

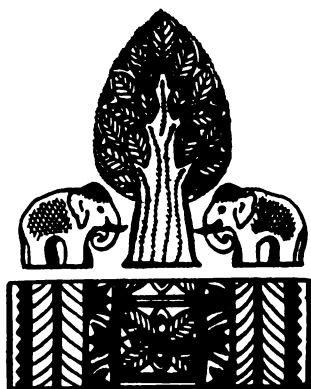
В. Г. ВЕРЕЩАГИН

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
ИНДИЙСКИХ
ЙОГОВ**



В. Г. ВЕРЕЩАГИН

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
ИНДИЙСКИХ
ЙОГОВ**



МИНСК «ПОЛЫМЯ» 1982

ББК 75.0
В 31
УДК 796

Рецензент — *И. П. Рагов*,
доктор педагогических наук, мастер спорта

Верещагин В. Г.
В 31 Физическая культура индийских йогов.— Мн.:
Полымя, 1982 г. 144 с., ил.
65 к.

Эта книга о физических упражнениях системы йогов. Описываются принципы последовательности и постепенности в освоении упражнений, содержатся рекомендации, с чего и как начинать занятия и по какому режиму.

Адресуется всем, кто следит за своим здоровьем; будет полезна преподавателям физкультуры, тренерам, спортсменам.

4201000000—171
В—————51—82
М306(05)—82

ББК 75.0
7 А

© Издательство «Полымя», 1982.

ОТ АВТОРА

Прочитав эту книгу, вы не станете завязывать себя в узел, не захотите употреблять вместо нормального завтрака смесь из бритвенных лезвий, толченого стекла и пятисантиметровых гвоздей, не воспользуетесь для сна вместо обычной кровати ложем, утыканным острыми шипами и бутылочными осколками. Просыпаясь по утрам, вы по-прежнему будете умываться водой, а не царской водкой или синильной кислотой. Мы не будем заниматься рассмотрением этих «классических» атрибутов деятельности йогов.

Основная цель книги — изложить методы физической культуры индийских йогов таким образом, чтобы пробудить интерес к их дальнейшему творческому обсуждению и исследованию. А поскольку круг вопросов, так или иначе касающихся проблемы йогов, все же очень широк, то рассмотрим лишь две, на наш взгляд, тесно связанные между собой проблемы.

Здоровью значительной части населения высокоразвитых в промышленном отношении стран угрожают последствия *гипокинезии* (пониженной двигательной активности) и единственным выходом из создавшегося положения является увеличение объема физической тренировки. Автор твердо убежден в том, что все утверждения о полезности физической культуры останутся благими пожеланиями до тех пор, пока эта идея не станет внутренним убеждением каждого и, таким образом, явится побуждающим мотивом рассматривать ее как часть общей культуры человека. С этой целью необходимость более высокого уровня двигательной активности обсуждается с самых различных точек зрения.

В качестве одной из мер борьбы с гипокинезией заслуживают внимания индивидуальные формы занятий. Именно

в этой связи интересен опыт одной из древнейших систем физической культуры Хатха-Йога.

Мечтая об универсальном средстве против всех недугов, человечество за многие века своего существования пережило не одно увлечение модными лекарствами, новейшими теориями оздоровления и омоложения, но всякий раз очередная сенсация оказывалась развенчанной. Авторитет же физических упражнений не только не поколебался с древнейших времен, но и неизмеримо возрос. Сейчас уже общепринято мнение, что предупреждение большинства заболеваний можно с успехом осуществить путем повышения сопротивляемости к ним организма. Причем главным всегда была и остается естественная сопротивляемость, формирующаяся в процессе физической тренировки и закаливания.

Профилактическая роль физических упражнений особенно важна при ограничении двигательной активности. Слово «гипокинезия» все чаще стало появляться в печати, звучать в выступлениях врачей, физиологов, педагогов и, кажется, начало проникать в сознание людей, в образ жизни которых двигательная активность снижена до опасных пределов. Отсюда и особый интерес к различным методам физической тренировки и закаливания. Среди них помимо общепризнанных, «классических» форм следует упомянуть изометрическую гимнастику (атлетизм), бег «трусцой» по системе новозеландца Лидьярда, такие народные способы закаливания, как русское зимнее плавание, превращающееся у нас в стране в мощное движение «моржей», а также Хатха-Йогу.

Система йогов периодически становилась модой — появлялись восторженные или разгромные статьи в научно-популярных журналах, на страницах газет и даже солидных сборников, посвященных, в основном, критическому разбору заведомо несостоятельных философских концепций йогизма по существу идеалистических.

Надо сказать, что критика отдельных элементов системы (расслабление, дыхательный контроль, статическая гимнастика) будет убедительной, ибо имеет физиологическое обоснование. А между тем в основе физической тренировки йогов лежит единство этих элементов, и именно оно, это единство, представляет несомненное достижение Хатха Йоги.

Читателя всегда привлекали описания феноменальных физических и психических способностей йогов и, конечно, методы тренировок, с помощью которых эти способности достигаются. Однако до сих пор на русском языке не было работы, в которой проводился бы подробный анализ системы физической тренировки йогов или хотя бы с достаточной полнотой излагалась сама система. Многочисленные книги Рамачараки и Вивекананды, переведенные на русский язык еще в дореволюционное время, представляют библиографи-

ческую редкость и по многим причинам не могут удовлетворить современного читателя. Они посвящены главным образом философии йогов и очень поверхностно затрагивают методы и правила их физической культуры.

Все элементы, составляющие единство системы, уже находят в отдельности применение в современной практике спортивных тренировок и лечебной физкультуры. В самом деле: на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основана аутогенная тренировка; статические усилия применяются в изометрической гимнастике для развития силы мышц; задержка дыхания в дыхательных упражнениях начинает применяться в спортивной практике для создания гипоксических режимов тренировок и т. д.

Однако лишь в системе физической тренировки йогов мы находим органическое слияние всех этих элементов — факт, который почему-то не привлекал к себе до сих пор внимания исследователей. Не исключено, что современная наука, изучив каждый элемент в отдельности, теперь находится на пути к синтезу, эмпирически осуществленному в системе Хатха-Йога много веков назад.

Обсуждение вопроса о заимствовании методов Хатха-Йоги для развития индивидуальных форм занятий физической культурой в нашей периодической печати уже имеет свою историю. Особенно большую неразбериху привнесли ревностные популяризаторы Йоги: зачастую выдавая часть за целое, полагая, вероятно, что эта часть несет в себе все признаки целого, они ратовали за распространение системы йогов как единственного метода физического воспитания.

Разумеется, всякое дело можно довести до абсурда. Так, в результате грубого нарушения элементарных правил физической культуры йогов и неразумного форсирования тренировок по этой системе были зарегистрированы случаи, когда лица, занимавшиеся такими тренировками в целях самолечения или «укрепления здоровья», попадали в больницы в тяжелом состоянии. Например, стойка на голове (кстати, у многих именно этим упражнением ограничиваются все познания о йогах) — одно из самых сложных и, следовательно, поздних по времени освоения упражнение. И если люди уже в почтенном возрасте (да и молодые, давно забывшие, что такое элементарная физзарядка) сразу захотят стать «йогами», то компрометация этой системы физической тренировки — самый безопасный исход такой затеи.

Подобные обстоятельства в свое время послужили причиной отрицательного отношения к системе физической тренировки йогов. Было признано, что упражнения Хатха-Йоги не приемлемы для оздоровительных и лечебно-профилактических целей. Время показало, что это был слишком категоричный и поспешный вывод. Совершенно ясно одно — вопрос о профилактической ценности упражнений Хатха-Йоги требует всестороннего и глубокого анализа.

Полумифический ореол, которым молва окружила йогов, заставляет некоторых видеть в их учении что-то вроде открытия, некой тайной мудрости, приобщение к которой автоматически избавляет от всех недугов и дает власть над неведомыми силами. Действительно, прошлые века оставили много загадок для науки, но канонизируя уровень знания тех далеких времен, вкладывая современный научный смысл в ритуалы, мы рискуем везде видеть скрытый смысл, даже в предрассудках. Поэтому речь должна идти не об альтернативе, а о разумном и творческом использовании опыта одной из древнейших культур на Земле, ибо не зная прошлого, невозможно работать для будущего.

Книга, создававшаяся на протяжении 15 лет, естественно, содержит черты полемичности, которые хорошо отражаются первой частью афоризма А. Гумбольта: «Всякая истина проходит в человеческом уме три стадии: сначала — какая чушь! Затем — в этом что-то есть. Наконец, — кто же этого не знает!» В настоящее время проблема физической культуры йогов находится в стадии, о которой свидетельствует вторая его часть; усилия автора будут вознаграждены, если наступит время, когда войдет в силу третья часть высказывания великого естествоиспытателя.

Насколько удалось решить поставленные задачи — судить читателю, но все замечания и соображения по улучшению книги будут приняты с благодарностью.

Автор считает приятным долгом выразить искреннюю признательность профессорам К. М. Смирнову и С. В. Янанису за интерес к работе, профессорам А. А. Логинову и Н. С. Мисюку и кандидату медицинских наук Л. С. Фролову за полезное обсуждение ряда вопросов, а также кандидату физико-математических наук А. Д. Котляру, В. В. Гурьянову и Л. Е. Ивановой за демонстрацию упражнений для фотографий, которые были использованы при подготовке иллюстративного материала к настоящему изданию.



ЙОГА И ЙОГИ

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

*Да возвысит человек себя сам,
Да не унижит он сам себя;
Ибо только он один себе друг
И нет большего ему врага,
Чем он сам себе*

Из «Махабхараты»

Истоки совокупности гигиенических, морально-этических правил и философских представлений, которые являются у йогов предметом культа, исходят из глубокой древности. Первые сведения на эту тему появляются еще в культовом эпосе Веды, датировку которых относят к III или даже к VI тысячелетию до н. э. Однако, как это часто бывает, оформление учения в единую систему мировоззрения связывается с именем одного человека — им был Патанджали, живший во II веке до н. э.

Йога — это широкое понятие, включающее в себя и цель, и средства достижения этой цели. В переводе с санскрита «йога» буквально означает «соединение», но в более широком толковании — «то, что соответствует» и «то, что последовательно и неуклонно применяется». В первую очередь Йога — это религиозно-философская система. Но в отличие от других философских систем в ней важное внимание уделяется тем средствам и техническим приемам, с помощью которых можно достичь конечной цели учения. Суть мировоззрения йогов заключается в «соединении» индивидуальной души человека с мировым духом, с абсолютной душой или богом. В этом йогии видят цель своей жизни.

Для того чтобы душа могла постигнуть бога и раствориться в нем, необходимо отвлечься от мирской жизни, представ-

ляющей собой внешнее, преходящее, неистинное бытие. Необходимо очистить свое сознание от конкретно-эмпирического содержания и сосредоточить его в самом себе. Основную роль при этом играют искусство самовнушения и самогипноз.

Приняв подобную доктрину, йоги проводят свою жизнь в неустанном «очищении» и «совершенствовании». И помогает им в этом в деталях разработанный сложный комплекс из физических упражнений, дыхательного контроля, норм гигиены и питания, а также соответствующей этики.

Однако физическое совершенствование не является самоцелью — это для йогов побочный продукт деятельности, только необходимая ступень. Главное в ортодоксальном йогизме — это методическое достижение состояния транса и мистического экстаза.

Возможность влиять на физиологические отправления с помощью различных физических и психических упражнений основана у йогов на древней вере в таинственную индивидуальную жизненную силу — *кундалини*. Они верят, что эта сила, подобно свернувшейся змее, дремлет в человеке — в нижней части позвоночного столба, где, согласно традиционной индийской медицине, расположен один из важнейших нервных центров. Физические упражнения способны разбудить эту силу, и она, поднявшись в верхние части тела и объединившись с *праной* (животворящей силой), наделяет человека сверхъестественной энергией.

Для овладения этой энергией, а с ее помощью и возможностью «соединения» с абсолютным духом, Патанджали разработал восмеричный путь «освобождения души», осваивая который, человек как бы поднимается к совершенству:

1. Иама — воздержание	}	Дисциплина нравственности
2. Нияма — культура, гигиена		
3. Асана — положение, поза	}	Дисциплина тела
4. Пранаяма — контроль, за дыханием		
5. Пратьяхара — удаление чувств	}	Дисциплина ума
6. Дхарана — внимание		
7. Дхьяна — созерцание объекта		
8. Самадхи — сосредоточение, погло- щение ума объектом	}	

Первые две ступени необходимы для того, чтобы человек не только сумел развить в себе физические силы, но умел пользоваться ими. Это своеобразная этическая подготовка. Три последние ступени требуют большой физической выносливости, которая достигается через Хатха-Йогу (первые пять ступеней).

Далее пути «совершенствования» могут проходить через Раджа-Йогу (неограниченная власть над своими поступками), Карма-Йогу (долг и удел человека в жизни) или Бхакти-Йогу (всепоглощающая любовь к богу).

Конечная цель системы и методы ее достижения превращают йогов в безнадежных индивидуалистов. Йоги не понимают социальной сущности человека. Даже те немногие из них, как например Норендронатх Детто (Вивекананда), принимавшиеся до понимания необходимости национально-освободительного движения в Индии, не осознавали движущих сил развития общества. Поэтому все попытки модернизировать, трансформировать Йогу — совершенно бесполезное занятие, так как человек, живя в обществе, не может быть свободным от него.

Однако часть Йоги, вернее те ее методы, которые позволяют с помощью физических упражнений и самовнушения влиять на психику и некоторые физиологические отправления человеческого организма, безусловно, заслуживают внимания.

Мы остановимся только на одной стороне понятия «йога» — *соединение в человеке физического и психического*. Природа человека столь разнообразна и глубока, а физические и психические силы в нем столь тесно переплетены, что познание их и самовыражение представляется нам всегда в виде удивительных явлений, под которыми скрыты борьба и равновесие этих сил. Методы тренировки йогов позволяют вскрывать резервы физических и психических возможностей человеческого организма, овладение которыми пока недоступно с помощью других способов тренировки. Именно эта часть йогизма в большинстве случаев имеется в виду, когда говорят о системе йогов.

КТО ТАКИЕ ЙОГИ

Назначение естествоиспытателя как раз в том и заключается, чтобы в чудесах открывать законы природы

К. БЭР

В книге о физической культуре йогов должны, конечно, быть страницы с описанием поражающих воображение «чудес», на которые способны йоги-профессионалы. Мы приводим лишь некоторые из них.

В 1837 году в Индии был проведен опыт захоронения йога Харидаса на 40 дней. Опыт проводился в присутствии тогдашнего правителя Пенджаба магараджи Синга, его двора и многих англичан и французов, среди которых находились два врача — Мюррей и Мак Грегор. Йог принял позу лотоса, его уши и ноздри залепили воском, а голосовую щель он якобы закрыл собственным языком. Затем его поместили в деревянный ящик и закопали. Над местом захоронения был посеян ячмень. 40 дней и ночей это место бдительно охраняли солдаты магараджи. После вскрытия захоронения йог был обнаружен в прежнем положении. Врачебное обследо-

дование констатировало отсутствие пульса и дыхания. Было сделано еще одно замечательное наблюдение: в день захоронения лицо йога было чисто выбрито и в момент обследования на его щеках не обнаружили волос. После обследования Харидаза передали его ученикам, которые быстро оживили учителя. Такая эффектная демонстрация до сих пор популярна в Индии, хотя иногда подобные опыты заканчиваются трагически.

Директор школы йогов в Калькутте Шиам Сундар Госвэми рассказывает, что в детстве он был слабым, физически неразвитым и болезненным ребенком. Медицинские, диетические средства и обычные физические упражнения не исправили положения, и в возрасте 17 лет он вынужден был обратиться к 110-летнему йогу Кали Сингха. Но вскоре Сингх умер; Госвэми стал заниматься у знаменитого Балака Бхарати и быстро достиг поразительных результатов в своем физическом развитии. Мышцы его увеличились в размерах, возросла их сила; твердость мышц в напряженном состоянии стала так велика, что можно было безболезненно сжимать их железными щипцами.

О своем учителе Госвэми пишет, что однажды видел, как Бхарати переломил сосновый ствол, с которым не справились шесть здоровых мужчин. В другой раз Бхарати в течение более чем получаса держал обнаженными пальцами металлическую сковороду над огнем, пока в ней поджаривалось жаркое, не ощущая при этом никакой боли или не показывая, что он ее ощущает.

Йог К. Раммурти в свое время производил сенсацию, удерживая на груди слона. Он объяснял свои успехи эффективностью физических упражнений йогов, особенно дыхательных.

Йог Сисала из Мадраса мог в течение длительного времени находиться в воздухе в позе лотоса, лишь слегка касаясь правой рукой прочного шнура, натянутого между двумя стойками.

Палавар мог удерживать себя в горизонтальном положении около четырех минут, опираясь одной рукой о трость, прочно укрепленную в земле. Затем, оставаясь в горизонтальном положении, он начинал медленно опускаться от вершины трости к ее основанию. Все это время Палавар находился в состоянии транса и был настолько окоченевшим, что пятеро мужчин не могли согнуть его тело. После демонстрации йога подвергли активному массажу и водным процедурам.

Все это было давно, скажет читатель, и может быть искусно выполненными фокусами. Что ж, сомнение возможно. Сомнение — один из испытанных путей к достижению истины. Однако настоящие йоги не перевелись до сих пор. Свои способности они демонстрируют не только в Индии, но и в Японии, США, в Европе. Например, в 1949—1950 годах

состоялась серия демонстраций в Париже, Цюрихе, Стокгольме и в Лондоне.

Ученик Госвами Праманик в 1949 году на заседании Парижского физиологического общества демонстрировал хождение босыми ступнями по раскаленным углям и произвольные движения гладкой мускулатуры внутренних органов. Среди способностей, которые йоги демонстрировали в конце 1955 года гостям из Советского Союза были и такие: йог обнаженной спиной лег на битое стекло, на живот ему положили доску, на которую наехал грузовой автомобиль.

А вот что рассказал директор Софийского института суггестологии Г. Лозанов, побывавший в Индии и специально занимавшийся изучением различных опытов йогов. Йог Саа — адвокат по профессии, который в течение года сумел развить в себе «сверхпамять», во время демонстрации быстро и точно запоминал колонки восемнадцатизначных цифр, безошибочно определял название дня недели для любой даты между 1901 и 1999 годами; блестяще запоминал расположение десятка предметов, стоя к ним спиной и только на мгновение к ним прикасаясь. На протяжении двух дней доктор Вий демонстрировал Лозанову стопроцентное отгадывание задуманных им слов. Вий узнавал предметы с закрытыми глазами и читал книгу «затылком». В одном из экспериментов наедине с Вием Лозанов написал на бумаге довольно редкое славянское имя (своего сына — Бояр) на английском языке и положил бумагу на стол текстом вниз. Вий не произнес все слово, но точно назвал каждую букву.

Особый интерес у Лозанова вызвала демонстрация левитации йогом Джадом. Левитация — это знаменитое парение йогов, преодоление, как они утверждают, сил земного притяжения. Фотография Джада, парящего в воздухе в полуметре от земли, опубликовали в свое время многие журналы мира (см. «Знание — сила», № 8, 1968). В ответ на просьбу болгарского гостя Джад согласился повторить опыт, и Лозанов собственноручно зафиксировал демонстрацию фото- и кинокамерами. Лозанов утверждает, что левитация — это искусно выполненное физическое упражнение, своеобразный прыжок за счет сокращения мышц спины.

Двенадцать лет назад двое американских ученых М. А. Венгер и Р. Б. К. Багхи начали изучать йогов. В экспериментах приняли участие 15 учеников известного в Индии гуру Магариши Магеша-йога и несколько аскетов из гималайских пещер. Отчет об обследовании был опубликован.

В результате комплексных исследований удалось научно удостоверить, что некоторые йоги способны чрезвычайно эффективно контролировать деятельность своей вегетативной нервной системы. Наблюдалась высокая устойчивость против последствий глубокого переохлаждения, способность к волевому управлению процессами — обменом веществ, терморегуляцией и потоотделением. Некоторые могли временно

останавливать биение сердца. Рентгеноскопия, однако, показала, что сердце практически не прекращало работы, но его биение принимало характер слабых вибрирующих сокращений, не сопровождающихся заметным пульсом.

