхушек легких и активации кровообращения в системе верхней полой вены.

В процессе полного дыхания все три этапа объединяются в единый, ритмичный непрерывный процесс. Сделайте вдох, заполняя легкие воздухом снизу вверх, т. е. опуская диафрагму, поднимая реберные дуги, затем плечевые суставы. Выдох – в обратном порядке, опускаются плечи, ребра, подтягивается живот. Овладение техникой полного дыхания – первый шаг к прانояме (регуляции энергии посредством регуляции дыхания). Свами Шивананда – один из выдающихся учителей йоги в своей книге «Йога и здоровье» так пишет об управлении дыханием: «Управление дыханием – это управление жизнью как таковой. Чем лучше человек овладевает секретом управления дыханием, тем лучше он может управлять своим физическим телом. Занимаясь праноямой месяц, вы уничтожаете грехи, после шести месяцев занятий у вас появляется стремление к обретению мудрости, занятия в течение года дают возможность познать свое Высшее «Я». Занимайтесь постепенно, идите шаг за шагом. Спешка на пути йоги не поощряется. Занятия праноямой сразу же дают хороший результат. Контролируя процесс дыхания, вы сможете эффективно управлять всеми прочими движениями органов тела и ходом нервных потоков, протекающих в организме. Управляя дыханием и праной, вы сможете легко и быстро управлять своим телом сознанием и душой. Прانояма поможет вам управлять обстоятельствами вашей жизни и вашей личностью, поможет вам сознательно привести свою жизнь в гармонию с космической жизнью. Дыхание, направляемое мыслью и управляемое волей, является живительной восстанавливающей силой, которой вы можете сознательно пользоваться для саморазвития, для исцеления от многих неизлечимых болезней для лечения других людей и для многих других полезных вещей. Некоторые люди безосновательно тревожатся, что в прانояме таятся

какие-то опасности. Абсолютно никаких опасностей тут нет. Изучив теорию и технику упражнений нужно приступить к регулярным занятиям».

Упражнения для выработки правильного ритма дыхания.

Арсенал упражнений в прановяме огромен, для его полного освоения необходима вся жизнь. Поэтому мы ограничимся рассмотрением нескольких базовых упражнений.

Полное ритмичное дыхание. Выполняется стоя, лежа, сидя или во время ходьбы, бега, плавания. Необходимо делать плавные вдохи и выдохи всем объемом легочной ткани, но без перенапряжения. Продолжительность вдохов и выдохов должна быть равной. Дыхание непрерывно, без задержек и пауз. Оно должно уподобиться морскому прибою – поднимающаяся у берега волна – вдох, откатывающаяся волна – выдох. Продолжительность вдохов и выдохов постепенно следует увеличивать, начиная с 3–5 секунд и доведя их до 15–20 секунд. Например, во время прогулки, считайте шаги, делая вдох на 5 шагов, в течение следующих пяти шагов – выдох и т. д.

После овладения непрерывным, ритмичным дыханием следует ввести в практику паузы (кумбхака) после вдоха и выдоха. Тогда, ваш ритм дыхания будет выглядеть, например, так: 6 шагов – вдох, 3 шага – пауза, 6 шагов – выдох, 3 шага – пауза и т. д. Постепенно следует увеличивать продолжительность вдохов, выдохов и пауз сохраняя соотношение 2:1. Следует обратить внимание на недопустимость натуживаний при задержке дыхания на вдохе. Пауза после вдоха удерживается напряжением дыхательных мышц, а не перекрытием носоглотки. Поскольку при натуживании возрастает давление внутри грудной полости, а значит и центральное венозное давление. Упражнения, выполняемые с натуживанием, приносят вред вместо пользы.

Важнейшим оздоравливающим механизмом упражнений с паузами после вдоха и выдоха является тренировка адаптивных систем организма к гипоксии – недостатку кислорода. Современной наукой убедительно доказано, что устойчивость к гипоксии дает нам универсальную способность противостоять любым видам стрессов.

