

ВСТУП

Практика йоги, що зародилася та розвинулася в Індії тисячі років тому, має на меті виховання тіла, розуму й душі. Сьогодні ця стародавня система є найпоширенішим способом підтримання тіла у формі, а також досягнення внутрішнього спокою у сучасному шаленому світі. Завдяки дихальним технікам і постійному вдосконаленню низки поз, відомих як *асани*, учні йоги оновлюють тіло й душу. «Анатомія йоги» пояснює її фізичні аспекти та пропонує понад 50 асан, притаманних різним її напрямкам. Покрокові фотографії, анатомічні зображення й інформація про основні м'язи, які зміцнюються в тій чи тій позі, допоможуть у напрацюванні асан. Тут ви знайдете корисні підказки, що сприятимуть опануванню й утримуванню кожної асани, а також розумінню того, на чому вона зосереджена, щоб якнайкраще пропрацювати певні частини тіла. Асани наведені в п'яти розділах: «Пози стоячи», «Нахили вперед», «Прогини назад», «Пози сидячи та зі скручуванням», «Стійки на руках та інверсії». Крім цього, є розділ, що допоможе вам поєднати асани в певні послідовності з переходами.

ДИХАННЯ: ОСНОВИ

Йога здебільшого втілюється у фізичних позах, або ж асанах, які ми практикуємо. Асани зосереджені на силі, гнучкості та контролі тіла. Але одночасно із кістками, сухожиллями та м'язами працює й дихальна система. Маючи певну подібність до процесу травлення або клітинної функції, дихання доставляє в організм поживні речовини та виводить відпрацьоване. Дихання — це сполучна ланка між нашим тілом і розумом, а контроль дихання, або ж Пранаяма, є важливим елементом практики йоги, яку ви повинні виконувати окремо і як частину практики асан. Завдяки цьому розширення та поглиблення дихання й розуму збігатимуться із розтягненням і зміцненням тіла.

КОНТРОЛЬ ДИХАННЯ

(PRANAYAMA)

Практикування Пранаями забезпечує контроль вашої внутрішньої пранічної енергії, або ж дихання життя. Апана стосується видиху, це дія, що приходить на зміну прані. Коли ви здійснюєте подих життя, вам також потрібно вивільнити шкідливі речовини з глибин вашої дихальної системи.

У Пранаямі існує велика кількість вправ, за допомогою яких можна практикувати рух прани. Нижче наведені вправи для відновлення і розслаблення, усі вони спрямовані на те, щоб наповнити легені киснем і поєднати ваші розум та тіло.

❶ САМАВРІТІ = ОДНАКОВА ДІЯ

Поспостерігайте за нерівномірністю свого дихання і спробуйте дихати повільніше та рівніше. Аби досягнути однакової дії, або ж Самавріті, робіть спочатку вдих на чотири рахунки, а потім видих, так само на чотири рахунки. Ця дихальна техніка заспокоює мозок і створює відчуття рівноваги та стабільності.

тепла, підвищує концентрацію та заспокоює розум і тіло.

❸ КУМБГАКА = ЗАТРИМКА ДИХАННЯ

Кумбгака – це практика затримки дихання. Почніть із Уджаї або Самавріті. Для практики Кумбгаки після кожних чотирьох послідовних циклів дихання затримайте подих на рахунок від чотирьох до восьми. Ваш видих після цього може тривати довше, ніж вдих. Спочатку тривалість Кумбгаки у вас буде менша, ніж інших циклів. Але згодом ви навчитесь зменшувати кількість вдихів і видихів між Кумбгаками та збільшувати рахунок, протягом якого триватиме кожен вдих, видих і Кумбгака. Досягніть видиху вдвічі довшого, ніж вдих, та втричі довшої Кумбгаки. Практика Кумбгаки зміцнює діафрагму, відновлює енергію й очищує дихальну систему.

ВИМОВА І ЗНАЧЕННЯ

- Пранаяма
- *Прана* = внутрішня енергія подиху, подих життя; *пра* = до; *ан* = дихати, жити; *аяма* – розширення, контроль

РІВЕНЬ

Усі рівні

КОРИСТЬ

- Підвищує усвідомлення ритмів тіла
- Відновлює здоров'я і ясність розуму
- Допомогає впоратися зі стресом
- Поліпшує емоційний і фізичний контроль

❷ УДЖАЇ = ПЕРЕМОЖНЕ ДИХАННЯ

Уджаї інколи називають «подихом океану» через звук, який створює потік повітря, коли проходить крізь звужену гортань. Підтримуючи такий же рівний ритм дихання, як для Самавріті, для практики Уджаї напружте та звузьте надгортанник у задній частині горла. Не розмикаючи губ, дослухайтеся до шиплячого звуку з глибини горла. Дихання Уджаї тонізує внутрішні органи, збільшує потік внутрішнього