Другая группа индийских ученых занималась изучением физиологических механизмов различных типов дыхания йогов. Опыты показали, что их дыхательные упражнения позволяют вырабатывать устойчивость к таким стрессовым условиям, как пониженное содержание кислорода и присутствие в атмосфере чрезвычайно высоких концентраций углекислоты. Испытания проводились на продолжительность пребывания в герметической камере. 54-летний йог через 18 часов почувствовал состояние дискомфорта и попросил прекратить опыт, когда в атмосфере камеры было всего лишь 11,58 % кислорода и смертельная доза углекислоты (7,7 %).

Известно множество примеров, когда на подобные демонстрации способны вовсе не знакомые с системой тренировок йогов люди, но почти всегда в основе их «чудес» лежит серьезная физическая подготовка и тренировка.

Феноменальные физические способности отмечены у целых племен. Например, на островах Фиджи ритуальный танец исполняют на предварительно раскаленных камнях. Подобный обычай существует на Балканах и у ряда племен Центральной Африки. У индейцев племени тараумара практикуется необычный способ охоты: за животными бегут до тех пор, пока оно не упадет к ногам победителя. Рассказывают случай, когда один индеец пробежал без остановки 960 километров за 6 дней.

Нам кажется чудом, когда человек одним только усилием воли останавливает обильное кровотечение, вмешивается в работу сердца и других внутренних органов или удерживает себя в такой позе, что по инженерным расчетам его мышцы должны быть из стали.

Необычное всегда поражает воображение, и первым движением сознания является желание поставить необычный факт за пределы познаваемого. Однако всякие чудеса, какими бы невероятными они не были, рано или поздно находят научно-естественное объяснение.

В начале нашего века огромной популярностью пользовался цирковой артист Гарри Гудини. В результате настоящих тренировок он в необычайной степени овладел своим телом. Его обвязывали цепями и запирали на самые сложные замки, но при этом он так напрягал свои мускулы, что потом, расслабившись, освобождался от оков. Гарри Гудини мог складываться пополам, даже смещать кости в суставах, на продолжительное время задерживать дыхание. Его в наручниках зашивали в мешок и бросали в Темзу, но через несколько минут он появлялся на поверхности, успев от всего освободиться. Гудини самым серьезным образом по всем правилам для демонстрации способностей запирали в тюрьмах Лондо-

на, Нью-Йорка, Москвы, но он всегда оказывался на свободе. Все это в сочетании с силой иллюзиониста и техническим творчеством создало ему необыкновенную славу. Некоторая часть его фокусов не разгадана до сих пор.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ЗЕРНО

Раз это система, то элементы, конечно, взаимодействуют друг с другом, а наше дело — начинать изучение с взаимодействия их.

И. П. ПАВЛОВ

Споры вокруг системы физической культуры Хатха-Йоги то утихают, то разгораются с новой силой. Одни начисто отрицают ее, другие считают средством от всех бед. Как всегда, находятся и третьи, которые глубокомысленно заявляют: да, конечно, в этом что-то есть! Но...

На поверку же оказывается, что эти последние так говорят почти обо всем, потому что попросту не хотят ни в чем толком разбираться. Вторые вообще непреодолимо заигнотизированы словами «йога», «учение», «система». А первые, как правило, по существу обсуждаемой проблемы имеют более чем незначительное представление.

Вероятно, такое положение в большой степени можно отнести за счет недостатка информации о древней, стройной и полезной для каждого человека системе физической культуры индийских йогов.

С давних пор распространилось и укрепилось мнение, что учение йогов — всего лишь философская система, проповедующая субъективный идеализм. Тот факт, что она включает в себя необычный компонент — систему физической культуры — если и привлекал внимание, то как чисто экзотический элемент философии йогизма.

Возникает естественный вопрос: можно ли выделить из этой системы, в целом идеалистической, методы физической культуры без потери их ценности и без морального и идеологического ущерба для того, кто их пытается воспринять? И второй вопрос: нужно ли вообще этим заниматься?

Индийские авторы, и в особенности западные интерпретаторы Хатха-Йоги, считают, что выделение ее из Йоги, не говоря уже о выделении только физической культуры из Хатха-Йоги, невозможно. А вот что, например, пишет В. Леви в своей книге «Охота за мыслью»: «В «системе» йогов нет и намек на научность. Очень трудно в ней отделить несомненные практические психофизиологические достижения от фантастических вымыслов и религиозно-философских догм. Одно проросло в другое столь прочно, что вычленение несомненно имеющегося «рационального зерна» — мало перспективное дело, легче придумать что-либо подобное заново».

Действительно ли легче? Да и зачем придумывать, если уже есть подобное? И будет ли оно в таком случае придумано заново? Уместно заметить, что наука очень часто тем и занимается, что извлекает рациональное зерно из уже известного, старого и включает его в качестве частного в новое.

Совершенно очевидно, что рациональным зерном в системе йогов являются методы физической тренировки. Но именно по этому вопросу велись продолжительные споры, не способствовавшие его прояснению. В сущности, все возражения против методов тренировок по системе йогов сводились к трем пунктам: во-первых, статические упражнения якобы нефизиологичны, так как организм человека формировался в постоянном активном движении; во-вторых, метод расслабления неприемлем потому, что он утрируется йогами до степени самогипноза; третье возражение относится к задержке дыхания в процессе выполнения дыхательных упражнений.

Основной недостаток критики заключается в том, что она направлялась всякий раз против отдельного элемента, составляющего в совокупности с двумя другими неразрывное единство системы физической тренировки. В ней «одно проросло в другое столь прочно, что вычленение» одного элемента, а тем более его использование в качестве метода тренировки без двух других, безусловно, вредно.

Между тем поиски эффективных методов физической тренировки приводят все-таки к тому, что элементы физической культуры йогов (сочетание статических и динамических упражнений, методы расслабления и дыхательная гимнастика) входят в нашу жизнь или в результате переоткрытия или после молчаливого заимствования.

Так, аутогенная тренировка целиком основана на методах мышечного расслабления и концентрации внимания (ее автор И. Шульц в свое время ссылался на йогов); статические усилия используются в атлетизме; задержка дыхания начинает применяться для создания гипоксических режимов в спортивной практике и при лечении болезней органов дыхания. Даже стойка на голове (антиортостатическая поза), предмет столь распространенных насмешек над йогами, признана полезным упражнением для нормализации мозгового кровообращения (так называемая гимнастика сосудов головного мозга).

Феноменальные физические и психические способности йогов, достигаемые путем тренировок по системе Хатха-Йога, уже перестали быть предметом праздного любопытства. Сообщения о демонстрации «чудес» перекочевали со страниц популярных статей на страницы медицинских журналов. Становится очевидным, что способность йогов произвольно влиять на протекание различных физиологических процессов, управлять своим поведением в очень широком диапазоне условий и ситуаций лежит на скрещении интересов многих наук о человеке. Поскольку методы физической

тренировки йогов приводят к вполне реальным физиологическим, конституционным и психическим изменениям в организме, то они подлежат объективной оценке. Следовательно, заниматься изучением методов физической культуры йогов не только возможно, но и необходимо.

Другие части учения йогов — Карма и Бхакти — имеют ярко выраженное религиозно-философское содержание. Они не могут быть приняты не только советским читателем, но и вообще человеком, образование которого хоть отчасти затронуло основы современных знаний о природе.

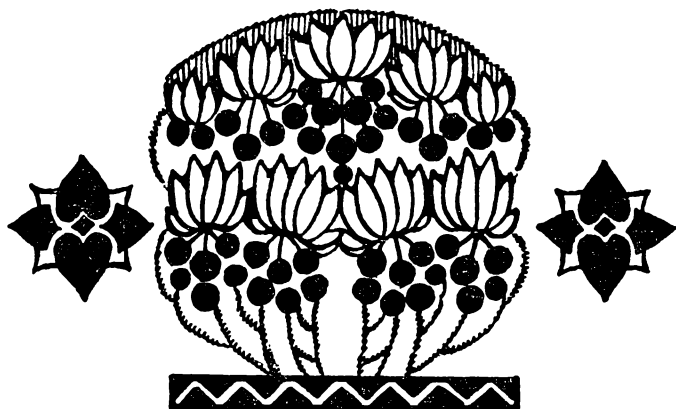
Что касается Раджа-Йоги — учения о психическом развитии, о совершенствовании умственных способностей, о тренировке памяти и внимания, о власти человека над собой в широком смысле этого слова — то эта часть учения также заслуживает серьезного внимания. В последнее время исследования на эту тему, известные под названием аутогенной тренировки, развиваются особенно интенсивно. И можно сказать, что в основных чертах эти методы практически не отличаются от методов Раджа-Йоги, за исключением, конечно, научного обоснования.

При изучении же и использовании физической тренировки йогов необходимо, безусловно, учитывать, что создана она была скорее всего в культовых целях в условиях другой культуры и в далекие времена, так не похожие на наше время. Однако для современного человека эти методы должны иметь не только утилитарное значение, но и вызывать интерес как уникальное явление человеческой культуры.

Справедливости ради следует упомянуть о том, что в самой Индии методы физической тренировки йогов были привилегией избранной касты. Лишь за последнее время, преимущественно в конце прошлого века и в наше время, интерес к учению йогов настолько возрос, что оно практически распространилось за пределы Индии.

После установления в Индии независимости в ашрамы (обители) йогов направлялись научные экспедиции. Сейчас в Калькутте, Бомбее, Дели и других крупных городах существуют институты, где разрабатываются различные аспекты системы йогов. Среди них — международный центр в Дели (Йога-ашрам-сури), институт Шри Йогендра в Бомбее, где занимаются только Хатха-Йогой. Элементы Хатха-Йоги вводятся в систему физического воспитания в армии и полиции. В самой Индии, и особенно за пределами (в США и Западной Европе), функционируют частные школы по изучению Хатха-Йоги.

И в нашей стране целый ряд специальных организаций занимается изучением элементов физической культуры, входящих в систему тренировок йогов. Особенно большое внимание уделяется дыхательной гимнастике и упражнениям на расслабление. Значительное развитие в клинике получили методы аутогенной тренировки.



ЙОГИ И ГИПОКИНЕЗИЯ

РЕАЛЬНА ЛИ ГИПОКИНЕЗИЯ?

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...

ИБН СИНА

Повышенный интерес к движению (двигательной активности) привел йогов к глубокому пониманию его роли и значения для организма человека. К пониманию достаточному для того, чтобы вскрыть огромные резервы физических возможностей, которыми наделила людей природа. Обретая власть над своими физическими способностями, йоги тем самым освобождаются от одного очень существенного недостатка: они практически не болеют.

Трудно не согласиться с тем, что организм йогов, над которым они отваживаются проводить свои эксперименты, должен обладать завидным «запасом прочности» и, конечно, быть абсолютно здоровым. Йоги много времени и внимания уделяют уходу за своим телом, иначе они не смогли бы стать йогами. Но нас почему-то совсем не смущает другая крайность, в которую впадаем мы сами: полное невнимание к своему физическому развитию.

На фоне блистательных побед медицинской науки в последнее время все более зловеще встает призрак, которому дали довольно парадоксальное название — «заболевания цивилизации». Это в первую очередь поражение сердечно-сосудистой системы, органов движения и нервной системы, ожирение, нарушение обмена веществ. Так, смертность от бо-

лезней сердца и сосудов достигает в США 70 %. Причем инфаркт «молодеет». Сейчас нередко он поражает 35 и 40-летних.

В чем же дело? Некоторые пытаются объяснить это положение сутолокой современной жизни, все увеличивающимся эмоциональным воздействием среды обитания. Ряд исследователей достаточно убедительно показывают, что всему виной несбалансированное питание. Другие видят источник всех бед в городском транспорте, лифтах, эскалаторах и телевизорах.

И те, и другие, и третьи по-своему правы, но даже беглый анализ показывает, что мы или недостаточно, или совершенно не используем неисчерпаемые возможности, заложенные в нас природой. Все больше исследователей приходят к выводу, что истинным виновником заболеваний цивилизации является гипокinezия.

Условия жизни в современном обществе с его высокоразвитым машинным производством значительно уменьшают долю физической нагрузки на организм человека. В самом деле, если еще 100 лет назад 96 % всей работы человек выполнял в среднем силой своих мускулов, то сейчас 99 % всей физической работы выполняют за человека машины. Цифры, которые говорят сами за себя, станут еще красноречивее, если вспомнить, что человек на 35—40 % состоит из мышц и что почти все остальные системы организма служат для приведения мышц в движение, обеспечивают работоспособность. Потому-то недостаточная мышечная деятельность приводит к дискоординации работы мозга, систем кровообращения, почек, кишечника, то есть к расстройству механизмов жизнедеятельности. Среди фундаментальных признаков, отличающих все живое, особенно существенно единство структуры и функций: живое стремится к сохранению своей структуры путем функционирования. Камень можно разбить на части, кусок доски бросить в костер и они не предпримут активной попытки к сохранению своей целостности; живое существо избегает угрозы своему существованию, и самой общей формой изменения опасной ситуации является движение — то ли в виде элементарного бегства, то ли (на высших ступенях развития) в виде более сложного — предупреждения такой ситуации.

В процессе эволюции животные для обеспечения непрерывного микроскопического движения в своем организме (обмен веществ) неосознанно вынуждены были совершать макроскопические передвижения своего тела в пространстве для поиска пищи и в борьбе с опасностями. И чем лучше животное ориентировалось в пространстве и преодолеvalo препятствия, чем сильнее и выносливее оно было, тем больше имело шансов выжить при изменениях внешней среды. Условия жизни шлифовали органы и системы организма высших животных в условиях максимальной подвижности.

Прямые опыты на животных показали, что в результате гипокинезии во всех органах и системах происходят глубокие изменения. Особенно неблагоприятно сказывается она на состоянии сердечно-сосудистой системы: значительно уменьшается в своих размерах сердечная мышца. Сердце ослабевает настолько, что животные, пытавшиеся после окончания опыта двигаться, умирали буквально от разрыва сердца.

Систематическое обследование людей, подверженных хронической (связанной зачастую с профессией) гипокинезией, дали малоутешительные результаты: наряду с общим ожирением, наблюдались склеротические изменения во всех кровеносных сосудах. После 35 лет эти изменения становятся практически необратимыми, а просвет сосудов может становиться настолько малым, что начинает развиваться общая сердечная недостаточность.

Исключая тех немногих людей, которые считают ниже своего достоинства заниматься физической культурой, большинство все-таки уверено, что 5-минутной производственной гимнастики и даже часовой прогулки пешком для нормального человека вполне достаточно. Но они глубоко заблуждаются! Подобная нагрузка не способна стимулировать активную деятельность всех систем организма. Из-за высокого коэффициента полезного действия мышц, энергетические затраты при малых скоростях передвижения чрезвычайно малы.

Вот характерные цифры: энергии, запасенной в одном лишнем, съеденном за обедом куске хлеба достаточно, чтобы пройти пешком 5—6 километров; калорийность плитки шоколада расходуется за трехчасовую стирку. Вот вам и перспективы для гармонического развития: чтобы «отработать» суточный рацион, нужно целый день бродить по свежему воздуху или даже бегать трусцой.

Нашим первобытным предкам приходилось несколько суток подряд выслеживать дичь, чтобы потом ею насытиться. Но зато для них не существовало проблемы гипокинезии. В те далекие времена человеку нелегко давался «хлеб насущный». Даже с применением орудий труда сам процесс производства требовал больших мускульных усилий и высокой физической выносливости. Применение орудий труда повляло на осознание необходимости уменьшения физической нагрузки на организм. Эта тенденция с развитием человечества все более усиливалась, достигнув необычайного взрыва в наше время. На сокращение физической нагрузки направлена большая и малая автоматизация в производстве и в быту. Характер труда очень изменился; профессии, связанные с тяжелым физическим трудом, становятся редкостью. Физическая же культура и спорт не стали еще достоянием каждого, в лучшем случае ими занимается лишь часть молодого населения.

Не секрет, что большинство мужчин (не говоря уже о женщинах) практически после 30 лет перестают заниматься физической культурой.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО — ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение.

И. М. СЕЧЕНОВ

Роль движения в развитии выносливости, силы, ловкости и, в конечном счете, здоровья была ясна человеку, видимо, с того времени, как он начал осознавать самого себя. «В здоровом теле — здоровый дух» — это изречение было уже в древнейших индийских Ведах. И тем парадоксальнее, что эта простая, но мудрая истина недостаточно осознается современным цивилизованным человеком.

Пока человек здоров, он, естественно не хочет думать о болезнях, а если и рассуждает на эту тему, то полагает, что болезнь — состояние естественное, а врачи на то и существуют, чтобы лечить. Лишь немногие знают, что источник здоровья, а также силы, способные его вернуть, не за пределами собственных усилий и возможностей, а в нас самих. Все это заложено в самой природе человека.

Живой организм — непрерывно самообновляющаяся система. На месте каждой распавшейся молекулы синтезируется новая, и только благодаря строгой согласованности этого процесса мы достаточно долго остаемся подобными самим себе. Самообновление, происходящее за счет обмена веществ тем интенсивнее, чем активнее физическая деятельность. Не покой, а именно мышечная работа способствует сохранению связей между структурой и функцией всех органов и систем человеческого организма.

Все в человеке в конечном итоге связано с работой мышц: и дыхательная система — поставщик кислорода, и сердечно-сосудистая, и кровь — главное транспортное средство по доставке питательных веществ и кислорода к работающим мышцам и другим органам, и пищеварительный аппарат, вырабатывающий «горючее» для мышц, и нервная система, управляющая ими.

Тесное взаимодействие мышц с такими, например, системами, как дыхательная и сердечно-сосудистая, очевидно. Стоит только нам немного пробежать, как частота сердечных сокращений и интенсивность дыхания увеличатся. К сожа-

лению, причинно-следственную связь такого рода некоторым приходится постигать непосредственно: хватаясь за сердце или жалуясь на одышку.

Что касается нервной системы, то, на первый взгляд, взаимодействие между ней и мышцами вполне однозначны: без нервной системы мышцы «слепы», «глухи» и бессильны. Она регулирует функции внутренних органов и, наконец, координирует все процессы в организме, связанные с движением. Однако без внимательного анализа трудно представить, как это взаимодействие может оказывать влияние на многие признаки личности, которые мы оцениваем как человеческую индивидуальность. Совсем не очевидно, как в одном случае в результате такого взаимодействия следует ощущение бодрости, неукротимой энергии, всего того, что И. П. Павлов назвал «мышечной радостью», а в другом — комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством.

П. Ф. Лесгафт писал: «Нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом, но такое нарушение гармонии в перестройке и отправлениях организма не остается безнаказанным, — оно влечет неизбежно за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике».

Замечая лишь громадное качественное различие между результатами работы мышц и мозга, мы иногда забываем о том, что между движениями человеческого тела и сложнейшими процессами в мозгу существует тесная, многообразная, автокорреляционная связь. Мышечный аппарат представляет собой то звено, вокруг которого и с помощью которого концентрируется деятельность всего организма. И действительно: увеличивая потребность в питательных веществах, мышцы предъявляют повышенные требования к пищеварительному аппарату — появляется аппетит; физически уставший человек валится с ног — ему не ведома бессонница; работающие мышцы, оживляя кровообращение, укрепляют тем самым сердце и сосуды; усиливающийся обмен веществ вовлекает в интенсивную работу органы выделения. И, наконец, общая возрастающая при движении потребность в кислороде покрывается за счет усиленной функции дыхательного аппарата.

Естественно, любые рассуждения можно оспаривать, однако есть цифры, над которыми следует задуматься. Об интенсивности обменных процессов в организме можно судить по количеству кислорода, потребляемому теми или иными тканями. Наиболее интенсивен он в нервных тканях, причем потребление кислорода возрастает со степенью дифференцированности нервных клеток. Установлено, что они погло-

щают от 20 до 25 % всего поступающего в организм кислорода. По столько же приходится на долю мышечной системы и на кишечник; на печень расходуется более 12 %, на почки и желудок — от 5 до 8 и на работу сердца только 4—5 %.

Цифры эти, зафиксированные в состоянии покоя, конечно, усредненные, но анализ их соотношений говорит о многом: половина кислорода используется для работы нервной и мышечной систем.