Упражнения в раздельном дыхании для баланса иды и пингалы

Перейдем к упражнениям с раздельным дыханием через правую и левую ноздрю. Эти упражнения регулируют потоки праны получаемой нами с дыханием по нади (энергетическим каналам) нашего тела, что является основой их лечебно-профилактического действия.

Упражнение 1: Сядьте удобно, выпрямив позвоночник, закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на точке выше переносицы между бровями (трикути). Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдыхайте через левую ноздрю. Вдох должен быть максимально долгим, но не причиняющим вам неудобств. Затем очень медленно выдыхайте через ту же ноздрю. Повторите это двенадцать раз. Это будет один цикл. Так же повторите упражнение, вдыхая и выдыхая правой ноздрей. Левая ноздря закрыта безымянным пальцем правой руки. В таком виде упражнение выполняется в течение недели. Следующую неделю следует выполнять по два цикла для каждой ноздри. Третью неделю – по три. Это упражнение не предусматривает задержки дыхания. Вы можете увеличивать число циклов в зависимости от ваших возможностей.

Упражнение 2: Исходное положение то же. Указательный палец правой руки размещаем в точке между бровями. Большим пальцем закрываем правую ноздрю и делаем продолжительный вдох левой. Закройте ее безымянным пальцем и плавно выдыхайте, открыв правую половину носа. Вдохните через правую ноздрю, закройте ее и сделайте выдох через левую. 12 вдохов и выдохов составляют один полный цикл. Дыхание не задерживайте. Увеличивайте количество выполняемых циклов постепенно.

Упражнение 3: Исходное положение тела и правой руки прежнее. Сделайте медленный вдох через левую ноздрю и остановите дыхание на вдохе, без натуживания. Пауза должна длиться столько, сколько вы можете не дышать без дискомфорта. Затем – выдох через правую ноздрю. Вдох правой ноздрей, пауза, выдох левой. Один цикл составляет 12 вдохов, пауз и выдохов. Утром и вечером следует делать по одному циклу. По мере совершенствования удлиняйте время вдоха, паузы и выдоха равномерно.

Настройтесь на то, что все божественные качества, такие как милосердие, любовь, прощение, мир и радость, входят в вас с тем воздухом, который вы вдыхаете, а все недуги и такие дурные черты как жадность, гордыня, злоба и раздражительность выходят из вас с каждым выдохом.

Вы должны подбирать время вдоха, задержки и выдоха так, чтобы во время выполнения всех этапов вы не задыхались и не испытывали дискомфорта. Относитесь к упражнениям с должным вниманием, и вам станет легко и приятно выполнять их. Вы научитесь испытывать радость и наслаждение от процесса дыхания. Не допускайте шумного дыхания. Оно должно быть беззвучным.

Таким образом гигиена дыхательных путей и регуляция дыхания позволяют человеку избавиться от воспалительных заболеваний, уравновесить свое психоэмоциональное состояние, отрегулировать работу вегетативной нервной системы, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, воспитать высокую устойчивость клеток организма к гипоксии, что существенно повышает общую резистентность к агрессивным воздействиям внешней среды.

Гигиенический комплекс праноям представлен в таблице № 5. Он предназначен для ежедневного выполнения.

Данный комплекс праноям – дыхательных упражнений хатха-йоги является средством немедикаментозного оздоровления беременных, страдающих хроническими заболеваниями бронхо-легочной системы (хроническим бронхитом, обструктивным бронхитом, бронхиальной астмой различного генеза, пневмосклерозом и эмфиземой легких различного генеза, туберкулезом легких в неактивной фазе). Его также следует использовать и практически здоровым женщинам в качестве ежедневной гигиенической дыхательной гимнастики как в период беременности, так и вне его. Следует подчеркнуть, что упражнение № 6 исключается из комплекса в последнем триместре беременности. Систематическое выполнение дыхательных упражнений беременными направленно на профилактику и ликвидацию гипоксических состояний организмов матери и плода, а значит на обеспечение нормального внутриутробного развития ребенка и снижение уровня перинатальной патологии.