ПОЧАТОК ВАШОЇ ДИХАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ПРАНАЯМИ

Перш ніж практикувати Пранаяму в позиції сидячи, ляжте в Позу мерця (Шавасана, див. с. 29), щоб зосередитися на власному диханні. Дихайте рівно та сфокусуйтеся на наповненні кожної частинки легень киснем. Повітря має заповнити їх знизу догори. Спочатку збільшується діафрагма, наповнюючи живіт. Потім повітря наповнює середню частину легень у грудній клітці, аж доки не досягне їхньої верхівки, про що свідчатиме підняття грудної клітки. Обидві половини грудей повинні підійматись однаково. Більшість людей наповнює повітрям лише верхівку

легень, позбавляючи нижню частину належного живлення. Коли будете готові практикувати Пранаяму в позиції сидячи, почніть із притискання однієї руки до грудей, а іншої – до живота. Це допоможе стежити за диханням. Заплющте очі, витягніть хребет догори, трохи притисніть підборіддя до груднини й слухайте, як грудна клітка та черевна порожнина розширюються і скорочуються. Зосередьте увагу на тому, який шлях проходить повітря всередині, на ритмі, на текстурі звуку.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПЕГКА ПОЗА

(SUKHASANA)

ВИМОВА І ЗНАЧЕННЯ

- Сукгасана
- Сукг = радість, комфорт

РІВЕНЬ

- Початковий

КОРИСТЬ

- Розкриває стегна
- Зміцнює спину
- Допомагає впоратися зі стресом

ПРОТИ- ПОКАЗАННЯ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Травми колін
- Травми стегна

- 1 Сядьте на підлозі, витягнувши ноги.
- 2 Зігніть ноги в колінах і перехрестіть гомілки всередину, проштовхуючи ліву стопу під правим коліном, а праву стопу — під лівим так, щоб між стопами та пахвинами утворився простір. Коліна розслабте й опустіть до підлоги.
- 3 Притискайте сідничні кістки до підлоги, витягуючи хребет. Зберігайте нейтральну позицію від таза до плечей. Розкрийте груди та відпружте плечі.
- 4 Покладіть руки тильним боком долоні на коліна, утворюючи «О» великим та вказівним пальцями. Дихайте рівно й повільно.
- 5 Утримуйте позу так довго, як бажаєте. Не забудьте виконати цю позу з іншою ногою попереду.

УНИКАЙТЕ

- Підтягування стоп до пахвин.
- Надмірного прогину в попереку, зберігайте нейтральне положення хребта.

ВИКОНУЙТЕ ПРАВИЛЬНО

- Щоб підтримувати нейтральне положення таза, підкладіть під сідниці складену ковдру, примостивши її під сідничні кістки.
- Розслабте зовнішню частину стопи на підлозі.



ПОЗА ПОСОХА

(DANDASANA)

ВИКОНУЙТЕ ПРАВИЛЬНО

- Якщо м'язи задньої поверхні стегна надто тугі, підкладіть кінчик складеної ковдри під сідничні кістки.
- Злегка поверніть стегна всередину, щоб ваші коліна були спрямовані до стелі.

а



УНИКАЙТЕ

- Перекочування назад на сідничних кістках.

б



- 1 Сядьте на підлогу, витягнувши обидві ноги перед собою. Притисніть сідничні кістки до підлоги, витягуючись від п'ят.
- 2 Напружте м'язи ніг і притисніть їх до підлоги. Розташуйте долоні на підлозі біля стегон і витягніть хребет. Потягніть стопи на себе.
- 3 Розправте груди, погляд зосередьте перед собою, злегка підтягнувши підборіддя вниз. Розслабте плечі, втягніть живіт до хребта.
- 4 Утримуйте положення від однієї хвилини.

ВИМОВА І ЗНАЧЕННЯ

- Дандасана
- Данда = палиця, посох

РІВЕНЬ

- Початковий

КОРИСТЬ

- Зміцнює спину
- Поліпшує поставу

ПРОТИПОКАЗАННЯ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Травми поперекового відділу

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПОЗА СОБАКИ МОРДОЮ ДОНИЗУ (ADHO MUKHA SVANASANA)

1 Станьте на коліна, спираючись на долоні. Слідкуйте, щоб коліна знаходились чітко під стегнами, а руки були витягнуті трохи далі за лінію плечей, пальці рук спрямовані вперед. Долоні розмістіть на ширині плечей одна від одної.