Морфологическое же сравнение этих систем подчеркивает громадную между ними разницу; ведь на долю мышц приходится до 35—40 %, а иногда и половина веса человека, а на долю мозга — всего около 2 %! Высокая специализация нервных тканей связана со сложностью протекающих в них обменных процессов, и потому ткани эти так чувствительны к недостатку кислорода.

Поэтому же нарушение функциональных связей между нервной и мышечной системами в первую очередь отражается на функции мозга. Немошный человек становится апатичным, мир его интересов невероятно сужается, отсутствуют творческие устремления. Он порой не только не приносит пользы другим, но становится обузой для окружающих, причем не столько из-за действительной мышечной слабости, сколько из-за плохого настроения, психической неуравновешенности. Если пользоваться для описания подобной ситуации терминологией философов, делящих мир на «Я» и «не Я», то больной человек теряет в таком случае половину мира. Он обращен внутрь себя, занят своими болезненными ощущениями, весь поглощен своим «Я». Остальной мир он мыслит существующим только для его «Я».

Таким образом, человек, упражняющий (а иногда эксплуатирующий) только свои интеллектуальные способности, предъявляет повышенные требования лишь к нервной системе, особенно к головному мозгу. Увеличенная интенсивность обмена в нем нарушает соотношения между остальными системами организма и приводит к серьезным последствиям для здоровья. Поэтому роль физической культуры трудно переоценить.

В этом отношении определенный интерес представляет система физической тренировки индийских йогов: помимо некоторых методических достоинств, она интересна еще и как сугубо индивидуальная форма физической культуры. Кроме того, методы Хатха-Йоги достаточно глубоко учитывают физиологические закономерности двигательной активности и воплощены в очень простых правилах и приемах, вполне доступных в целях профилактики.



МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЙОГОВ

ОСОБЕННОСТИ ХАТХА-ЙОГИ

Каждая существующая вещь имеет... гармонию, в силу которой она существует

ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЕТЕ

Во всей совокупности явлений Хатха-Йоги, как в системе физической тренировки, отчетливо выделяется несколько методов: *искусство мышечного расслабления, умение целесообразно дышать, методы концентрации внимания* на выполнение определенных движений или мысленных волевых актов и собственно *физические упражнения* в виде своеобразных асан, которые выполняются как в динамическом (многократное повторение), так и в статическом (задержка в определенной позе на заданное время) вариантах.

Прежде чем приступить к последовательному обсуждению каждого из методов, рассмотрим ряд особенностей Хатха-Йоги, отличающих ее от других видов физической тренировки.

Слово «хатха» состоит из двух слов *ха* — солнце и *тха* — луна. Солнце — это символ всех жизненных сил, бодрости и энергии. Луна — лишь их бледное отражение. Если с солнцем связывается состояние экспрессии, то луна символизирует собой состояние покоя. В соответствии с такой словесной символикой тренировочный цикл строится по принципу *напряжение — расслабление*.

Использование символики отражает как существо принципа, заложенного при разработке этого метода физической тренировки, так и те результаты, которые можно получить

с его помощью. Имеется в виду противоположность способов воздействия на организм. Этот фундаментальный принцип, представляющий первую отличительную особенность физической тренировки йогов, в большей степени обеспечивает и объясняет поразительные, на первый взгляд, успехи йогов, способных на крайние степени проявления физических возможностей организма: в одних случаях мы наблюдаем феноменальную силу и выносливость, в других интенсивность жизненных процессов сведена к минимуму, и организм находится на грани жизни и смерти.

Второй и по сути самой важной особенностью физической тренировки йогов является сочетание физических упражнений для мышц с расслаблением и дыхательной гимнастикой. В этой системе тренировки как ни в какой другой отчетливо обращается внимание на тот факт, что физическое развитие определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы.

В самом деле, известно, например, что перед выполнением физических упражнений йоги проводят дыхательную гимнастику с преобладанием глубокого дыхания. Значение этого акта трудно переоценить. Так, по данным известного советского физиолога М. Е. Маршака, выполнение статической работы при обычном дыхании приводит в конце первой минуты к снижению насыщения артериальной крови кислородом с 94 до 83 %. Только через минуту после окончания работы насыщение восстанавливается до прежнего уровня. Выполнение той же нагрузки при произвольном равномерном усиленном дыхании практически не изменяет насыщения как в процессе работы, так и после нее (наблюдаются колебания в пределах 1—2 %). Отсюда следует, что предварительное глубокое дыхание устраняет опасность перегрузки сердечной мышцы. В противном случае ей приходится выполнять повышенный объем работы в условиях недостаточного снабжения кислородом.

После выполнения физического упражнения йоги отдыхают в состоянии полного расслабления от 10 до 60 секунд. Очевидно, что при этом создаются оптимальные условия для протекания восстановительных процессов, особенно в нервных клетках. Кроме того, и сердце в этом состоянии находится в более выгодных условиях, особенно после выполнения статического усилия. Сочетание в процессе тренировки динамических и статических упражнений также имеет под собой морфологическую и функциональную основу.

Таким образом, наличие специальных дыхательных упражнений, мышечного расслабления, сочетания стати-

ческих и динамических усилий в системе физической тренировки йогов, неразрывное единство этих элементов подтверждает продуманность метода.

Третья отличительная особенность физической тренировки йогов состоит в том, что в ней большое внимание уделяется статическому поддержанию поз и их многообразию. Значение позно-вегетативных рефлексов подчеркивается в моторно-висцеральной (связь между состояниями систем внутренних органов и мышц) теории советского физиолога М. Р. Могендовича.

И четвертое, что отличает Хатха-Йогу — это то, что физические упражнения выполняются без снарядов. Своей практикой йоги доказали, что человеческое тело достаточно универсально для выполнения физических упражнений.

Эта особенность, с одной стороны, является достоинством, так как позволяет независимо от внешних условий задавать организму необходимый объем физической нагрузки для нормального протекания физиологических процессов. На наш взгляд, этого объема и по количеству, и по качеству вполне достаточно для человека, интересы физического совершенствования которого лежат вне сферы большого спорта. С другой стороны, эта черта Хатха-Йоги представляет собой недостаток в том смысле, что круг двигательных навыков определяется выработкой соответствующих стереотипов, а диапазон двигательной активности из-за отсутствия снарядов невелик. Но этот недостаток не принципиальный и легко устраним при соответствующей специальной тренировке. Тем более, что потенциальные возможности методами тренировки йогов создать можно.

Кроме того, в Хатха-Йоге тщательно учитывается физиологическое явление суперкомпенсации, суть которого в следующем. После выполнения физической нагрузки энергетические затраты восстанавливаются не мгновенно, а за сутки. Причем восстановление это происходит не до прежнего уровня, а немного превышает его. Затем в течение нескольких суток после одноразовой тренировки происходит колебание физиологических и биохимических показателей около среднего значения и постепенно достигает прежнего уровня, который был до тренировки.

Следовательно, в процессе занятий необходимо регулировать не только интенсивность упражнений, но и частоту их повторения. Если частота повторений велика, может произойти постепенное истощение энергетических запасов организма. Если частота упражнений мала, желаемого увеличения физического развития может и не произойти. Регулируя энергетические затраты на выполнение физических упражнений и частоту их повторений, можно добиваться такого положения, чтобы каждая следующая тренировка попадала в точку суперкомпенсации и энергетические затраты проис-

ходили бы с нового, более высокого уровня. В таком случае новое восстановление будет происходить также до более высокого уровня (см. с. 44).

Принцип постепенности учитывается и в последовательности освоения различных упражнений. Достаточно сравнить их между собой, чтобы убедиться, как много разработано подводящих упражнений — составных элементов более сложного движения. Форма и последовательность упражнений йогов таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, то упражнение попросту выполнить невозможно. Какой бы незначительной ни была модификация упражнения, она тотчас предстает перед исполнителем в новом свете. Вообще же конфигурация упражнений йогов практически не отличается от общеизвестных, так как при всех системах физкультуры объектом является человеческое тело. Некоторые упражнения несут на себе печать восточной экзотики, однако это лишь расширяет число мышечных групп, участвующих в выполнении упражнений, и увеличивает количество различных комбинаций, в которых используется одна и та же мышца.

Часто в качестве аргумента против эффективности методов тренировок йогов приводят очевидное обстоятельство, что йоги, отличающиеся удивительной силой и выносливостью, сложены далеко не атлетически. Однако специалисты по физической культуре хорошо знают, что при изометрических нагрузках сила мышц растет быстрее их массы. Сила, развиваемая мышцей, пропорциональна не физическому ее поперечнику, а физиологическому. На непонимании этой особенности основаны методы тренировки мышц в различных системах атлетизма (развивается «скульптурность» форм за счет безудержной гипертрофии мышц). Что при этом происходит? Объем мышцы при ее гипертрофии увеличивается за счет увеличения толщины составляющих ее волокон. Толщина же последних растет не за счет увеличения числа миофибрилл — главных функциональных элементов волокна, определяющих при всех прочих равных условиях силу мышцы, а за счет роста саркоплазмы, которая заполняет пространство между миофибриллами. При увеличении объема саркоплазмы растет количество содержащегося в ней гликогена — основного углевода организма, содержащего энергетические запасы. Следовательно, хотя потенциальная способность к завершению работы у «накачанной» мышцы велика, она не может быть реализована из-за неспособности быстро окислить огромные запасы гликогена, что приводит к потере мощности.

К числу достоинств системы физической тренировки йогов следует отнести и небольшое количество времени, затрачиваемое на занятия. Это связано как с эффективностью самого метода, так и с отсутствием непроизводительных потерь времени (поездки в спортзал, на стадион и т. п.),

что особенно важно при использовании системы в профилактических целях. Тому же способствует и индивидуальная форма занятий.

Последнее обстоятельство имеет как преимущества, так и недостатки: индивидуальные занятия лишают занимающегося примера для подражания, что хорошо реализуется при групповых занятиях, а с другой стороны, они позволяют осуществлять более углубленный самоконтроль.

Обычно, когда пишут о феноменальных способностях йогов, используют такие выражения, как «нечеловеческие усилия воли», «годы безжалостных и упорных тренировок» и т. п. Конечно, тренировки требуют последовательности, систематичности, но дают выигрыш во времени в сравнении с обычными методами тренировок.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Движения без ощущений и ощущения без движений были бы для организма бесполезными

ДЖ. БЕРНАЛ

Упражнения на расслабление играют важную роль в создании оптимальных условий для протекания восстановительных процессов в организме. Кроме того, они являются необходимым этапом при переходе к упражнениям на концентрацию. Концентрация — важнейший элемент системы тренировок йогов. Именно способностью к концентрации сознания обусловлены многочисленные «чудеса» йогов, с ее помощью мобилизуются разнообразные резервы нашего организма.

Упражнения на расслабление тесно связаны с проблемой утомления, суть которой заключается в локализации очага утомления. Существует много взглядов на причину, вызывающую наступление усталости при выполнении физической работы. Их можно разделить на две большие группы: гуморально * -локалистические и центрально-нервные.

Сторонники гуморально-локалистической теории связывают проблему усталости собственно с мышцей. По этой теории накопление продуктов обмена, особенно молочной кислоты, создает предел выносливости. Такая точка зрения кажется тем более вероятной, что субъективно усталость ощущается именно в мышце. После физической нагрузки происходит последующее доокисление молочной кислоты, что вызывает бурную реакцию со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Усиленный обмен ве-

* Гуморальный — перенос веществ с помощью жидкости, например крови.

ществ, который происходит в процессе доокисления предъявляет повышенные требования не только к сердцу, но и к капиллярной сети.

Что такое капиллярная сеть? В ней находится 9/10 всей крови (только 1/10 — в органах и крупных сосудах). Общая поверхность капилляров составляет около 6000 кв. м, то есть равна площади ленты шириной 1 м и длиной более 6 км. Не трудно представить себе, как сильно зависит здоровье человека от состояния капиллярной сети. И только движение, физическая активность приводят к максимальному орошению этой огромной поверхности, ибо в неработающих мышцах расширена лишь 1/4 всех капилляров. При этом естественно возрастает интенсивность метаболизма, улучшается очищение организма от продуктов обмена.

Утверждение о том, что усталость вызывается накоплением в мышцах продуктов обмена, существенно, но не отражает глубины вопроса. Прямые эксперименты по возбуждению изолированных скелетных мышц показали, что они способны сокращаться в течение десятков часов без признаков глубокого утомления. Вместе с тем в условиях целостного организма утомление наступает в сотни раз быстрее. Именно тут и вступают в силу центральные нервные теории, которые рассматривают очаг усталости в нервной системе, особенно в коре больших полушарий мозга человека. И имеют для этого серьезные основания.

Во-первых, нервная система — это управляющее звено. Интенсивность и продолжительность произвольных движений зависят от процессов возбуждения и торможения в области двигательных анализаторов коры больших полушарий. Некоторую роль играет истощение запасов медиатора — вещества, которое передает возбуждение от нервного окончания к мышце и выделяется в месте их соединения. Но кора головного мозга, состоящая из самых молодых и наиболее дифференцированных клеток, является в смысле утомления самым уязвимым местом.

Если принять во внимание утверждение, что усталость наступает с истощением клеток коры, то становится понятным неодинаковое влияние динамической и статической работы мышц на работоспособность всего организма. В динамическом варианте происходит попеременное возбуждение и торможение. В момент торможения клетки фактически отдыхают, и продолжительность работы мышцы велика. В статическом варианте возникает строго локализованный очаг непрерывного возбуждения, вследствие чего клетки быстро теряют свой функциональный потенциал. Динамическое равновесие истощения и компенсаторного восстановления быстро нарушается и наступает торможение, которое и проявляется в ощущении усталости. Волевое усилие преодолевает это торможение лишь до тех пор, пока процессы истощения еще не достигли необратимого состояния.

Использование статических упражнений представляется более эффективным для тренировки нервной системы. Конкуренция волевого усилия и охранительного торможения приводит к более позднему наступлению последнего и как следствие — к повышению выносливости.

Таким образом, если даже связывать наступление усталости только с истощением нервных клеток коры, то процесс тренировки нужно строить так, чтобы создать наилучшие условия для протекания в них восстановительных процессов. Здесь безусловно правы сторонники гуморально-локалистических теорий с той разницей, что роль гуморальных факторов становится важной для обеспечения обмена веществ в первую очередь в самих нервных клетках. Поэтому упражнения на расслабление, практикуемые в системе йогов, вполне обоснованы.

После выполнения любого упражнения рекомендуется непродолжительный отдых в состоянии полного расслабления. В это время возбуждение становится минимальным, восстановительные процессы преобладают и эффективность отдыха значительно возрастает.

Состояние полного расслабления очень специфично и существенно отличается от просто нерабочего состояния несокращенных мышц. Даже тогда, когда мышца расслабляется в процессе выполнения движения, она работает, но что самое важное — нервные центры при этом находятся в возбужденном состоянии. Истинное расслабление наступает лишь тогда, когда мы просто не «ощущаем» мышцу, что в корне отличается от ощущения легкости выполнения упражнения в результате тренировки.

Действительно, в самом начале разучивания какого-либо движения обычно происходит несоответствующая характеристика этого движения фиксация многих степеней свободы в суставах. Отчасти это связано и с эмоциональным напряжением, но в большей степени зависит от слабости мышц. Так как данная группа мышц не справляется со своими функциями, то автоматически в движение вовлекаются и другие группы. По мере тренировки состояние закрепощенности проходит, сила мышц возрастает и появляется чувство, что движение выполняется как бы само собой. В этом случае нервная система уже освобождена от излишней напряженности, и в движении участвует только минимальное количество звеньев опорно-двигательного аппарата. Спортсмены иногда определяют достигаемое при этом субъективное чувство как расслабление, хотя правильно было бы назвать это состояние снятием фиксаций, так как «расслабляются» при этом, приобретая максимальную подвижность, не мышцы органа, а его сочленения.

Упражнения на расслабление (после выполнения физических нагрузок) должны создавать максимально выгодные условия для восстановительных процессов во всех участках

нервно-мышечного аппарата: процессы обмена, от которых зависит скорость восстановления, лучше протекают в расслабленной мышце, как и в заторможенных клетках. Как бы ни было сильно предыдущее напряжение в динамическом или статическом режимах при последующем расслаблении потенциал истощенных нервных клеток восстанавливается быстрее. В этом и состоит суть отдыха. Поэтому не случайно упражнения на расслабление, практикуемые в системе Хатха-Йога, находятся в органическом единстве со статико-динамическими упражнениями и дыхательным контролем.

Исследования последних лет подтверждают, что упражнения на расслабление по действию на организм могут быть противопоставлены упражнениям на развитие силы, подвижности в суставах, координации движений и др. Если последние оказывают возбуждающий эффект, то упражнения на расслабление успокаивают.

Состояние полного расслабления может быть достигнуто только в том случае, когда ни одна мышца не будет работать против сил тяжести. Этому условию удовлетворяет горизонтальное положение тела. Более всего для этой цели подходит пол, застеленный не очень мягким ковриком.

Упражнения на расслабление могут быть не полными, а частичными: в положении сидя или даже стоя. Часто мы проделываем их бессознательно, откинувшись на спинку стула, закрыв на несколько секунд глаза. Наиболее типичными позами считаются поза лежа на спине и лежа ничком. Если упражнения на расслабление проделывать систематически, сочетая их с дыхательными, то результаты не заставят себя долго ждать.

Попробуем выполнить упражнение на расслабление. Итак, ложитесь на спину, выпрямив ноги и положив руки вдоль тела. Внимательно проверьте свои ощущения: как ни странно, но на жестком полу вы не испытываете неудобств. Теперь попробуйте проверить, не напряжены ли у вас мышцы ступней, голени, бедер. Затем мысленно напрягите и расслабьте мышцы ягодиц, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. Если где-либо ощутили неудобство, несколько перемените положение тела, чтобы избавиться от этих ощущений, то есть устройтесь поудобнее. Проверьте состояние верхних конечностей. Голова должна лежать так, чтобы мышцы шеи не были напряжены. Теперь постарайтесь не думать о своих мышцах и, если сможете, вообще ни о чем конкретном. Через 10—20 секунд вы почувствуете необыкновенную легкость во всем теле. Затем это ощущение может смениться ощущением тяжести или теплоты в какой-либо части тела. Возможно даже вам захочется спать. Все это — признаки того, что мышцы у вас расслаблены.

Дышите свободно и по возможности глубоко (приемы дыхания перед началом упражнений на расслабление и после

них описаны ниже). Прележав минут 5 в таком положении, вы почувствуете, что отдохнули значительно лучше, чем за час лежания на диване. Столь высокая эффективность отдыха достигается за счет полного расслабления.

Не забывайте во время выполнения упражнения на расслабление проверять свои ощущения, снимать напряжение, где оно еще остается. После незначительной тренировки вы почувствуете соответствующий «вкус» к этим упражнениям. Не забывайте также, что после каждого физического упражнения необходимо в течение минуты отдыхать в состоянии расслабления, а после каждого занятия желателен отдых до получаса (в зависимости от интенсивности занятий).

Кстати, упражнения на расслабление широко рекомендуются современными методиками по различным видам спорта, а также используются в практике лечебной физкультуры. Последняя ставит ряд условий: упражнения на расслабление следует проводить при абсолютной тишине, в полумраке, при температуре комфорта и т. п.

Надо сказать, что упражнения на расслабление не только повышают эффективность отдыха после физических упражнений. Они помогают вообще экономно использовать возможности нервной системы, позволяют локализовать очаг возбуждения только в нужном участке коры головного мозга. Упражнения на расслабление снимают чрезмерные психические нагрузки и тем самым способствуют общему укреплению нервной системы. Особенно велика их роль в борьбе со стрессами. Хотя такие явления, как хамство, грубость, барское высокомерие рассматриваются в нашем обществе как нравственное преступление, однако сам человек должен уметь устранять вредные последствия эмоциональных травм не самоустранением от общественной жизни, как это делают йоги, а умелым использованием неисчерпаемых возможностей своей психики и всего своего организма в целом.