Таблица № 5. Комплекс дыхательных упражнений рекомендуемый на любом сроке беременности

№ упр	Исходное положение	Название, техника выполнения	К-во повторений	Эффект	Иллюстрация
1	2	3	4	5	6
1	Стоя. Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, спина прямая, взгляд прямо перед собой.	Упражнение очищающее легкие.После глубокого полного вдоха необходимо произвести прерывистый выдох через щель между сомкнутыми губами. Выдох напоминает процесс задувания свечи (фото 1). Каждое повторение упражнения завершается спокойным вдохом и выдохом через нос.	Трижды	Улучшение вентиляции «мертвого пространства»; усилениие дренажной функции мелких бронхов и бронхиол; тренировка мышц, участвующих в акте выдоха.	фото 1
2	Стоя. Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, спина прямая, взгляд прямо перед собой.	Упражнение очищающее бронхи. После глубокого полного вдоха следует резкий выдох через открытый рот со звуком «ХА», запрокинув голову (фото 2). Каждое повторение упражнения завершается спокойным вдохом и выдохом через нос.	Трижды	Усиление дренажной функции всего бронхиального дерева, активация слизистой трахеи и крупных бронхов; тренировка мышц, участвующих в акте выдоха.	фото 2
3	Стоя. Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, спина прямая, взгляд прямо перед собой.	Упражнение стимулирующее легкие. Сделать глубокий, полный вдох, задержать дыхание, не натуживаясь. В таком положении постукивать себя по грудной клетке: пальцами, а затем – ладонями, по боковым поверхностям грудной клетки; запястьями – сзади под лопатками; сверху над лопатками – сомкнутыми пальцами (фото 3–6). Постукивание грудной клетки в каждой из позиций	Дважды	Увеличение жизненной емкости легких за счет улучшения альвеолярной вентиляции; ликвидации явлений гипостаза во всех отделах легких; тренировка мышц, участвующих в акте выдоха.	Фото 3 Фото 4

		продолжается 5–7 секунд. Простукивание грудной клетки должно быть энергичным, но не болезненным. Во время упражнения можно делать небольшие выдохи и вдохи. Удары не наносятся в области молочных желез. После окончания упражнения следует полностью выдохнуть воздух из легких и выполнить упражнение 1.			Фото 5 Фото 6
4	Стоя. Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, спина прямая, взгляд прямо перед собой.	Упражнение, развивающее мышцы грудной клетки. Сделать глубокий вдох, подняв руки вверх, пальцы сжаты в кулаки. Задержать дыхание на высоте вдоха без натуживания и выполнить 20 быстрых энергичных круговых движений руками по направлению спереди назад (фото 7). После минутного отдыха, аналогичным образом выполняется вращение руками вперед (фото 8). Во время круговых вращений руками грудная клетка остается расширенной за счет напряжения межреберных мышц. Натуживание категорически запрещено. По окончании вращений руками сделать 2–3 медленных вдоха и выдоха.	Однократно, в каждую сторону	Тренировка основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры; увеличение жизненной емкости легких за счет расширения грудной клетки; адаптация организма к гипоксии.	Фото 7 Фото 8

5	Лежа на спине, руки вдоль тела.	Дыхание диафрагмой. Медленный вдох, заполняя воздухом нижние отделы легких так, чтобы передняя брюшная стенка выпячивалась вверх, одновременно стопы ног с усилием подтянуть на себя, ноги прямые (фото 9). Продолжительность вдоха 3–5 секунд. Далее следует такой же плавный выдох, передняя брюшная полость опускается, стопы с напряжением вытягиваются (фото 10). По окончании упражнения следует сделать 3 медленных полных вдоха и выдоха в том же ритме.	Однократно	Улучшение вентиляции нижних долей легких; интенсификация экскурсии диафрагмы улучшает массаж органов брюшной полости, улучшая их моторику и трофику.	Фото 9 Фото 10
6	Лежа на спине, руки вдоль тела	Ложный вдох. После выполнения полного медленного вдоха (фото 11), выдохнуть воздух из легких, и, не натуживаясь, расширить грудную клетку, имитируя вдох, без поступления воздуха в легкие (фото 12). Состояние ложного вдоха удерживается 10–15 секунд, затем производится реальный вдох, и повторяется несколько полных дыхательных циклов до ликвидации ощущения нехватки воздуха. После окончания упражнения горизонтальное положение тела и релаксация мышц сохраняется в течение 3 минут.	Дважды	Адаптация к гипоксии, улучшение венозного оттока от органов брюшной полости, малого таза, полости черепа, что происходит благодаря созданию отрицательного давления внутри грудной клетки. Общая активация гемодинамики, оказывает седативное действие.	Фото 11 Фото 12