УНИКАЙТЕ

- Заведення плечей до пахв, щоб не створювати вигину у спині.
- Округлення хребта.

ВИКОНУЙТЕ ПРАВИЛЬНО

- Якщо м'язи задньої поверхні стегна та плечей дуже скуті, виконуйте позу із злегка зігнутими колінами та піднятими від підлоги п'ятами.
- Напружте стегна для ще більшого витягнення спини, не зміщуйте тиску на плечі.



а

ВИМОВА І ЗНАЧЕННЯ

- Адго Мукга Шванасана
- Адго = донизу, мукга = обличчя, швана = собака

РІВЕНЬ

- Початковий

КОРИСТЬ

- Зменшує рівень стресу та полегшує головний біль
- Розтягує плечі, м'язи задньої поверхні стегна та литки
- Зміцнює плечі й ноги

ПРОТИ-ПОКАЗАННЯ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Капральний тунельний синдром

2 Зробіть видих, відштовхніться від підлоги, випрямивши лікті. Підведіть сідничні кістки вгору до стелі, підіймаючи коліна з підлоги. Щоб витягнути спину, намагайтеся якомога далі відвести стегна від ребер.

3 Притисніть п'яти до підлоги й напружте стегна. Намагайтеся випрямити коліна. Поверніть стегна злегка всередину, розведіть грудну клітку та плечі. Тримайте голову між руками.

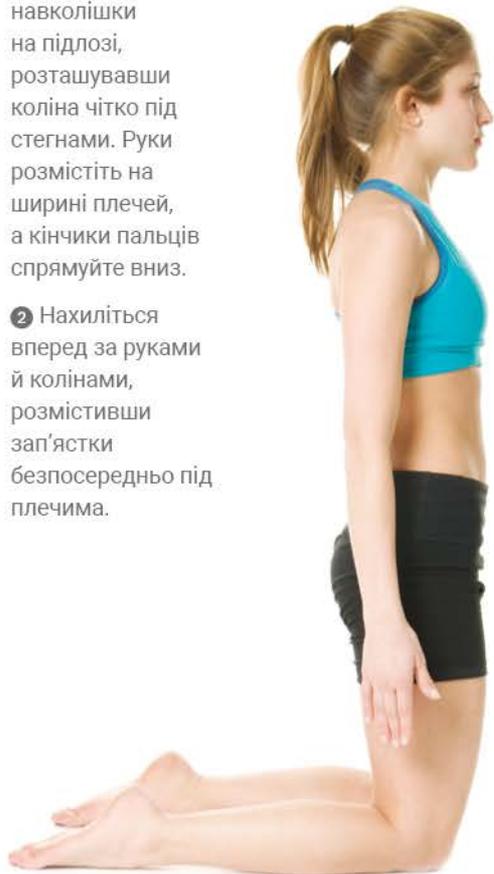
4 Утримуйте від 30 секунд до двох хвилин.



ПОЗА ВИТЯГНУТОГО ЦУЦЕНЯТИ (UTTANA SHISHOSANA)

1 Станьте навколішки на підлозі, розташували коліна чітко під стегнами. Руки розмістіть на ширині плечей, а кінчики пальців спрямуйте вниз.

2 Нахиліться вперед за руками й колінами, розмістивши зап'ястки безпосередньо під плечима.



ВИКОНУЙТЕ ПРАВИЛЬНО

- Зробіть легкий вигин у верхній частині спини, щоб м'яко й обережно розтягнути плечі та хребет, знімаючи напругу.
- Щоб отримати якомога більше користі від цієї пози, намагайтесь розтягнути хребет в обох напрямках.

УНИКАЙТЕ

- Опускання ліктів на підлогу.
- Провалювання тулуба посередині.
- Надто швидкого виходу з пози, адже, як і у випадку із перевернутими асанами, швидка зміна притоку крові може спричинити запаморочення.

ВИМОВА І ЗНАЧЕННЯ

- Уттана Шішасана
- Уттана = сильний, напружений, шишу = дитинча

РІВЕНЬ

- Початковий

КОРИСТЬ

- Розтягує плечі та спину

ПРОТИ-ПОКАЗАННЯ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Травми колін

3 На видиху штовхайте стегна назад, спрямовуючи груди до підлоги. Лікті повинні бути випрямлені та підняті над підлогою.

4 Чоло розслабте й притисніть до підлоги. Потягніться вперед руками та спиною від сідничних кісток, щоб посилити розтягнення хребта.

5 Утримуйте від 30 секунд до однієї хвилини.