ДЫХАНИЕ

...в Индии... методика дыхательных упражнений была доведена до совершенства и нашла свое отражение в многочисленных системах дыхательной гимнастики, возникших в разных странах

И. М. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

Дыхательные упражнения или, как говорят йоги, дыхательный контроль занимает в их системе физической тренировки особое место в связи с концепцией праны. По утверждению йогов, прана представляет собой некоторую субстанцию, вдыхание которой и удержание с помощью длительной задержки дыхания позволяет запастись макси-

мумом «космической энергии». По представлению йогов, прана как бы осуществляет энергетическую основу жизни и содержится якобы не только в воздухе, но и в пище, в воде.

Совершенно очевидно, что в таком виде эта концепция не состоятельна в научном отношении. Однако, справедливости ради, нужно упомянуть о примере отождествления праны с отрицательными ионами воздуха. Рядом исследований убедительно показано (см., например: А. Л. Чижевский «Аэроионификация в народном хозяйстве»), что жизнь высших животных несовместима с отсутствием во вдыхаемом воздухе отрицательных ионов кислорода, даже в том случае, когда содержание элементарных составных частей воздуха остается нормальным.

Но для того чтобы пране можно было приписать биологическую активность отрицательных ионов кислорода, необходимо показать повышение их концентрации в крови в результате дыхательных упражнений йогов, в особенности после задержки дыхания.

Приступая к ознакомлению и освоению методов дыхания по системе йогов, мы будем исходить лишь из того, что дыхательный аппарат в основном обеспечивает поступление в организм кислорода, без которого невозможен обмен веществ. Насколько правильно мы умеем дышать и в какой степени наш дыхательный аппарат приспособлен к выполнению своих функций в критические моменты жизни? Умеем ли мы управлять резервами, которыми щедро снабдила нас природа?

Дыхательные упражнения йогов имеют две особенности, которые накладывают специфический отпечаток на всю систему дыхания — п р а н о я м у, обеспечивая ее высокую эффективность. Это г л у б о к о е (или полное) д ы х а н и е и з а д е р ж к а д ы х а н и я, имеющие влияние на дыхательную мускулатуру, главным образом на гладкую мускулатуру бронхов.

Сокращение дыхательной мускулатуры приводит к растяжению полости грудной клетки и к поступлению воздуха в легкие. В состоянии покоя вентиляция легких незначительна и происходит, как правило, за счет грудного дыхания. Время от времени, особенно при умственной работе и при сильных психических переживаниях, человек инстинктивно вздыхает, а при утомлении и зевает. При этом опускается диафрагма ниже обычного, расслабляются мышцы брюшного пресса и воздух заходит в самые отдаленные части легких. Непроизвольный глубокий вдох — сигнал о том, что организму недостает кислорода.

Во время интенсивной физической работы, например при продолжительном беге, человек через некоторое время начинает ощущать состояние удушья, которое называют «мертвой точкой». Тренированные спортсмены быстро с этим

справляются, и у них появляется, как говорят «второе дыхание». Состояние «мертвой точки» зависит не столько от работы сердца, биохимических изменений в составе крови или от истощения нервных клеток, сколько от чрезмерного спазма гладкой мускулатуры бронхов. Гладкие мышцы бронхов дают тонические сокращения (см. с. 42) и рефлекторно связаны с деятельностью остальных дыхательных мышц, особенно с диафрагмой. Сокращения эти происходят обычно произвольно, дискоординация же рефлекторных связей у нетренированных людей и приводит к спазму бронхов.

Углубление дыхания достигается увеличением подвижности диафрагмы. В здоровом организме число сокращений диафрагмы в четыре раза меньше числа сердечных сокращений. Если пропорция нарушается в сторону увеличения числа сердечных сокращений, то это свидетельствует о глубоких болезненных изменениях в организме. Диафрагма по объему выполняемой работы стоит на втором месте после миокарда, а по развиваемой ею мощности, на первом месте среди остальных мышц. Работая как самый мощный нагнетательный насос, диафрагма оказывает сильное влияние на венозный кровоток и движение лимфы в области грудного протока. Массируя печень и селезенку — кровяные депо в организме — диафрагма предотвращает застой в них крови, облегчает проток желчи и оживляет все брюшное кровообращение. Поэтому усиленные экскурсии диафрагмы, осуществляемые в дыхательных упражнениях йогов, представляют собой ценное терапевтическое средство и составляют сущность так называемого глубокого брюшного дыхания или дыхания «животом».

Что касается задержки дыхания, то ее влияние на дыхательный аппарат можно усмотреть в трех направлениях. Во-первых — это гипоксическая* тренировка организма, во-вторых — тренировка дыхательной мускулатуры в сущности статическими нагрузками со всеми вытекающими отсюда последствиями и, в-третьих — возможность правильного влияния на тонус гладкой мускулатуры бронхов. Последнее осуществляется в процессе верхнего дыхания, когда воздух, заполнив все легкие, нагнетается за счет увеличения диаметра бронхов и бронхиол.

Именно из-за кратковременного кислородного голодания, которое возникает при задержке дыхания и к которому так чувствительны нервные клетки головного мозга, в основном подвергается критике этот элемент йоговского дыхания. Однако известно, что тренированные спортсмены и в покое, и в работе без вреда для себя могут надолго задерживать дыхание, следовательно, все дело в тренировке.

Например, у знаменитых ловцов жемчуга, совершающих за рабочий день от 50 до 120 погружений под воду (каждое

* Гипоксия — пониженное содержание кислорода в крови.

из которых доходит до 3 минут), не обнаруживается никаких признаков патологии.

В дыхательных упражнениях йогов особое внимание уделяется состоянию фаз вдоха и выдоха. Выдох должен быть продолжительнее вдоха потому, что никакое увеличение вдыхаемого воздуха не принесет пользы, если в легких остался отработанный воздух от предыдущей порции. Вдох происходит автоматически, а полноту и продолжительность выдоха необходимо регулировать. Эта необходимость особенно остро ощущается в состоянии «мертвой точки»: энергичные выдохи помогают очистить легкие и перейти на «второе дыхание». В этом случае усилием воли происходит восстановление нарушенной синхронизации между сокращениями бронхиальной мускулатуры и остальными дыхательными мышцами.

В системе дыхательных упражнений йогов значительная роль отводится дыханию с сопротивлением, то есть дыханию через одну ноздрю или через свернутый в трубочку язык. Дыхание с сопротивлением осуществляется также стеснением дыхательных движений грудной клетки в особо «неудобных» позах.

Для исключения опасности возникновения гипоксии (усиленного вымывания из организма углекислоты) и дополнительной нагрузки на дыхательные мышцы следует стремиться к тому, чтобы дыхание с добавочным сопротивлением не влекло за собой изменения легочной вентиляции. При этом целесообразно уменьшать частоту и увеличивать глубину дыхания; это может обеспечить адекватную легочную вентиляцию при меньшей скорости тока воздуха во время вдоха и выдоха. Именно уменьшение частоты дыхания и увеличение его глубины являются сутью дыхательных упражнений йогов.

Кроме того, редкое и глубокое дыхание приводит к меньшему насыщению крови вредным для организма азотом. Оказывается в этом и состоял секрет японских водолазов, которые, якобы пренебрегая правилами декомпрессии, поднимались на поверхность не за 50—60, а всего за 5 минут. Было замечено, что, работая под водой, они дышали глубоко, но редко.

Небезынтересным является и отношение йогов к вопросу о том, как дышать — через нос или через рот. Они утверждают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. И это, действительно, так. Во-первых, слизистой оболочке носа принадлежит большая роль в очищении воздуха от пыли. Во-вторых, проходя через носовые полости, воздух успевает прогреться до температуры тела. При специальной тренировке дыхания через нос укрепляется его мускулатура, что предотвращает нежелательное

сужение просвета ноздрей во время усиленного дыхания.

Наконец, в слизистой оболочке носовых полостей имеется множество нервных окончаний, раздражение которых током воздуха имеет большое значение для жизнедеятельности организма. Если носовое дыхание по каким-либо причинам затруднено, то могут наблюдаться расстройства психики, нарушения регуляции дыхания, кровообращения и пищеварения.

Спортсмены, однако, при повышении максимальных нагрузок дышат обычно ртом, так как при этом за счет снижения сопротивления воздушному потоку легочная вентиляция возрастает почти в два раза. Но нельзя забывать, что спортсмены закалены и им не грозит переохлаждение.

Так, большинство «священных» поз, входящих в систему Хатха-Йога, представляют собой с физиологической точки зрения не что иное, как ряд вспомогательных приемов для овладения описанным выше «вторым дыханием». Асаны позволяют благоприятно изменять произвольный тонус гладкой мускулатуры бронхов и через нее, путем ряда условных рефлексов типа обратных связей оказывать влияние на состояние других внутренних органов.

Дыхательные упражнения йогов можно разделить на две группы. Это, во-первых, полное дыхание, которое рассматривается и как обычный метод дыхания, и как упражнение; во-вторых, группа специальных упражнений, построенных на способах увеличения сопротивления току воздуха по пути его в легкие и обратно и на задержке дыхания. В связи с этим различаются два типа дыхательных упражнений: медленный продолжительный и короткий быстрый.

Полное дыхание можно проводить и лежа, и стоя, и сидя, специальные же упражнения только в позе лотоса и в облегченных вариантах этой позы.

Дыхательные упражнения проводятся не чаще двух раз в день — лучше утром и вечером. Как правило, ими начинаются утренняя зарядка и вечерняя тренировка. После окончания физических упражнений необходимы непродолжительные дыхательные упражнения перед отдыхом. Полезно также сделать несколько непродолжительных (1—2 мин.) сеансов полного дыхания в течение дня для глубокой вентиляции легких.

Дыхательные упражнения лучше всего проводить на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Перед началом упражнений необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь, носоглотку, а после 2—3 месяцев практики прополоскать носоглотку. Сразу полоскание проводить не рекомендуется из-за опасности возникновения катарального состояния слизистой оболочки. Поэтому начинать его следует после того, как будет освоена часть простых дыхательных упражнений.

Отдельно нужно сказать о позе лотоса (см. рис. 3.) и ее целесообразности для дыхательных упражнений (в чем позже вы будете иметь возможность убедиться самостоятельно). Это чрезвычайно удобная поза: ноги высвобождаются от поддержания туловища в вертикальном положении. При сидении на стуле, например, создается некоторый вращательный момент, для предотвращения которого приходится или излишне напрягать плечевой пояс или сутулиться. В позе лотоса туловище опирается на позвоночный столб, поддерживаемый мощными мышцами спины и брюшного пресса, которым менее свойственна утомляемость.

Дыхательное упражнение выполняется неспеша, старательно и без напряжения. Следите, чтобы лицо было совершенно спокойным: гримаса — верный признак излишнего напряжения. Сначала во время задержки дыхания вы можете ощущать головокружение. Это быстро проходит, но злоупотреблять задержкой дыхания не стоит.

Во время дыхательных упражнений особое внимание обратите на полноту выдоха. В этой связи стоит напомнить остроумное замечание одного долгожителя на вопрос о том, как ему удалось так много прожить. «Все стараются как можно больше воздуха вдохнуть, я же стараюсь как можно больше его выдохнуть». Действительно, вдох ведь происходит рефлекторно, а вот глубину выдоха обязательно нужно регулировать, чтобы в легких не остался воздух от предыдущего вдоха. Дыхательные упражнения (и упражнения на концентрацию) рекомендуется выполнять в позе сидя со сложенными ногами. Основная из них — поза лотоса. Для достижения ее усвоим сначала более легкие переходные — позу удовольствия и позу совершенства. Поза лотоса с захватом ног — более трудный вариант позы лотоса.

Поза удовольствия (рис. 1)

1-я фаза: сесть ровно, ноги вытянуть перед собой, руки свободно опустить вдоль туловища.

2-я фаза: согнуть правую ногу в колене и коснуться подошвой правой ступни внутренней поверхности левого бедра. Согнуть левую ногу в колене и поместить пятку левой ноги под голень правой ноги. Руки положить на колени. Тело держать прямо.

3-я фаза: вернуться в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Поза совершенства (рис. 2)

1-я фаза: сесть ровно, ноги вытянуть перед собой, руки свободно опустить.

2-я фаза: согнуть левую ногу в колене, положить левую ступню так, чтобы ее подошва была направлена вверх и



Рис. 1. Surhāsana.*
Поза удовольствия



Рис. 2. Siddhāsana.
Поза совершенства



Рис. 3. Padmāsana.
Поза лотоса

* См. транскрипцию на с. 141—142.

касалась внутренней поверхности правого бедра. Затем согнуть правую ногу в колене и, положив ее на пол, расположить пальцы правой ноги в углубление между лодыжкой и бедром левой ноги. Оба бедра должны быть плотно прижаты к полу. Руки положить на колени. Тело держать ровно.

3-я фаза: вернуться в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Поза лотоса (рис. 3)

1-я фаза: сесть ровно, ноги вытянуть перед собой, руки свободно опустить вдоль туловища.

2-я фаза: согнуть правую ногу в колене, положить правую ступню на левое бедро. Таким же образом уложить (помогайте руками) левую ступню на правое бедро. Пятки должны соприкасаться внешней стороной и касаться нижней части живота. Руки можно свободно опустить на колени или между ног.

3-я фаза: вернуться в исходное положение. Дыхание нормальное.

Поза лотоса с захватом ног руками

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: руки скрестить за спиной и ухватить левой рукой кончики пальцев правой ноги, а правой рукой кончики пальцев левой ноги.

3-я фаза: сесть ровно, руки свободно опустить, ноги вытянуть перед собой. Дыхание нормальное.

Позы усвоены, теперь рассмотрим две группы дыхательных упражнений.

Дыхание — продолжительное медленное

Упражнение 1. Дыхание через обе ноздри с расслаблением брюшного пресса

Сесть в позу лотоса (или в более легкую — позу совершенства или удовольствия), руки свободно опустить, кисти рук на коленях.

Расслабьте тело и в течение нескольких минут концентрируйте внимание на свободных дыхательных движениях. Затем медленно вдыхайте воздух через обе ноздри, слегка прикрыв голосовую щель. При этом должны издаваться слегка всхлипывающие звуки. После окончания вдоха начинайте медленное выдыхание без всяких звуков.

Следите, чтобы живот был в расслабленном состоянии. Внимание концентрируйте на дыхании.

Сначала это упражнение выполняется 5 раз. В каждую последующую неделю прибавляйте по 2 повторения до 21.

После окончания упражнения расслабьтесь и дышите нормально. Это требование относится ко всем последующим упражнениям.

Упражнение 2. Дыхание через обе ноздри с напряжением живота

Исполняется в той же позе и так же, как предыдущее, но с небольшим изменением: передняя стенка брюшного пресса во время вдоха и выдоха должна быть слегка напряжена (при вдохе несколько больше).

Внимание концентрируйте на дыхании.

Повторять от 5 до 21 раза.

Упражнение 3. Дыхание через обе ноздри с задержкой дыхания.

Медленно вдыхайте воздух через обе ноздри с небольшим шумом в носоглотке, затем задержите дыхание, уперев подбородок в ямку у основания шеи. После задержки поднимите голову и медленно выдыхайте через обе ноздри без шума, слегка напрягая брюшной пресс.

Время всех стадий дыхания можно контролировать счетом про себя или определять по числу ударов пульса. Продолжительность следующая:

продолжительный вдох, легкая задержка дыхания, продолжительный выдох;

вдох на 10 секунд, задержка на 20 секунд, продолжительный выдох;

вдох на 20 секунд, задержка на 40, выдох на 40 секунд.

Повторять от 3 до 11 раз.

Число повторений увеличивайте медленно и считайте на всех стадиях.

Упражнение 4. Дыхание с участием языка

Согните язык вдоль желобком и слегка высуньте его из рта. Медленно вдыхайте через образовавшееся отверстие возможно глубже, затем сделайте глотательное движение и медленно выдыхайте воздух через обе ноздри. Не следует излишне напрягаться, стараясь вдохнуть больше воздуха.

По мере усвоения упражнения отверстие уменьшите.

Внимание концентрируйте на дыхании.

Повторять от 10 до 50 раз. Начиная с 10, прибавляйте каждую неделю по 3 раза.

Упражнение 5. Попеременное дыхание через обе ноздри

Сделайте полный вдох через левую ноздрю, прижав правую большим пальцем правой руки. После окончания вдоха

закройте левую ноздрю мизинцем правой руки и выдохните воздух через правую ноздрю. Затем наоборот: вдох через правую, выдох через левую.

Внимание концентрируйте на дыхании.

Повторять от 3 до 21 раза. Начиная с 3, прибавляйте каждую неделю по 3 раза.

Упражнение 6. Попеременное дыхание через обе ноздри с задержкой

Лучшая поза для этого упражнения — поза лотоса. Сделайте полный вдох через левую ноздрю и, закрыв обе ноздри, задержите дыхание. На время задержки подбородок прижмите к основанию шеи. Брюшной пресс и область анального отверстия напряжены. После окончания задержки расслабьте мускулатуру живота и ануса, поднимите голову и медленно выдохните через правую ноздрю.

Следующий вдох сделайте через правую ноздрю.

После упражнения дышите нормально.

Внимание концентрируйте на выбранном объекте или на дыхании.

Цикл состоит из вдоха, задержки и выдоха. Для начинающих отношение фаз по времени составит 1:2:2; при дальнейших тренировках можно переходить на 1:4:2. Для овладевших этим упражнением рекомендуется следующая продолжительность фаз в секундах:

стадия	вдох	задержка	выдох
1	8	16	16
2	16	32	32
3	20	40	40
4	4	16	8
5	8	32	16
6	10	40	20
7	12	48	24
8	14	56	28
9	16	64	32

Желающим перейти рубеж 16:64:32 требуется компетентное руководство.

Повторять от 3 до 20 раз, прибавляя каждую неделю по 1 разу.

Для тех, кто не стремится к сверхцели в своем физическом развитии, достаточно двукратного повторения этого упражнения в день.

Дыхание — быстрое короткое

Упражнение 1. Брюшное быстрое короткое дыхание

Это упражнение проводится в позе лотоса или в ее облегченных вариантах. Туловище должно быть максимально

выпрямлено и расслаблено, руки свободно опущены, кисти касаются колен. Энергичным напряжением стенки брюшной полости выдохните воздух через обе ноздри. Затем так же энергично вдохните через обе ноздри с последующим расслаблением мышц живота. Между выдохом и вдохом останавливаться нельзя.

Упражнение начинается с выдоха и кончается вдохом. Скорость выполнения должна быть максимальной. Следите, чтобы существо упражнения не подменялось его имитацией. Внимание концентрируйте на акте дыхания.

Скорость выполнения цикла (выдох — вдох) может быть разной. Так, при одном выдохе в секунду (60 за минуту) — малая скорость; 120 циклов — средняя скорость. Выше этого скорость считается высокой и достаточной для овладения. Предельным достижением у йогов считается 240 выдохов в минуту.

Начинать целесообразно с 20—30 циклов, прибавляя каждую неделю еще по 10. За одно упражнение достаточно провести 3 попытки (раунда). После каждой необходимо на некоторое время расслабиться и дышать нормально.

В результате энергичного дыхания депонированная в печени и селезенке кровь попадает в общую систему кровообращения, увеличивая тем самым объем циркулирующей крови. Упражнение можно выполнять и самостоятельно — утром и вечером как форму дыхательного контроля.

Упражнение 2. Грудное быстрое короткое дыхание

Упражнение исполняется как предыдущее с той лишь разницей, что выдох и вдох производятся за счет энергичных движений грудной клетки, а мышцы живота расслаблены.

Внимание концентрируйте на дыхании.

Рекомендации по скорости выполнения, числу повторений и времени занятий такие же, как для предыдущего упражнения.

СТАТИКО-ДИНАМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Мышцы позвоночных несут... двоякую функцию (кинетическую и статическую), что накладывает функциональный отпечаток и на самую мышечную ткань

Н. А. БЕРНШТЕИН

Одной из важных особенностей физической культуры йогов является сочетание в процессе тренировки динамических и статических нагрузок. Мышцы в процессе тренировки напрягаются или во время изменения положения тела,

или путем волевого их напряжения. Есть два способа напряжения мышц — динамический и статический.

Рассмотрим некоторые морфологические особенности скелетных мышц и влияние статических и динамических нагрузок на весь организм человека.