Окончание табл. 5

7	Сидя на полу, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, скрещены. Стопы подтянуты к промежности, спина прямая, глаза прикрыты, пальцы кистей в положении: «символ посвященных»	Ритмичное дыхание. Медленный и плавный вдох носом в течение 4-х секунд, задержка дыхания на две секунды, в течение 4-х секунд выдох (фото 13). Глубина вдоха и выдоха должна быть средней, без перенапряжения. Такой ритм дыхания следует сохранять в течение 12 дыхательных циклов.	Однократно	Выработка правильного стереотипа дыхания, умения его контролировать и изменять волевым усилием.	Фото 13

В послеродовом периоде, при отсутствии медицинских противопоказаний, женщина может вернуться к выполнению вышеописанной программы в обратном порядке, по следующей схеме:

В течение первого месяца следует выполнять только дыхательные упражнения, рекомендованные для последних недель беременности.

Последующий месяц, выполняется программа третьего триместра беременности.

Программа второго триместра выполняется в течение следующих трех недель.

Еще три недели следует выполнять программу первого триместра.

По истечении 14 недель после родов, можно переходить к выполнению базового комплекса упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

Антонов И. П. Вопросы классификации и формулировка диагноза вертеброгенных (спондилогеных) заболеваний нервной системы. Периферическая нервная система. Минск, 1983. Вып. 6. С.49–56.

Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги. (Йога Дипика): Пер. с англ.- М.: МЕДСИ XXI, 1993. – 528 с.

Айенгар Г. С. Йога для женщин. Пер. с англ.- М.: Наука, 1992.- 272 с.

Анантанараянан Т. В. Вини-Йога. Самоучитель динамической йоги. Пер. с англ.- С.Пт.: «Экселибрис», 2002. – 192 с.

Веселовский В. П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия. Рига, 1991. С.5 53.

Борисюк Б. Б. Спосіб лікування остеохондрозу хребта. Опис до деклараційного патенту на винахід № 43095 15.11.2001 р.– 4 с.

Борисюк Б. Б. Опыт применения нетрадиционной гимнастики «йога для позвоночника» у больных с патологией осанки и остеохондрозом. Перспективи розвитку спортивної медицини і лікувальної фізкультури XXI століття. - Одеса 2002.-Матеріали з їзду.-С.219-221.

Борисюк Б. Б. Профилактика остеохондроза позвоночника методом йогатерапии. Архив клинической и экспериментальной медицины. Том 12, № 2, Донецк 2003.- С 67-68.

Борисюк Б. Б. Новый способ индивидуальной количественной оценки функционального состояния позвоночного столба. Адаптаційні можливості дітей та молоді. Матеріали конференції, Міністерство освіти і науки України, Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, Одеса 2004, С 35-37.

Борисюк Б. Б. Способ индивидуальной количественной оценки двигательной функции позвоночного столба. Сучасні досягнення спортивної медицини, лі-кувальної фізкультури та валеології. Х Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, Одеса 2004.- С 207-209

Борисюк Б. Б., Соколовський В. С., Юшковська О. Г., Лічінакі О. О. Психофізична гімнастика у профілактиці і корекції зрушень, які виникають у функціональній системі дихання вагітних жінок. Одеський медичний журнал 4 (72) 2002.- С67-72.

Борисюк Б. Б. Соколовский В. С. Особенности применения йогатерапии у людей старшего возраста Альтернативні методи лікування в геронтології і геріатрії. Матеріали науково-практичної конференції. Київ 2003.- С.45-47.

Геннон Ш., Лайф Д. Дживамукти – йога. Практика освобождения тела и духа. Пер. с англ.- К.: «София», 2003.- 288с.

Дхирендра Брахмачари. Йога-сукшма-вьяяма. Пер. с англ.-К.: «София», 2000. –176 с.