Известны два типа мышечных сокращений — тонический и тетанический. Такая специализация мышечного аппарата происходила в процессе эволюции благодаря исключительно разнообразному характеру движений. Типичным примером тонического (медленного, сильного и длительного) типа сокращения может служить запирательная мышца некоторых моллюсков. Примером тетанического (быстрого, сильного) сокращения может быть портняжная мышца лягушки.

От характера деятельности мышц существенно зависят их энергетические затраты. Подсчитано, что того количества энергии, которое расходует скелетная мышца на поддержание в течение одной минуты определенного груза, хватило бы для тонической мышцы на трое суток. При этом тоническая мышца для поддержания максимального напряжения увеличивает обмен веществ лишь вдвое, тогда как такое же напряжение скелетной мышцы сопровождается усилением метаболизма в 10—15 раз.

Однако в большинстве случаев, особенно у млекопитающих, нет такого резкого подразделения мышц на тонические (статические) и тетанические (динамические). Оказалось, что все скелетные мышцы в большей или меньшей степени способны давать оба типа сокращений, и что причина этого лежит в особенностях строения таких мышц. Гладкая же мускулатура кишечника и других внутренних органов у человека являет собой пример тонических мышц. Так, медленные и сильные сокращения стенок пищеварительного аппарата, называемые перистальтикой, происходят обычно произвольно. Поперечнополосатые (в основном скелетные мышцы), участвующие в выполнении произвольных движений, являются примером тетанических мышц.

Нужно отметить, что классификация мышц по этому принципу не является совсем строгой. Например, мускулатура, участвующая в поддержании позы, работает в некотором роде произвольно; сердечная мышца — типично поперечнополосатая тоже работает произвольно (правда, за счет автоматизма), хотя на работу той и другой можно в определенных пределах влиять сознательно.

Преимущества жестких суставных скелетов, которыми обладают позвоночные, могли быть реализованы только при выполнении мышцами двоякой роли — статической (поддерживающей) и динамической (передвигающей).

Способность мышц производить тот или иной вид сокращения зависит от типа волокон, из которых они состоят.

Большинство мышечных волокон способны производить как тонические, так и тетанические сокращения, однако в мышцах есть волокна, специализированные лишь по одному типу сокращения. Преобладание таких специализированных волокон превращает мышцу в статическую или динамическую.

От функции и структуры мышц зависит их кровоснабжение. Длительные тонические сокращения статически работающих мышц способствуют развитию густой сети артерий, ветвящихся по рассыпному типу. В динамических мышцах преобладают артерии магистрального типа с острыми углами отхода боковых ветвей. В капиллярах статически работающих мышц наблюдаются местные расширения (вздутия), являющиеся как бы запасными резервуарами для крови, необходимой для правильного обмена веществ в мышцах в период длительного тонического сокращения, когда приток крови задерживается.

Однако самое главное состоит в том, что под влиянием тренировок в динамическом или статическом режимах в мышцах происходят соответствующие морфологические изменения: тренировка статическими нагрузками приводит к преобладанию признаков, характерных для тонических волокон (группировка миофибрилл, увеличение саркоплазмы); динамический режим тренировок приводит к преобладанию признаков тетанических волокон (равномерное распределение миофибрилл, уменьшение саркоплазмы, уменьшение миоглобина).

Это, конечно, не значит, что биохимические и морфологические особенности настолько специфичны, что исключают возможность выполнения мышцами нагрузок другого типа. Наоборот, это приводит к увеличению диапазона их возможностей.

Из приведенных выше данных видно, что статические упражнения не являются нефизиологичными. Характер деятельности мышц, например, при поддержании позы и при осуществлении так называемых активных движений существенно различен. Это приводит и к соответствующим морфологическим изменениям в самих мышцах. Тренировка мышц в статическом и динамическом режимах увеличивает функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.

Не следует, однако, считать, что перестройка мышц в процессе их деятельности, увеличение их объема есть конечная цель физической тренировки. Например, в различных системах атлетизма и культуризма главное внимание уделяется увеличению мышечной массы, но при этом движения становятся менее ловкими, уменьшается выносливость к длительным физическим нагрузкам. Повышенное содержание гликогена в мышечных волокнах в момент развития большой мощности приводит к созданию огромного кислородного дол-

га, справиться с которым организму без соответствующей тренировки довольно трудно.

Специальные исследования рабочей гипертрофии мышц на щенках показали, что абсолютный вес, например портняжной мышцы, увеличивается на 42,8 %. Но это увеличение идет за счет перегруппировки мышечных волокон в более крупные пучки (при этом возрастает сила) и главным образом за счет увеличения толщины волокон, а не за счет их числа. Во всяком случае, если число мышечных волокон и увеличивается, то совсем незначительно. Именно этот факт и объясняет быстрое уменьшение силы и появление дряблости мышц после прекращения их «накачки».

Мышечная работа есть проявление деятельности всего организма в целом, перестройка происходит во всех органах и системах и в первую очередь в центральной нервной системе.

Статические упражнения, являясь одной из форм произвольной мышечной деятельности, вызывают значительные изменения корковых процессов. При статических усилиях в коре мозга в области двигательного анализатора возникает ограниченный очаг возбуждения, поддерживаемый с одной стороны формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Наиболее характерным результатом статических упражнений является заторможенность целого ряда функций из-за возникновения в центральной нервной системе отрицательной индукции. Выраженность индукционных (то есть взаимных) отношений тем сильнее, чем выше волевое усилие. Причем это состояние более отчетливо проявляется при максимальном напряжении небольшой группы мышц, чем при среднем усилии большой группы мышц, хотя расход энергии в последнем случае может быть во много раз больше, чем в первом. После прекращения статического усилия, все заторможенные прежде функции осуществляются на более высоком уровне.

Это явление известно как феномен Линдгарда. Объяснялось оно раньше усилением обмена веществ в мышцах после притока к ним свежей крови, доступ которой во время статической нагрузки был затруднен в результате сдавливания сосудов напряженными мышцами. Однако в настоящее время такое объяснение признается несостоятельным, так как при тренировке феномен Линдгарда сглаживается и исчезает; уходит также субъективное чувство усталости, а вместо него ощущается прилив бодрости и новых сил. Вероятно, возбужденностью ранее заторможенных центров и объясняется ощущение бодрости и свежести после выполнения статических упражнений.

Во время статических упражнений усиливаются некоторые функции организма. Так, резко увеличивается свертываемость крови, повышается количество лейкоцитов; проис-

ходят и другие изменения, свидетельствующие о повышенной мобилизации защитных свойств крови.

Происходит также нормализация всех функций организма. Так, повышенная или пониженная желудочная кислотность во время статической работы становится нормальной; нормализуется также желудочная эвакуация, независимо от того была она до работы ускоренной или замедленной. Эти и подобные наблюдения в клинике внутренних болезней позволили проф. Н. К. Верещагину сделать следующий вывод: «До сих пор врачи и слышать не хотели о статических нагрузках для больных, мы же теперь рекомендуем вводить элементы статических нагрузок в практику врачебной гимнастики».

Применение статических упражнений в практике спортивных тренировок показало их высокую эффективность. Так, восьмимесячные занятия с группой юношей в возрасте 16—17 лет (с включением в тренировочный цикл статических усилий) показали, что сила сгибателей кисти возросла на 31 %, сгибателей предплечья — на 28, разгибателей туловища — на 30 %. Статистически достоверно увеличилась статическая выносливость этих групп мышц. Прирост силы способствовал значительному улучшению результатов в контрольных упражнениях, требующих силовой выносливости. Все это одновременно не ухудшило показатели в беге, в прыжках (в длину и высоту) и толкании ядра. Не наблюдалась задержки в физическом развитии: имелась достоверная прибавка в весе, росте, жизненной емкости легких. Специальный углубленный медицинский осмотр не обнаружил отрицательных последствий применения статических нагрузок. Исследование морфологической картины крови также показало, что к концу тренировок реакция на нагрузку оказалась более благоприятной.

Полученные данные не только доказывают безвредность применения статических напряжений, но и их целесообразность. Нет сомнения, что в здоровом организме статические нагрузки противодействуют возникновению патологического состояния.

Анализ продолжительности фаз сердечных сокращений показал, что при статических усилиях происходит урежение ритма. Разница в продолжительности сердечного цикла при силовых (статических) и скоростных (динамических) нагрузках обусловлена исключительно увеличением периода диастолы (расслабление сердечной мышцы). Что касается систолы (сокращение сердечной мышцы во время выброса крови), то она остается практически постоянной.

Статические упражнения, выполняемые с натуживанием, приводят к некоторому снижению частоты сердечных сокращений, но за время увеличенной диастолы происходит увеличение наполнения кровью полостей сердца, в результате чего возрастает величина систолического ударного объема.

Поэтому, несмотря на урежение пульса, величина минутного объема выбрасываемой крови восстанавливается до необходимого уровня.

Общим результатом занятий физическими упражнениями, особенно с включением статических видов, является замедление пульса. Увеличение времени диастолы (то есть фактически времени отдыха сердечной мышцы), безусловно, положительный фактор для работы сердца.

Таким образом, сочетание динамических и статических форм физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является наилучшим методом физической тренировки для выработки силы, выносливости и координации движений.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА ВОЛЕВЫХ УСИЛИЯХ

В нашей коре представлена вся соматика.
Если у кого есть охота посвятить этому
свою жизнь, то, вероятно, всякий, трени-
руясь, сумеет сделать массу произволь-
ного произвольным.*

И. П. ПАВЛОВ

Слова, приведенные в эпиграфе, были произнесены великим физиологом на одной из его знаменитых сред. Едва ли тогда речь шла о йогах, но вряд ли можно сказать лучше, чтобы охарактеризовать ту основу, на которой зиждятся все феноменальные достижения йогов.

В наши задачи не входит подробное рассмотрение методов концентрации, применяемых йогами. Мы лишь кратко коснемся этого вопроса, поскольку элементы концентрации используются в некоторой степени при выполнении физических упражнений. Если способы концентрации и релаксации (расслабления), что в целом принято сейчас называть аутогенной тренировкой, вас заинтересуют, можете ознакомиться с ними по работам А. М. Свядоща и А. С. Ромена, а также по известной книге Х. Клейнзорге и Г. Клюбмиеса «Техника релаксации» (см. список литературы).

Надо сказать, что эта часть практики йогов давно уже вызывала серьезный интерес и у нас в стране, и за ее пределами. Уже в 1959 году на III Всемирном психоневрологическом конгрессе в Монреале было признано, что аутогенная тренировка выдержала испытательную проверку и в эксперименте, и в клинике.

В процессе аутогенной тренировки (после достижения состояния расслабления) можно проводить самовнушение в це-

* Имеются в виду области коры головного мозга, где сосредоточены центры, управляющие движениями человеческого тела — *сомы*, в отличие от *висцер* — внутренних органов.

лях произвольного управления различными функциями организма. С помощью АТ можно обучиться устранять чувство тревоги и напряженности, вызванное психическими переживаниями, быстро засыпать и просыпаться в заданное время, произвольно влиять на тонус сосудов, особенно капилляров, влиять на ритм сердечной деятельности, а также снимать ощущение боли.

Так, интересные наблюдения проводились в одной из клиник Караганды. Была организована группа из 100 человек. Все это были практически здоровые люди. Им было предложено внушить себе чувство тепла в руке. Из 100 наблюдаемых, ранее не занимавшихся аутогенной тренировкой, 83 отметили ощущение тепла в руке, но когда измерили температуру кисти, то оказалось, что у 97 из 100 она сколько-нибудь заметно не изменилась.

Из тех, кто не мог произвольно менять температуру кожи, была создана группа из 50 человек. В результате 40 из 50 научились во время аутогенной тренировки произвольно в течение минуты повышать температуру кожи кисти на $0,3-4^{\circ}$ и, внушая себе, что рука холодная, понижать температуру на $0,5-2^{\circ}\text{C}$.

Несколько человек из этой группы научились замедлять ритм сердечной деятельности с 68 до 46 ударов и усиливать его до 144 ударов в минуту, вызывать общую мышечную катаlepsию (оцепенение) с восковой гибкостью или катаleптическим мостом, вырабатывать способность воспринимать во сне речь, усиливать возможность зрительно видеть представляемый образ. Внушая себе: «Рука не моя, руке не больно», они научились вызывать у себя столь глубокую анестезию, что не испытывали боли, когда им прокалывали насквозь крупной иглой кожу и даже мышцу.

Чем же объясняется такая способность влиять на физиологические процессы в организме? Вероятно, здесь имеют значение два фактора. Первый: возникает гипнотическое фазовое состояние между сном и бодрствованием — состояние аутогипноза с саморапортом (в это время словесный раздражитель приобретает особенно большую силу воздействия). И второй: благодаря многократному повторению связь самовнушенных представлений и соответствующих физиологических функций закрепляется, что и дает возможность произвольно влиять на некоторые вегетативные процессы (деятельность внутренних органов, кровообращение, обмен веществ и т. п.).

Большинство упражнений по самовнушению родственны тем, которые содержатся в системе йогов, а иногда просто заимствованы у нее.

Для достижения более высоких степеней концентрации, переходящих в состояние транса, йоги применяют ряд приемов, важное место среди которых занимает освоение состояния «совершенного бездумья».

Чтобы научиться концентрировать внимание, рекомендуется около 30 минут созерцать, не моргая, предмет на расстоянии вытянутой руки (черную точку размером 1 см на желтом фоне, затем таких же размеров стеклянный шарик и позже — пламя свечи) до тех пор, пока не потекут слезы. После созерцания предмета начинайте на этом же фоне мысленный счет, например, до 108, 208, 508, 1008. Конечную цифру постепенно увеличивайте и все время помните о ней.

Для выработки способности формировать зрительное представление воображаемого предмета Йоги сначала «видят» полную луну между бровями с закрытыми, а затем с открытыми глазами. Во время дыхательных упражнений при вдохе в области солнечного сплетения они представляют увеличивающуюся в размерах красную фигуру человека; при задержке дыхания — фигуру человека на фоне голубого неба, а при выдохе — белую человеческую фигуру, но уже в области переносицы. При этом важен не столько вид воображаемого предмета (человек, цветок, дерево и т. п.), сколько волевая заданность длительности видения (концентрация внимания).

После овладения подобными приемами йоги переходят к выработке *состояния полного бездумья*, представляющего собой полную противоположность концентрации. Сначала во время тренировок глаза и уши должны быть закрыты, позже вырабатывается способность с открытыми глазами и ушами не реагировать на внешние раздражители.

Однако необходимо помнить, что йоги отрабатывают умение концентрировать внимание и находиться в состоянии полного бездумья лишь усвоив курс Хатха-Йоги и обязательно под руководством опытного инструктора. Перед тем как приступить к простейшим упражнениям, йог месяц постится, переходит сначала на молочно-овощную диету, а затем на одну воду, при этом ежедневно проводит «очищения».

Владение приемами концентрации позволяет йогам демонстрировать необыкновенные способности, находясь в состоянии искусственного сна (гипобриоза). В этом состоянии температура человеческого организма понижается до пределов, не совместимых с нормальными.

Эта проблема представляет огромный научный интерес. Для развития космонавтики, например, гипобриоз перспективен в качестве одной из форм защиты от повреждающего действия космических излучений, экономии запасов кислорода и питания, как средство продления жизни в межзвездных перелетах.



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ХАТХА-ЙОГА

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ...

*Гигиена, особенно личная, была сильной
стороной древней индийской медицины*

И. М. САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ

Здоровый образ жизни предполагает не только регулярные занятия физическими упражнениями, но и умеренность в удовлетворении потребностей, и особенно устранение вредных привычек (курение и пр.). И хотя йогов справедливо упрекают в том, что они слишком заняты собой, достойна осуждения и другая крайность — когда люди слишком мало уделяют внимания личной гигиене. А эта небрежность, помимо того, что она характеризует низкий уровень развития индивидуума, свидетельствует и о скудности его общественного сознания. В самом деле: большие потери несет и сам заблуждающийся человек, и много внимания требует он к себе от окружающих и общества. А между тем профилактика, включающая в себя кроме главного компонента — физкультуры еще ряд мероприятий, способна творить чудеса.

Йогой, как и любой физкультурой можно (и нужно) заниматься с раннего детства. Совершенно естественно, что в зависимости от возраста объем физических упражнений и их трудность варьируют в широких пределах.

Детям от 2 до 5 лет — необходимы продолжительные прогулки, различные подвижные игры.

С 6 до 9 лет — остаются прогулки, игры, бег. Можно начинать осваивать элементы дыхательной гимнастики, лег-

кие формы динамических упражнений, некоторые упражнения в равновесии и позу лотоса.

С 10 до 12 лет — ходьба, бег, плавание, танцы, легкие формы динамических упражнений, глубокое дыхание, позы в равновесии и освоение позы лотоса.

С 13 до 16 лет — ходьба, бег, плавание и другие упражнения на скорость и выносливость. Дыхательный контроль, позы для выработки равновесия, динамический вариант большинства упражнений, практическое освоение позы лотоса и ее вариантов.

С 17 до 30 лет — все формы упражнений, полный дыхательный контроль, статические упражнения и наиболее трудные динамические упражнения.

С 31 до 40 лет — так же, как и в предыдущие 10 лет; при желании можно улучшать достижения в каком-либо виде физической деятельности.

С 41 до 50 — как и в предыдущие 10 лет, но следует увеличить количество продолжительных прогулок пешком.

С 51 до 60 лет — в зависимости от состояния здоровья можно перейти на средние или легкие формы упражнений, причем количество статических упражнений уменьшать не следует. Остаются дыхательный контроль и продолжительные прогулки.

Начиная с 61-го года интенсивность и содержание занятий физической культурой можно оставить на уровне предыдущих 10 лет. По-прежнему необходимо продолжительное пребывание на свежем воздухе во время длительных прогулок.

Разумеется, такой распорядок является довольно условным, но основные пропорции нагрузки сохраняются при любом индивидуальном опыте.

Содержание и интенсивность физических упражнений для мужчин и женщин должны несколько различаться, хотя не все разделяют подобную точку зрения. С понятием внешней красоты связывают обычно правильные черты лица и пропорциональное развитие частей тела. Понятно, что роль физических упражнений во втором случае достаточно велика. Физическая тренировка помогает исправить некоторые конституционные дефекты, устранить излишние жировые отложения и является неисчерпаемым источником здоровья и, следовательно, красоты женщины.

Вероятно, из предлагаемой нами программы занятий специфические силовые элементы можно без особого ущерба для физического развития женщины исключить. Их вполне можно заменить ходьбой, плаванием, танцами. В зависимости от возраста, физического развития и индивидуальных потребностей некоторые упражнения можно варьировать и модифицировать. Однако следует помнить, что статические упражнения, особенно в перевернутых положениях тела, незаменимы для нормализации кровообращения в области таза и нижних конечностей. Следует отметить также, что

женщинам в конце месячных циклов систематические занятия следует прекращать, оставляя в расписании лишь легкие формы дыхательных упражнений в позе лотоса и пешие прогулки.

Эффективность занятий зависит от времени их проведения. Наиболее интенсивные занятия на общее развитие желательно проводить через 3—4 часа после завтрака. Перед завтраком необходимы дыхательные и статический вариант физических упражнений. После занятий перед приемом пищи обязателен отдых (не менее получаса). То же требование остается и для вечерних занятий, которые необходимо проводить с таким расчетом, чтобы после ужина до сна оставалось 2—3 часа.

Если утром используется статический вариант, то вечером желательны динамические упражнения.

При выборе упражнений необходимо руководствоваться правилом пропорциональной занятости всех групп мышц. В долгосрочном расписании занятий можно предусмотреть последовательную нагрузку на них. Так, тренировки можно строить с преимущественной нагрузкой мышц плечевого пояса, брюшного пресса и спины, конечностей и т. п.

В летнее время занятия лучше всего проводить на открытом воздухе. Тело должно быть максимально обнажено. Это создает наилучшие условия для кожного дыхания, а также для освоения и развития мышечного чувства. Зимой желательно открывать окно или форточку.

Проводить занятия нужно на ровном полу, застеленном не очень мягким ковриком.

При ощущении усталости занятия следует прекращать.