Евтимов В. Йога. Пер. с болг.- М.: Медицина, 1986.- 208 с.

Жарков П. Л. Остеохондроз и другие изменения позвоночника у взрослых и детей. М.:«Медицина ».1994.С.23 35.

Зубков В. А. Йога для всех и каждого.- М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1997.-224 с.

Постнов В. В. Учение йоги.- Омск, 1990.- 415 с.

Иваничев Г. А. Мануальная медицина.- М.: «МЕДпресс». 1998. С.57-62.

Казьмин А. И. с соавт. Сколиоз.М.:«Медицина ». 1981.С.8 36.

Круглов В. Н. с соавт. Корреляция нейрофизиологических параметров УЗДГ и РЭГ со степенью выраженности синдрома цервикалгии и мягкими формами артериальной гипертензии при шейном остеохондрозе. Мануальная терапия. М., 2002, № 2, С.28

Кузьминов К. О. –Клинико-ультрасонографическая диагностика рефлекторных и компрессионных синдромов поясничного остеохондроза: Автореф. дис. канд. мед. наук. М.,2001.

Магомедов М. К. Симптоматическая гипертония при шейном остеохондрозе позвоночника: патогенетическая концепция.- Мануальная терапия. М. 2001, № 2, С.62-63.

Никонов С. В. Дискогенная болезнь: морфо-функциональное и патофизиологическое обоснование диагноза.- Мануальная терапия. М. 2001, № 3, С.8-16.

Попелянский Я. Ю. Болезни периферической нервной системы. Руководство для врачей.М.:«Медицина ».1989.464с.

Пфулгенда Синха Йоговское лечение распространенных болезней. Пер. с англ.- К.: «Здоровья», 1990.- 143 с.

Рамамурти С. Мирша. Основания йоги. Пер. с англ.- К. «София», 2000. – 224 с.

Сидерский А. Хатха-йога как технология интегрального тренинга.- К.: «Ника-Центр», 2000.-160 с.

Стояновский Д. Н. Боль в области спины и шеи. Киев, «Здоров я», 2002, С.13-47.

Скоромец А. П. с соавт. Остеохондроз дисков: новые взгляды на патогенез неврологических синдромов. Неврологический журнал,1997.№ 6.С.53 55.

Свами Сатьянанда Сарасвати, Свами Муктибодхананда Сарасвати Хатха – йога Прадипика. Пер. с англ.- М.: Из-во Ишвара, Из-во Саттва, 2002.- 672 с.

Свами Шивананда Йога и здоровье. Пер. с англ. – К.: «София», 2000.-256 с.

Суза францина. Новая йога для тех, кому за 50: обратите вспять процессы старения. Пер. с англ.-К.: «София», 2001.- 288 с.

Тетерников Л. И. Рациональная йога.- М.: «Знание», 1992.-160 с.

Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1994.- 155 с.

Ферштайн Г. Энциклопедия йоги. Пер с англ.- М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.- 768 с.

Хелимский А. М. Хронические дискогенные болевые синдромы шейного и поясничного остеохондроза. Хабаровск, 2000.-С.7-32.

Юрик О. Є. Неврологічні прояви остеохондрозу: патогенез, клініка, лікування. - Київ, “Здоров я”, 2001, 319 с.

Masahiro Oki. Zen Yoga Therapy.- Japan Publications, Inc., 1985.- 224 с.

Автор выражает искреннюю благодарность за
помощь в создании иллюстраций
Дунскому Владимиру и своим ученицам
Инне Герц, Елене Брюхановой, Елене Спиян,
Нине Машкиной

Корректор *Войнова Т. Б.*
Верстка *Бузунова А. А.*

Сдано в набор 25.04.05 г. Подписано в печать 10.06.2005 г.
Формат 70x100/16. Бумага мелованная. Гарнитура NewtonC.
Печать офсетная. Печ. л. – 12,25.
Тираж 1000 экз. Заказ № 628.

Отпечатано с готового оригинал-макета в
АОЗТ типографии «Моряк».
65026, г. Одесса, ул. Ришельевская, 26.