В период острых заболеваний физические упражнения должны быть исключены и оставлены только легкие формы дыхательных упражнений. То же рекомендуется при нервном истощении, так как в это время организм самостоятельно тратит необходимое количество энергии на преодоление болезненного состояния и лишние энергетические траты при этом нежелательны.

Обычный режим занятий категорически воспрещается при повышении кровяного давления, при заболевании внутренних органов, сердечных заболеваниях и т. п. В таких случаях форма и объем лечебной гимнастики могут быть рекомендованы врачом.

На любые болезненные проявления организм реагирует очень отчетливо. Заметьте, даже при усталости или незначительном недомогании накануне занятий, ясно ощущается нежелание проводить тренировку. Этому противится, как говорится, каждая клетка. Такой симптом должен быть достаточным сигналом, чтобы если и не бежать сразу на прием к врачу, то хотя бы иметь достаточно благоразумия не совершать насилия над организмом.

Солнце, воздух и вода являются общепризнанными друзьями человека. При систематических занятиях воздушные ванны принимаются автоматически, водные же процедуры, рекомендуемые в системе физкультуры йогов, практически ничем не отличаются от общепринятых. Так, теплая баня принимается не реже одного раза в неделю; теплый душ желателен 2 раза в неделю; после каждого утреннего и вечернего занятия — непродолжительный холодный душ. Перед вечерним душем после интенсивных занятий обязателен небольшой отдых.

Если подобные водные процедуры еще не стали привычкой, то начинать следует с непродолжительных обтираний, как это обычно рекомендуется при закалке, с последующим растиранием кожи грубым полотенцем. Когда же холодный душ станет необходимостью, то белье можно надевать сразу на мокрое тело, что является следующим этапом закалки. Кстати, одно из соревнований йогов заключается в том, что они на морозе высушивают на собственном теле мокрые простыни. Чемпионом становится тот, кто высушит их больше.

Мы не будем рассматривать методы воздушных и водяных ванн для внутренних органов (желудка, кишечника и мочевого пузыря), так как это выходит за рамки стоящей перед нами цели, однако подчеркнем, что полоскание носоглотки водой, практикуемое йоговами, должно стать неотъемлемой частью ежедневного туалета наряду с умыванием и чисткой зубов. Полоскание полости носа необходимо начинать с осторожностью. Сначала используется теплая слегка подсоленная вода. Последовательно и неторопливо вытягиваете ее то в одну, то в другую ноздрю. Постепенно можно переходить на более охлажденную воду. Форсирование режима полоскания может привести к воспалению слизистых оболочек, и поэтому даже после полоскания теплой водой нежелательно тотчас проводить интенсивные вдохи через нос, так как быстрое испарение с поверхности слизистой оболочки приводит к ее значительному переохлаждению.

Что же касается организации питания, то следует твердо помнить, что пища — это тоже лекарство. Не будем еще раз напоминать, что переедание приводит к различным расстройствам организма, лишь подчеркнем, что именно сбалансированная диета с содержанием белков, жиров и углеводов в отношении 1:1:4 (в пожилом возрасте 1:0,8:3,5) является источником здоровья и долголетия.

Утверждение древних, что все болезни к нам входят через рот, сейчас уже никто не станет понимать буквально, но большая доля истины в нем осталась. Несбалансированная диета, систематическая нехватка витаминов, и особенно микроэлементов, и других жизненно важных веществ, потребляемых с пищей, являются незаметными, но беспощадными причинами, расстраивающими обмен веществ. Собст-

венно, последующее лечение препаратами и лекарствами ликвидирует зачастую образовавшиеся в результате неправильного питания стойкие дефекты обмена веществ.

Качественный состав пищи должен полностью удовлетворять потребности человеческого организма. Рекомендуется преобладание молочно-овощных блюд. Ограничивается потребление мяса, белок которого можно заменять рыбными продуктами. Фрукты и овощи полезны в свежем виде. Ежедневный прием хотя бы 20 г натурального пчелиного меда должен быть обязательной статьёй пищевого рациона. Из жиров предпочтение отдается растительным маслам.

Существует представление, что если питаться обильной мясной пищей, то быстро прибавляется вес, свидетельствующий якобы о благополучии и здоровье. Очень показательны в этом отношении опыты, которые проводились над белыми крысами для изучения влияния качественного состава пищи на рабочую гипертрофию мышц. Одна группа животных получала преимущественно мясную пищу, другая содержалась на овощной диете. Животные первой группы быстро увеличивали вес, но статическая выносливость у них была вдвое меньше, чем у животных второй группы. Замена пищи на противоположную быстро приводила к соответствующим морфологическим изменениям мышц — у тучных животных вес падал, а выносливость значительно возрастала и наоборот.

Всегда следует помнить, что пищеварительная система, ее ферментный потенциал и вообще сама потребность в качественном составе пищи формировались на протяжении всей эволюции человека с учетом естественного наличия компонентов питания в натуральной растительной и животной пище. Поэтому благодаря рациональному питанию человеческий организм получает те необходимые ему химические вещества, которые в определенных количествах и оптимальных сочетаниях служат не только источником жизненной энергии, но и могут предупреждать и даже лечить болезни нередко не хуже лекарств.

Прежде чем приступить к знакомству с упражнениями, остановимся на некоторых практических рекомендациях, которые помогут избежать в процессе тренировок многих ошибок.

Эффективность физических упражнений в системе тренировок йогов реализуется усложнением упражнений (увеличения амплитуды движения и вовлечения в него больших мышечных групп), а также увеличением времени фиксации позы в статическом варианте и увеличением числа повторений упражнения в динамическом варианте. Кроме того, характерной чертой системы является постепенное увеличение нагрузки в процессе тренировки. С одной стороны, это позволяет в короткий срок добиться наибольших

результатов, а с другой — предохраняет от травм и всевозможных осложнений.

Выше уже обсуждалась причина, по которой в системе йогов с таким вниманием относятся к последовательному и постепенному освоению различных физических упражнений. Поэтому не следует сразу начинать с трудных. Познакомьтесь вначале с описанием типов тренировочных циклов, примерным расписанием занятий на неделю с учетом индивидуальных задач физической подготовки. И не забудьте, что расписание это довольно схематично и физическую нагрузку нужно выбирать соответственно своему физическому развитию, силе, возрасту и полу.

Если на контрольном занятии выяснится, что данное упражнение не удастся повторить требуемое число раз, то достигнутый минимум нужно принять за начальный, а затем прибавлять каждую неделю определенное число повторений. То же касается и статического варианта: минимальное время фиксации позы, когда еще не пришло состояние дискомфорта, нужно принять за начальное. Если вам удастся удержаться в данной позе дольше, чем указано в примерном расписании, не следует это время принимать за начальное, остановитесь все-таки на том, которое рекомендуется в расписании.

Статическое упражнение будет считаться выполненным правильно в том случае, если вы сумели сконцентрировать внимание на напряженной мышце, а позу сохраняете совершенно неподвижной. Последнему условию придается особенно большое значение, а конкретные рекомендации по концентрации внимания приводятся в описании каждого упражнения. Время, в течение которого поза выдерживается в статике, показано в «Методических указаниях», а также в рекомендациях по организации режима занятий (см. с. 135—138, 139, 141).

Время исполнения статического упражнения находится в прямой зависимости от трудности. Количество расходуемой организмом энергии при выполнении упражнения регулируется изменением степени напряжения мышц и временем пребывания их в данном состоянии. По мере усложнения упражнений той или иной группы происходит постепенное вовлечение в работу все большего числа мышц и более сильного их напряжения. Так, исполняя легкое упражнение, можно лишь до определенного предела увеличивать число его повторений.

По мере достижения предела организм приспособляется к нагрузкам, и степень общего напряжения мышц (энергетические затраты) становится недостаточной для возникновения суперкомпенсации.

В этом случае необходимо переходить на более сложное упражнение, однако число его повторений сначала должно быть меньшим.

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Жизнь требует движения

АРИСТОТЕЛЬ

Упражнения в динамическом или статическом вариантах начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными или горизонтальными. К горизонтальным относятся позы лежа на спине: *поза мумии* (или, как ее не совсем благозвучно называют, поза смерти — *савасана*), *поза лежа ничком* и *поза лежа на боку*. К вертикальным относятся: *поза стоя*, *поза стоя на коленях*, *поза сидя на согнутых ногах* (поза алмазной твердости), *поза сидя на корточках* и *поза прямого угла*.

Кроме того, есть несколько поз, в которых тело находится в перевернутом положении — *анти ортостатические* позы.

Рассмотрим некоторые позы подробнее. *Поза мумии*: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги вместе или слегка врозь. *Поза ничком*: лечь на пол лицом вниз, руки вытянуты вдоль тела без напряжения, ноги вместе или слегка врозь. *Поза на боку*: лечь на правый или левый бок (голова, грудь, живот и ноги расположены по прямой линии); верхнюю руку вытянуть вдоль тела (кисть на бедре), нижнюю расположить произвольно, как удобно. *Поза стоя*: руки свободно опустить вдоль тела, ноги слегка расставить, ступни ног параллельны друг другу (или носки слегка врозь). *Поза на коленях*: руки свободно опустить вдоль туловища. *Поза алмазной твердости*: из позы на коленях опуститься на согнутые ноги, колени вместе, пятки врозь, руки опущены вдоль тела, ладони на коленях. *Поза на корточках*: колени вместе, руки заложить за спину. *Поза прямого угла*: сесть, туловище вертикально, ноги (вместе) вытянуть вперед, руки опустить вдоль туловища.

Ниже описываются наиболее известные упражнения йогов, причем каждое из них имеет подводящие и промежуточные. Так, к позе лотоса подводят *позы удовольствия* и *совершенства* (см. рис. 1, 2, 3).

Приведенные ниже упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т. п. Освоение каждой серии заканчивается одним из таких знаменитых упражнений, как *поза колеса*, *рыбы*, *перевернутая поза лотоса* и др.

На рисунках показаны конечные фазы каждого упражнения в статическом варианте. Такое фиксированное положение тела в определенной фигуре и носит название *асаны*.

В динамическом варианте упражнение повторяется необходимое число раз. Время пребывания в статическом варианте, число повторений упражнения, а также переход от менее сложных модификаций к конечным позам смотрите в главе «Методические рекомендации по организации занятий».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Упражнения с прогибом назад

Поза змеи (рис. 4)

1-я фаза: лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

2-я фаза: медленно поднимаясь на руках, поднимайте сначала голову, затем грудь. Прогнитесь насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й. Дышите ритмично.

Концентрация: на мышцах спины, и особенно в области крестца.

Динамический вариант: повторяйте 2-ю и 3-ю фазы без перерыва нужное число раз.

Статический вариант: задержитесь во второй фазе нужное время (см. с. 135).

Расслабление: после выполнения упражнения в динамическом и статическом вариантах примите позу лежа ничком.

Поза кобры (рис. 5)

1-я фаза: лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной поверхностью касались ягодиц.

2-я фаза: плавно без рывков поднимайте голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в положение 1-й фазы.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация: на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе согласно рекомендациям.

Расслабление: после выполнения упражнения примите позу ничком.

Поза с прогнутой спиной и руками, заложеными за голову (рис. 6)

1-я фаза: лечь ничком, заложить руки за голову. Правую ладонь положить на позвоночник между лопатками, левую на правую кисть.

2-я фаза: плавно без рывков медленно поднимайте голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в положение 1-й фазы.

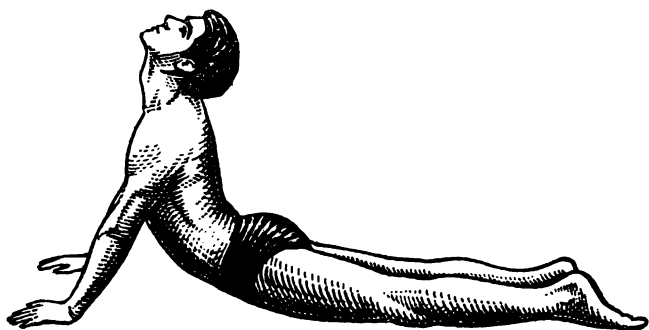


Рис. 4. Bhujāṅgāsana. Поза змеи



Рис. 5. Sarpāsana. Поза кобры

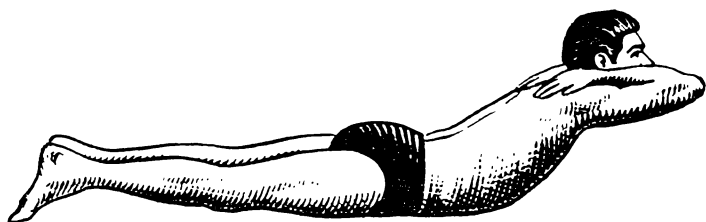


Рис. 6. Makarāsana.
Поза с прогнутой спиной и руками, заложеными на лопатки

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация: на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: оставайтесь во 2-й фазе согласно инструкции.

Расслабление в позе ничком.

Поза саранчи (рис. 7)

1-я фаза: лечь ничком, руки расположить вдоль туловища, ладони положить на пол.

2-я фаза: поднимите ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в положение 1-й фазы.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация: на мышцах спины, особенно в области крестца.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: удерживайте позу 2-й фазы нужное время, насколько хватит задержанного дыхания. Во время выдоха ноги опустите.

Расслабление в позе ничком.

Если сразу обе ноги поднимать трудно, поднимайте попеременно по одной.

Поза лука (рис. 8)

1-я фаза: лечь ничком, руки вдоль туловища.

2-я фаза: ухватите руками ноги выше щиколоток (колени должны касаться друг друга или слегка расходиться).

3-я фаза: прогнитесь, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько можно выше над уровнем пола. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

4-я фаза: вернитесь во 2-ю фазу, затем в 1-ю.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в 4-й.

Концентрация: на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в 3-й фазе согласно рекомендациям.

Расслабление: в позе ничком.

Поза лодки (рис. 9)

1-я фаза: лечь ничком, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце.



Рис. 7. Salabhāsana.
Поза саранчи

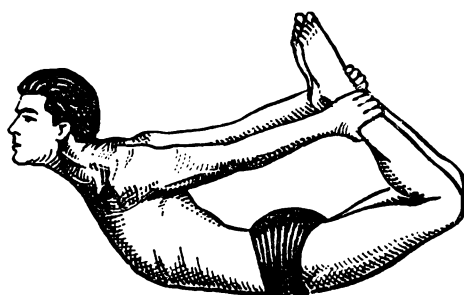


Рис. 8. Dhanurāsana.
Поза лука

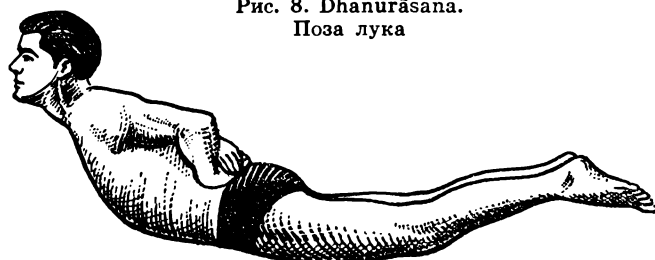


Рис. 9. Naukāśana. Поза лодки

2-я фаза: поднимите голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Задержитесь в этой позе.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация: на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: в конечной позе задержитесь на необходимое время.

Расслабление в позе ничком.

Поза качелей (рис. 10)

1-я фаза: лечь ничком, руки положить на пол, вытянув их вперед за голову.

2-я фаза: поднимите без рывков голову, грудь, вытянутые руки и ноги насколько можно выше и прогнитесь. Зафиксируйте свое положение на верхней части живота и, удерживая равновесие, задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация: на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе.

Расслабление: в позе ничком.

Поза королевской змеи (рис. 11)

1-я фаза: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

2-я фаза: плавно без рывков, разгибая руки поднять голову, грудь, одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Остаться в этой позе на некоторое время.

3-я фаза: вернуться в исходное положение.

Дыхание: в 1-й фазе дыхание нормальное; во 2-й фазе вдох, в 3-й выдох.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на необходимое время.

Расслабление в позе ничком.

Поза кукушки (рис. 12)

1-я фаза: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.



Рис. 10. Dolāsana. Поза качелей



Рис. 11. Bhujangeṇḍrāsana.
Поза королевской змеи

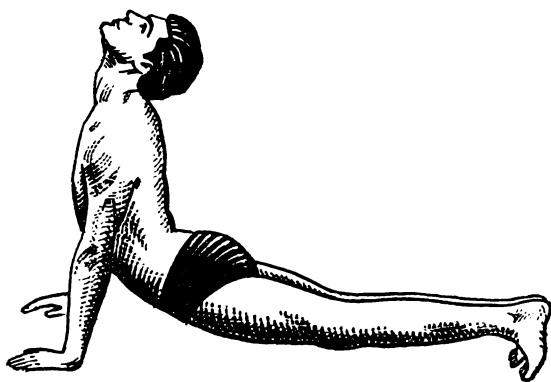


Рис. 12. Cātakāsana. Поза кукушки

2-я фаза: поднимите все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног.

3-я фаза: выпрямляя руки, прогнитесь насколько возможно, запрокидывая голову назад.

4-я фаза: из 3-й фазы поднимите бедра как можно выше над уровнем пола.

5-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

Дыхание: нормальное или вдох в 3-й фазе, выдох в 4-й.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте фазы 3-ю и 4-ю.

Статический вариант: задержитесь в 3-й фазе на нужное время.

Расслабление в позе ничком.

Поза перевернутой дуги (рис. 13)

1-я фаза: лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнув руки в локтях.

2-я фаза: выпрямляя руки и ноги, поднимите тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Поза алмазной твердости (рис. 14)

1-я фаза: встать на колени, заложить руки за голову.

2-я фаза: медленно наклоняйтесь назад, пока голова не коснется пола.

3-я фаза: медленно возвратитесь в 1-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе алмазной твердости.

Это упражнение одинаково эффективно для тренировки мышц спины и брюшного пресса. Если его трудно выполнять, заложив руки за голову, то в начале освоения руки могут оставаться на бедрах. Поза входит в небольшое количество избранных, которые считаются доступными уже подготовленным занимающимся.

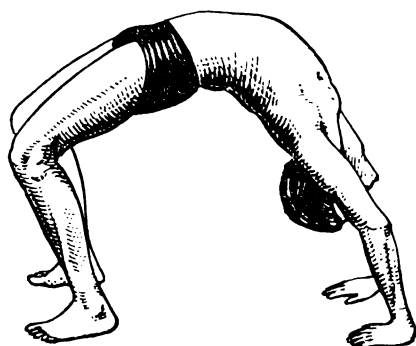


Рис. 13. Ūrdhva Dhanurāsana.
Поза перевернутой дуги



Рис. 14. Natasira Vajrāsana.
Поза алмазной твердости

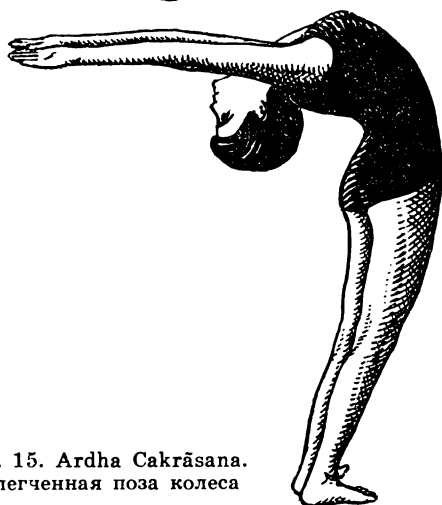


Рис. 15. Ardha Cakrāsana.
Облегченная поза колеса

Облегченная поза колеса (рис. 15)

1-я фаза: стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднять прямо над головой.

2-я фаза: медленно наклоняйтесь назад, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Задержаться в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратиться в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе стоя.

Упражнение выполняется плавно без рывков (ноги в коленях не сгибаются).

Поза спины (рис. 16)

1-я фаза: стать прямо, руки опустить, ноги расставить чуть больше ширины плеч.

2-я фаза: медленно наклоняйтесь назад, пока не дотронетесь пальцами до лодыжек. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе стоя.

Это упражнение выполняется, когда мышцы спины достаточно окрепнут. Оно является одним из лучших для развития мышц спины.

Поза колеса (рис. 17)

1-я фаза: стать в вертикальную позу, ноги слегка расставить, руки поднять вверх.

2-я фаза: медленно прогибаясь, наклоняйтесь назад, стараясь дотронуться ладонями пола около пяток. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

Это одно из лучших упражнений для спины, однако требуется достаточная сила мышц, чтобы из 2-й фазы вернуться в исходное положение.



Рис. 16. Pristhāsana. Поза спины



Рис. 17. Sakrāsana. Поза колеса



Рис. 18. Paścimatāsana. Поза растянутой спины

Упражнения с наклоном вперед

Поза растянутой спины (рис. 18)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла.

2-я фаза: нагнитесь вперед настолько, чтобы выпрямленными руками достать пальцы ног. Затем нагнитесь ниже и коснитесь лбом колен (руки согнуты в локтях). Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах брюшного пресса.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла или в позе мумии.

Во время выполнения этого упражнения интенсивно напрягаются и расслабляются подколенные мышцы и сухожилия. Следите, чтобы ноги не сгибались в коленях.

Поза голова-колени (рис. 19)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, затем согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги.

2-я фаза: наклонитесь вперед и достаньте обеими руками пальцы выпрямленной ноги. Затем наклонитесь ниже и коснитесь лбом колен, а локтями пола.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах брюшного пресса.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла или в позе мумии.

Поза с наклоненной вперед головой (рис. 20)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире.

2-я фаза: наклонитесь вперед, ухватите руками пальцы ног. Затем наклонитесь ниже и постарайтесь коснуться головой пола (следите, чтобы ноги в коленях не сгибались). Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла.

Поза с наклоненным туловищем (рис. 21)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, развести ноги в стороны, руки заложить за спину.

2-я фаза: наклоняйтесь вперед, пока голова не коснется пола. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

Дыхание: в 1-й фазе нормальное; во 2-й фазе выдох, в 3-й вдох.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла.

Поза лотоса с наклоненной головой (рис. 22)

1-я фаза: принять позу лотоса, руки заложить назад.

2-я фаза: наклонитесь вперед и достаньте головой пол. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на необходимое время.

Расслабление в позе лотоса или в позе прямого угла.

Поза наклоненного туловища с вытянутыми руками (рис. 23)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, развести ноги в стороны и поднять вверх прямые руки.

2-я фаза: наклоняйтесь вперед до тех пор, пока руки, лицо и грудь не коснутся пола. Ноги должны быть совершенно прямыми.

3-я фаза: вернуться в исходное положение.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах живота.



Рис. 19. Jānuśīrāsana. Поза голова-колени

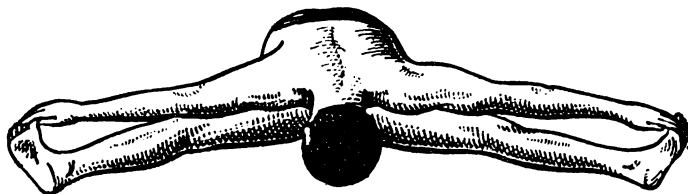


Рис. 20. Bhūṇamanāsana.
Поза с наклоненной вперед головой

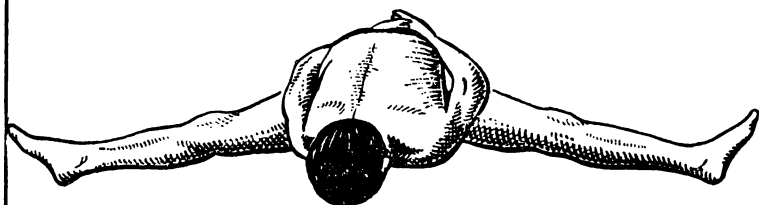


Рис. 21. Natasirāsana.
Поза с наклоненным туловищем

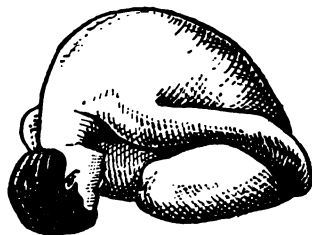


Рис. 22. Yoga-mudrā.
Поза лотоса
с наклоненной головой

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла.

Выполнение этого очень хорошего упражнения требует большой расслабленности мышц ног и большой подвижности тазобедренного сустава. Выполняется оно после освоения ряда подводящих упражнений.

Поза нога-рука (рис. 24)

1-я фаза: стать прямо, руки свободно опустить, ноги вместе.

2-я фаза: наклонитесь вперед и ухватите руками кончики пальцев ног. Наклонитесь ниже и лбом коснитесь колен.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

После освоения упражнение можно изменить: в исходном положении ноги расставить, затем наклоняться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руки соединитьзади.

Упражнения с наклоном туловища в стороны

Полулунная поза (рис. 25)

1-я фаза: стать ровно, пятки вместе, носки врозь, руки поднять над головой, ладони внутрь.

2-я фаза: наклонитесь в сторону насколько возможно. Во время наклона следите, чтобы не опускались вперед руки, не сдвигались с места ноги, не вращалось туловище. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

4-я фаза: наклонитесь так же в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: можно сразу переходить из 2-й фазы в 4-ю или из 2-й в 3-ю, а затем в 4-ю.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.



Рис. 23. Praṇatāsana.
Поза наклоненного туловища с вытянутыми руками

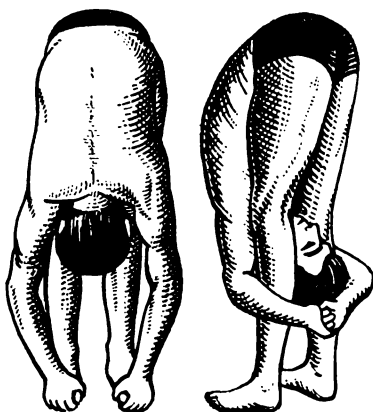


Рис. 24. Pāda-hastāsana.
Поза нога-рука

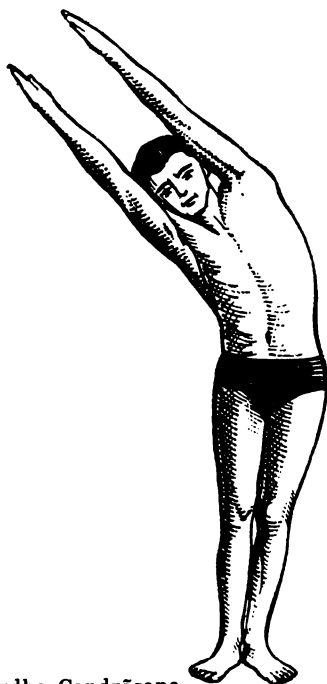


Рис. 25. Ardha Candrāsana.
Полулунная поза

Поза с наклоном в сторону (рис. 26)

1-я фаза: стать вертикально, ноги вместе, руки поднять вверх, ладони внутрь.

2-я фаза: медленно наклоняйте туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Не сгибайте ноги, не поворачивайте туловище. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

4-я фаза: наклонитесь таким же образом в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах брюшного пресса.

Динамический вариант: та же последовательность, что и в предыдущем упражнении.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

Поза луны (рис. 27)

1-я фаза: стать прямо, широко расставить ноги, положить руки на голову.

2-я фаза: наклонитесь в правую сторону и ухватите правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивайте, ноги не сгибайте. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: наклонитесь в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины и живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте фазы 2-ю, 3-ю, 4-ю и 5-ю.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

Упражнения с поворотом туловища

Повороты туловища (рис. 28)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, руки сложить на груди ладонями вместе.

2-я фаза: поверните туловище в сторону, не сдвигая ног и не отрывая их от пола. Избегайте наклонов в сторону. Задержитесь в конечной позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в 1-ю фазу.

Рис. 26. Nitambāsana.
Поза с наклоном в стороны

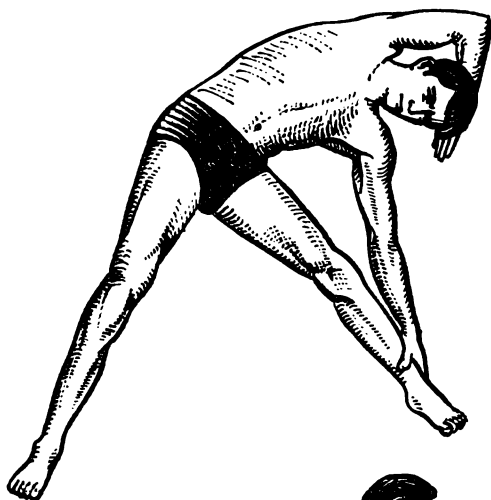
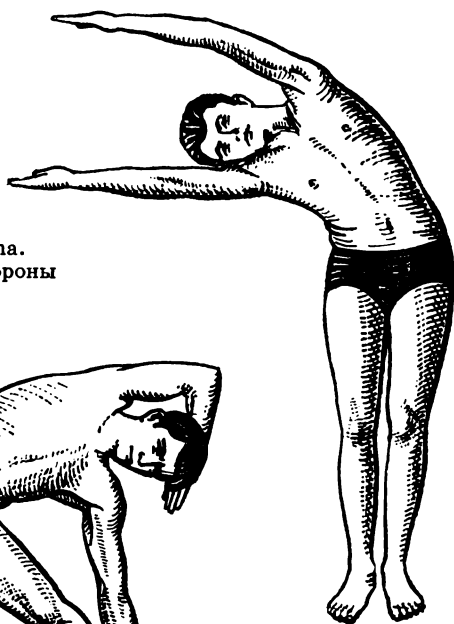


Рис. 27. Candrāsana.
Поза луны

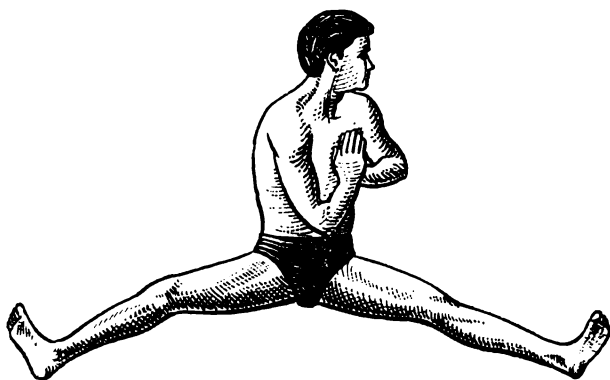


Рис. 28. Vagrāsana. Повороты туловища

4-я фаза: повернитесь таким же образом в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: вдох во 2-й и 4-й фазах, выдох в 3-й и 5-й.

Концентрация на мышцах брюшного пресса и спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю, 4-ю и 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла.

Облегченная поза поворота спины (рис. 29)

1-я фаза: принять позу прямого угла.

2-я фаза: согните правую ногу в колене и положите правую ступню на внутреннюю поверхность левого бедра. Согните левую ногу в колене и поставьте левую ступню перед правым коленом. Поверните туловище в левую сторону, ухватите правой рукой большой палец левой ноги; левую руку заложите за спину. Наконец, поверните голову влево, чтобы подбородок оказался на уровне левого плеча. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

4-я фаза: поверните туловище в противоположную сторону, предварительно переставив ноги.

5-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й и 4-й фазах на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла.

При выполнении этого упражнения разворот туловища должен быть максимальным.

Облегченная поза поворота туловища с захватом лодыжки (рис. 30)

1-я фаза: принять позу прямого угла.

2-я фаза: расположите левую ступню против внутренней поверхности правого бедра. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у внешней поверхности левого бедра. Поверните туловище вправо, ухватите правой рукой правую лодыжку.левой рукой удерживайтесь за левое колено. Поверните голову вправо, чтобы подбородок оказался на уровне плеча. Задержитесь в этой позе.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поверните туловище в противоположную сторону, изменив положение рук и ног.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины и живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й и 4-й фазах на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла.

Поза веревки

1-я фаза: принять позу прямого угла.

2-я фаза: положите левую ступню на правое бедро так, чтобы подошва прижималась к нижней части живота. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку около внешней поверхности левого бедра. Поверните туловище вправо, ухватите левой рукой большой палец правой ноги и поверните голову вправо. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поверните туловище в противоположную сторону, изменив положение рук и ног.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины и живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й и 4-й фазах необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла.

После того как это упражнение будет усвоено, можно переходить к более трудной его модификации — позе веревки с захватом лодыжки.

Поза с наклоном головы (рис. 31)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, руки заложить за спину.

2-я фаза: поверните туловище влево, наклонитесь и коснитесь головой пола за левой ногой. Ноги не сгибать и от пола не отрывать. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

4-я фаза: повернитесь и наклонитесь в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины и живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й и 4-й фаз на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Поза рыбы (рис. 32)

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: ложитесь на спину, удерживая колени вертикально.

3-я фаза: опустите ноги на пол, прогнитесь как можно больше, опираясь на запрокинутую голову и бедра. Выпрямите руки и ухватите пальцы разноименных ног. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

4-я фаза: вернитесь во 2-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Это упражнение предпочтительнее выполнять в статическом варианте, особенно после упражнений для шеи и стойки на плечах.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Сгибание и разгибание шеи

1-я фаза: сесть в позу удовольствия, руки свободно опустить.

2-я фаза: наклоните голову вперед, чтобы подбородок уперся в ямку между ключицами. Мысленно напрягите мышцы шеи.

3-я фаза: расслабьте мышцы шеи и вернитесь в 1-ю фазу, затем с напряжением наклоните голову назад.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах шеи.

Расслабление в позе удовольствия.

Это упражнение можно выполнять стоя.

Вращение шеи

1-я фаза: сесть в позу удовольствия.

2-я фаза: поверните голову в одну, затем в другую сторону, мысленно напрягая мышцы шеи.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах шеи.

Расслабление в позе удовольствия.

Как и предыдущее, это упражнение можно выполнять стоя.



Рис. 29. Ardha Matsyendrāsana.
Облегченная поза
поворота спины

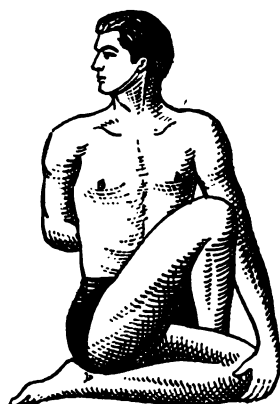


Рис. 30. Baddha
Ardha Matsyendrāsana.
Облегченная поза
поворота туловища
с захватом лодыжки



Рис. 31. Pārśva Bhūjanāsana.
Поза с наклоном головы

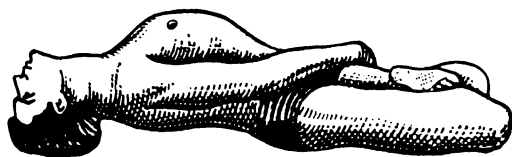


Рис. 32. Matsyāsana. Поза рыбы

Наклоны головы в стороны

1-я фаза: сесть в позу удовольствия.

2-я фаза: наклоняйте голову то в правую, то в левую сторону, мысленно напрягая мышцы шеи.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах шеи.

Расслабление в позе удовольствия.

Упражнение можно выполнять стоя.

Поза для напряжения мышц шеи (рис. 33)

1-я фаза: встать на колени, ладони положить перед собой, наклониться вперед и опереться головой о пол. Выпрямить ноги и заложить руки за спину, опираясь на голову и пальцы ног.

2-я фаза: наклоняйте голову назад и вперед.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах шеи.

Расслабление в позе ничком.

Это очень хорошее упражнение для развития мышц шеи. Выполнять его можно и в статическом варианте (фаза 1).

Мостик на голове (рис. 34)

1-я фаза: лечь на спину, руки сложить на груди, ноги согнуть в коленях, пятки касаются ягодиц.

2-я фаза: поднимите тело вверх, удерживаясь на голове и ногах. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация на мышцах шеи.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной фазе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Дополнительное упражнение на волевое напряжение мышц шеи

1-я фаза: сесть в позу удовольствия.

2-я фаза: наклоните голову вперед, чтобы подбородок уперся в ямку между ключицами. Задержитесь в этой позе на несколько секунд, мысленно напрягая мышцы шеи.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах шеи.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на необходимое время.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Упражнения с прогибом вперед

Сгибание спины (рис. 35)

1-я фаза: лечь на спину, руки выпрямить вверх, прямые ноги сложить вместе.

2-я фаза: медленно и плавно без рывков и не опуская руки поднимитесь и сядьте. Ноги остаются выпрямленными.

3-я фаза: вернуться в исходное положение.

Дыхание: нормальное, или вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация на мышцах живота, особенно на прямых.

Динамический вариант: попеременно повторять 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: остановите подъем в позе, когда туловище только несколько приподнято и область 7-го позвонка находится примерно на высоте 40 см от пола.

Расслабление в позе мумии.

Сгибание спины с руками, сложенными на затылке (рис. 36)

1-я фаза: лечь на спину, руки сложить на затылке, ноги выпрямить.

2-я фаза: медленно без рывков поднимайте туловище в положение сидя, не отрывая ног от пола. Руки остаются на затылке.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: нормальное, или выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах живота, особенно на прямых.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: удерживайте туловище слегка приподнятым над полом, когда почувствуется напряжение в бедрах. Задержаться в этой позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Сгибание спины с заложенными за голову руками (рис. 37)

1-я фаза: лечь на спину, руки заложить глубоко за голову.

2-я фаза: медленно без рывков поднимитесь и сядьте. Ноги от пола не отрывайте и не меняйте положение рук.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

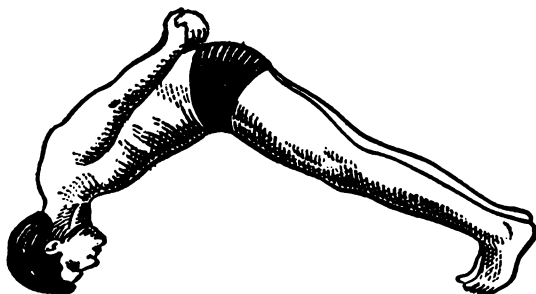


Рис. 33. Grivāsana. Пoзa для нaпpяжeния мьшц шeи

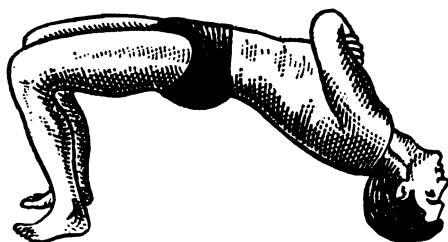


Рис. 34. Kamdharāsana. Мостик на голове

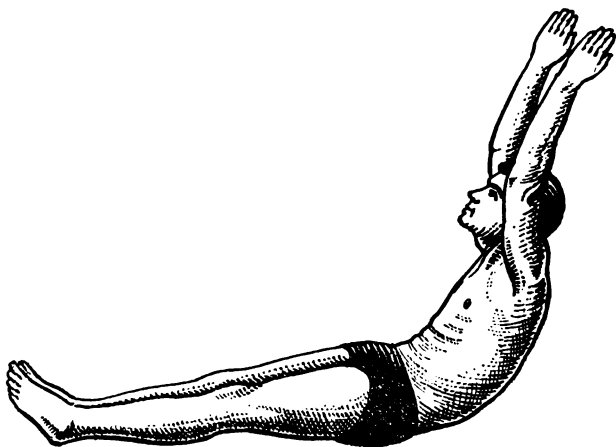


Рис. 35. Merudandāsana. Сгибание спины

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: удерживайте туловище слегка приподнятым над полом.

Расслабление в позе мумии.

Подъем туловища в позе лотоса (рис. 38)

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: ложитесь на спину, ноги вместе, руки вытянуть вверх.

3-я фаза: поднимитесь, не отрывая ноги от пола, и сядьте.

4-я фаза: вернитесь во 2-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Это упражнение полезно для специальной тренировки мышц живота.

Упражнения с наклоном туловища в приподнятом положении

Наклоны туловища (рис. 39)

1-я фаза: лечь на спину, руки вытянуть вверх, ноги вместе.

2-я фаза: не отрывая ноги от пола, медленно и плавно поднимайте туловище, одновременно поворачивая его в сторону. Руки подняты, голова расположена между ними.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

4-я фаза: поднимитесь, поворачиваясь в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Повороты туловища с руками, сложенными на затылке (рис. 40)

1-я фаза: лечь на спину, руки сложить на затылке, ноги вместе.

2-я фаза: не отрывая ноги от пола, медленно поднимайтесь в положение сидя, поворачивая туловище в стороны.



Рис. 36. Śirahasta Merudaṇḍāsana.
Сгибание спины с руками, сложенными на затылке

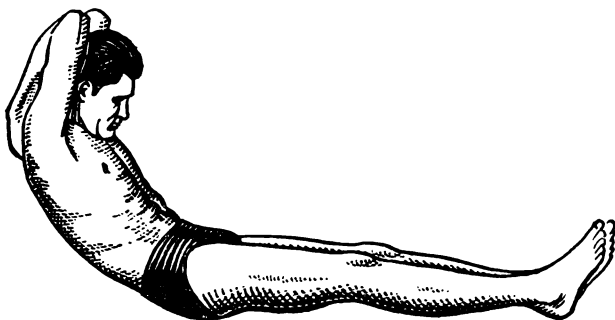


Рис. 37. Śirabāhu Merudaṇḍāsana.
Сгибание спины с заложеными за голову руками

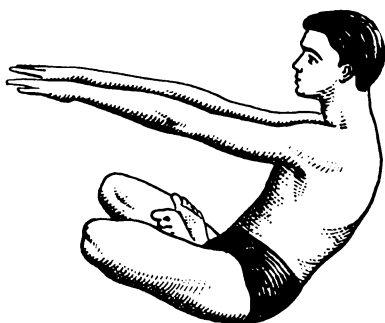


Рис. 38. Utthita Tolāṅgulāsana.
Подъем туловища в позе лотоса

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поднимайте туловище с поворотом в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на боковых мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Повороты туловища с руками, заложенными за голову (рис. 41)

1-я фаза: лечь на спину, руки заложить глубоко за голову.

2-я фаза: медленно поднимайте туловище в положение сидя, поворачивая его в сторону.

3-я фаза: из положения сидя вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поднимайте туловище с поворотом в противоположную сторону.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Упражнения с выгибанием туловища

Прогибы в стороны (рис. 42)

1-я фаза: лечь на правый бок. Живот, грудь, голова и ноги — на прямой линии. Левая рука вытянута вдоль туловища, правая заложена за голову.

2-я фаза: не отрывая ноги от пола медленно без рывков поднимайтесь, отрываясь до поясницы от пола.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: перевернитесь на левый бок.

5-я фаза: приподнимайтесь с прогибом вправо.

6-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота и грудной клетки.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Чтобы тело не вращалось, ноги можно закрепить в упоре. Правильное выполнение упражнения значительно укрепляет переднюю часть торса.

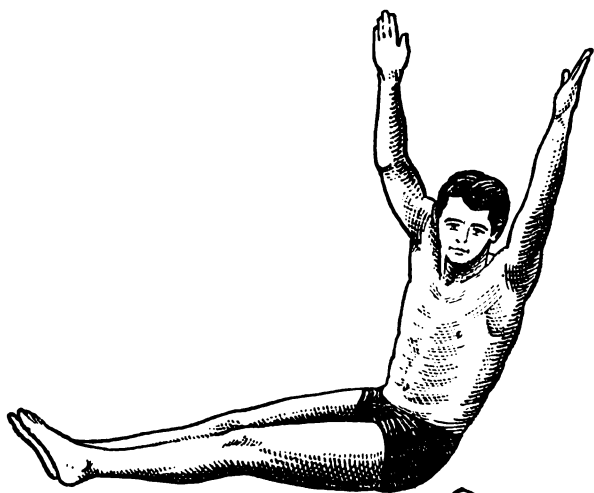


Рис. 39. Pārśvavakra Merudandāsana.
Наклоны туловища



Рис. 40. Pārśvavakra
Śirahasta Merudandāsana.
Повороты туловища с руками,
сложенными на затылке



Рис. 41. Rārsvavakra Sirabahu Merudandāsana.
Повороты туловища с руками, сложенными за голову

Упражнения с подъемом таза

Поза плуга (рис. 43)

1-я фаза: лечь на пол, ноги сложить вместе, руки вдоль тела.

2-я фаза: медленно поднимайте ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение. Не останавливаясь, продолжайте заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постарайтесь поставить ноги подальше за головой. Колени не сгибайте. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах брюшного пресса.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в позе на необходимое время.

Расслабление в позе мумии.

Поза плуга с руками, заложенными за голову (рис. 44)

1-я фаза: лечь на спину, руки заложить за голову.

2-я фаза: медленно выполните позу плуга.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на прямых мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Поза с коленями, прижатыми к ушам (рис. 45)

1-я фаза: лечь на пол, ноги выпрямить вместе, руки вдоль тела.

2-я фаза: медленно поднимайте ноги, таз и все туловище в вертикальное положение. Согните ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснитесь пальцами ног пола. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе мумии.



Рис. 42. Utthitapārśva Merudaṇḍāsana.
Прогибы в стороны

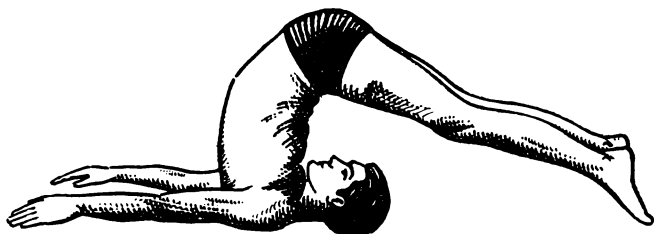


Рис. 43. Halāsana. Поза плуга

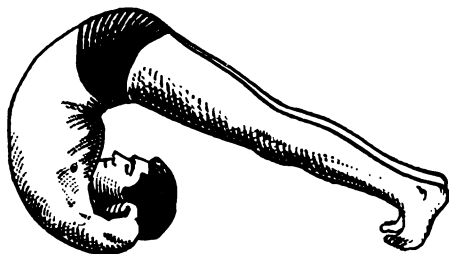


Рис. 44. Śirabāhu Halāsana.
Поза плуга с руками, заложными за голову

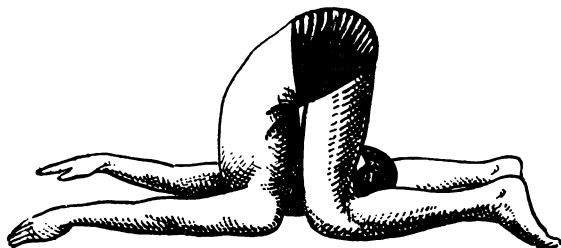


Рис. 45. Karnapīḍanāsana.
Поза с коленями, прижатыми к ушам

Поза с поднятым тазом (рис. 46)

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: ложитесь на пол, руки вдоль тела.

3-я фаза: поднимите ноги, таз и все туловище в вертикальное положение, удерживая равновесие с помощью рук.

4-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на прямых мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Это очень важное упражнение для тренировки мышц брюшного пресса.

Поза с согнутыми спиной и коленями (рис. 47)

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: ложитесь на пол, руки вдоль тела.

3-я фаза: медленно поднимите тело в вертикальное положение.

4-я фаза: опуская ноги к плечам, коснитесь их коленями. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 4-ю и 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в этой позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Упражнения с поднятием ног

Поза с поднятыми ногами (рис. 48)

1-я фаза: лечь на пол, ноги вместе, руки вдоль тела.

2-я фаза: не сгибая ноги в коленях, медленно поднимайте их в вертикальное положение.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Освоение этого упражнения можно начинать поднимая по одной ноге попеременно.

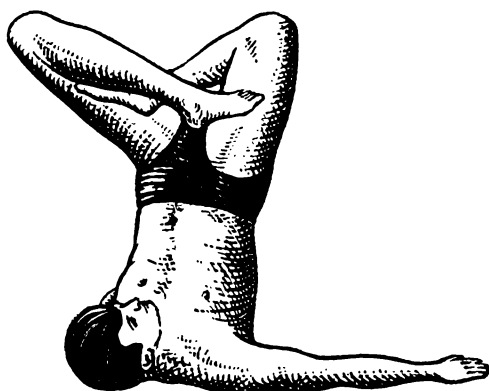


Рис. 46. Utthita Prishthāsana.
Поза с поднятым тазом



Рис. 47. Natajānu Prishthāsana
Поза с согнутыми спиной и коленями

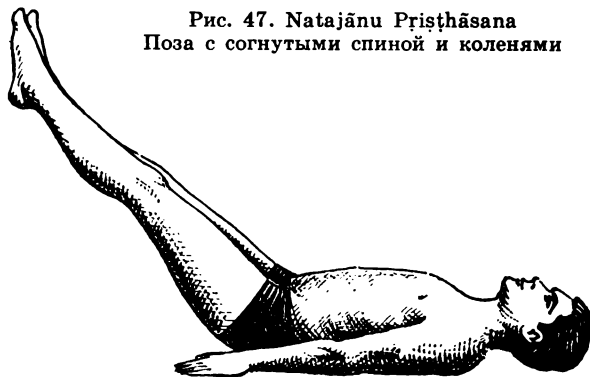


Рис. 48. Utthita Dvipādāsana
Поза с поднятыми ногами

Наклоны ног в стороны (рис. 49)

1-я фаза: лечь на пол, ноги выпрямить, руки вдоль тела.

2-я фаза: не разводя ноги и не сгибая в коленях поднимите их в вертикальное положение, затем наклоняйте то вправо, то влево до касания пола.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: повторяйте 2-ю фазу.

Расслабление в позе мумии.

Опускание ноги в сторону (рис. 50)

1-я фаза: лечь на пол, ноги выпрямить вместе, руки вдоль тела.

2-я фаза: поднимите ноги перпендикулярно полу.

3-я фаза: не сгибая ногу, медленно опустите ее, коснитесь пола, затем снова поднимите.

4-я фаза: сделайте аналогичное движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах ног и живота.

Динамический вариант: повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Упражнения с подъемом ног и прогибом вперед

Прогиб спины вперед с касанием головой колена (рис. 51)

1-я фаза: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить.

2-я фаза: поднимайте голову и туловище так, чтобы область 7-го позвонка оказалась на высоте 40 см над полом. Поднимите одну ногу и, сгибая ее, коснитесь коленом лица. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: сделайте то же движение другой ногой.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной фазе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.



Рис. 49. Pārśva Pāda-cālanāsana.
Наклоны ног в стороны



Рис. 50. Natapādāsana.
Опускание ноги в сторону

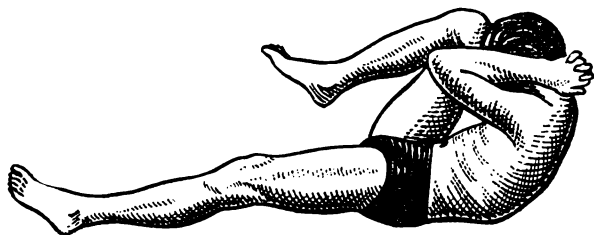


Рис. 51. Jānūsira Merudaṇḍāsana.
Прогиб спины вперед с касанием головой колена

Поза в равновесии с касанием колен лицом (рис. 52)

1-я фаза: лечь на спину, руки вытянуть вверх.

2-я фаза: медленно и плавно поднимайте ноги и туловище почти до вертикального положения. Ухватите руками пальцы ног и коснитесь лицом колен.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Поза подушки (рис. 53)

1-я фаза: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела.

2-я фаза: поднимите ногу и поднесите ее к голове. Затем с помощью рук занести ногу за голову, приподнимая при этом туловище вверх. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: проделайте то же с другой ногой.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Выполнение этого очень полезного для брюшного пресса упражнения требует большого расслабления мышц ног.

Упражнения с подъемом ног и прогибом туловища в стороны

Подъем ног и туловища с захватом ноги (рис. 54)

1-я фаза: лечь на бок. Голова, грудь и ноги должны быть на прямой линии. Верхняя рука протянута вдоль туловища, нижняя заложена за голову.

2-я фаза: поднимите голову и грудь как можно выше. Одновременно поднимите ногу в перпендикулярное положение и ухватите рукой кончики ее пальцев. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: повернитесь на другой бок.

5-я фаза: проделайте то же с другой ногой.



Рис. 52. Bhālaspristsjānu
Merudandāsana.
Поза в равновесии
с касанием колен лицом



Рис. 53. Upādhānāsana. Поза подушки

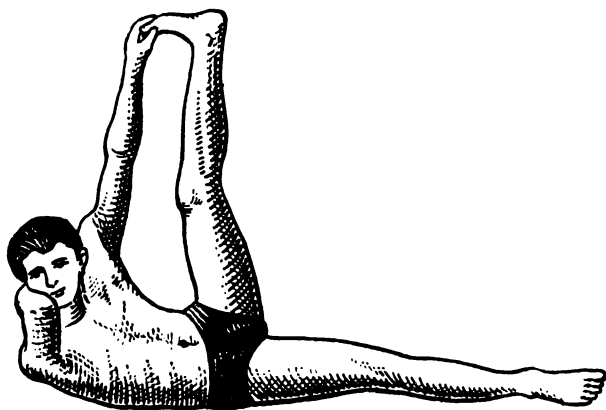


Рис. 54. Baddhānguli Pārśva Merudandāsana.
Подъем ног и туловища с захватом рукой ноги

6-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 5-ю, 6-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Во время выполнения упражнения необходимо избегать поворота туловища. Пока мышцы недостаточно развиты, можно опираться свободной рукой о пол.

Дополнительные упражнения для развития мышц брюшного пресса

Подъем в прямой угол (рис. 55)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла.

2-я фаза: поднимитесь на выпрямленных руках, удерживая ноги перпендикулярно туловищу и не сгибая их. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах брюшного пресса.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Перевернутая поза лотоса с опущенными коленями (рис. 56)

1-я фаза: примите перевернутую позу лотоса.

2-я фаза: опустите колени и коснитесь ими локтей. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в 1-ю фазу.

Дыхание: выдох при опускании коленей, вдох при поднятии.

Концентрация на прямых мышцах живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Эта антиортостатическая поза удобна также для тренировки равновесия.

Упражнения для напряжения мышц живота

Втягивание живота (рис. 57)

1-я фаза: встать в вертикальную позу, ноги слегка расставить.

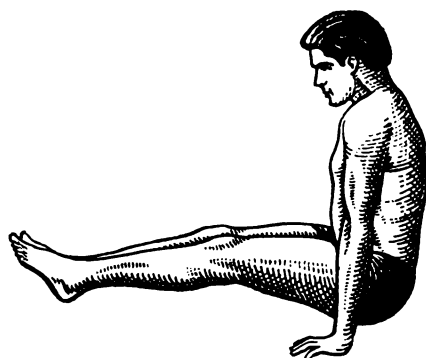


Рис. 55. Utthita Samakṣaṇāsana. Подъем в прямой угол

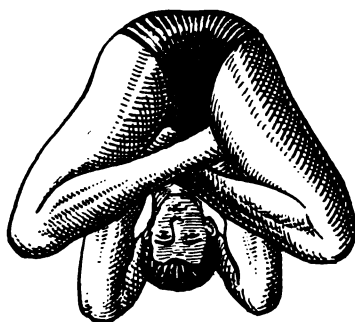


Рис. 56. Natajānu
Ūrdhva Padmāsana.
Перевернутая поза лотоса
с опущенными коленями

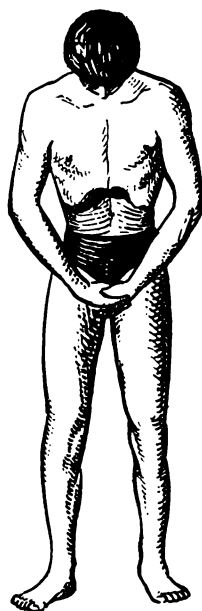


Рис. 57. Uddijāna.
Втягивание живота

Для начинающих удобно слегка наклониться вперед и немного согнуть колени. Руки положить на бедра или поместить между ними, сомкнув в кулак пальцы.

2-я фаза: расслабьте полностью мышцы живота. Выдохните весь воздух и в конце задержите дыхание. Втяните живот как можно глубже, концентрируя на этом внимание. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: расслабьте живот и сделайте глубокий вдох.

Дыхание: как указано во 2-й и 3-й фазах.

Концентрация на акте напряжения мышц.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в позе 2-й фазы на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

Это упражнение выполняется на пустой желудок утром после туалета или вечером перед ужином. Если на животе есть лишние жировые отложения, то соответствующей диетой и упражнениями для брюшного пресса нужно избавиться от них, то есть предварительно подготовиться. Упражнение может выполняться и в позах со сложенными ногами.

Напряжение прямых мышц живота (рис. 58)

1-я фаза: встать в вертикальную позу, ноги слегка расставить, руки на бедрах.

2-я фаза: полностью расслабьте мышцы живота, выдохните воздух и задержите дыхание. В конце задержки поглубже втяните живот (как в предыдущем упражнении), а затем постарайтесь толчком выпятить среднюю часть живота и втянуть ее снова. Для облегчения движения напрягайте боковые мышцы брюшного пресса и с силой упирайтесь в бедра ладонями. Концентрируйте на этом внимание.

3-я фаза: расслабьте живот и сделайте полный вдох.

Дыхание: как указано во 2-й и 3-й фазах.

Концентрация на изолированном напряжении мышц живота.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержите изолированное напряжение прямых мышц живота на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

После усвоения этого упражнения можно переходить к напряжению левой и правой частей живота. Для этого необходимо «перевести» напряжение в соответствующую сторону. Упражнение можете считать полностью усвоенным в том случае, когда научитесь произвольно создавать напряжение в любой части живота: оно как бы перекачивается по поверхности брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА

Подъем таза (рис. 59)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, ладони положить на пол.

2-я фаза: поднимите туловище как можно выше, опираясь только на ладони и ступни ног.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах паховой области.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла.

В конечной фазе освоения этого упражнения выполняются следующие движения ногами:

— поднимать то одну, то другую ногу вверх в перпендикулярное положение;

— отводить то одну то другую прямую ногу в сторону перпендикулярно туловищу;

— попеременно поднимать ноги в согнутом положении и касаться коленом груди.

Подъем ноги с захватом руками шеи (рис. 60)

1-я фаза: сесть на пол на левую согнутую в колене ногу; правую согнуть в колене и поставить в вертикальное положение. Руки свободно опустить.

2-я фаза: проденьте правую руку под правое колено и протяните к правой стороне головы. Заведите за голову левую руку и соедините кисти на шее. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: сядьте на правую ногу.

5-я фаза: повторите те же движения для левой ноги.

6-я фаза: вернитесь в 4-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах спины.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 5-ю, 6-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й и 5-й фаз на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла или в позе мумии.

Поза с одной ногой, заложенной за голову (рис. 61)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, согнуть правую ногу, расположив пятку против паха.

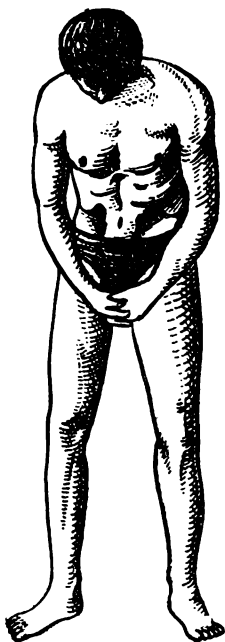


Рис. 58. Nauli.
Напряжение прямых мышц живота

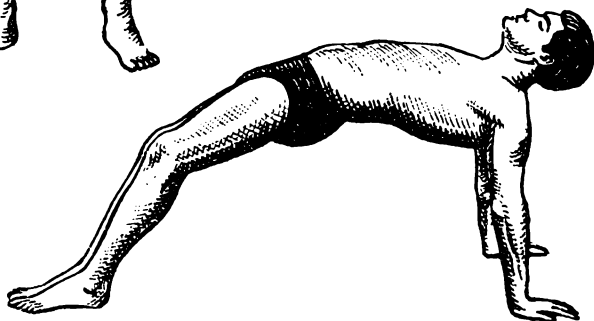


Рис. 59. Katikāsana. Подъем таза



Рис. 60. Bhuja Śirāsana.
Подъем ноги с захватом руками шеи

2-я фаза: с помощью рук заложите левую ногу за голову и за плечо, затем отпустите руки. Задержитесь в конечной позе на нужное время.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: смените положение ног и сядьте, согнув левую ногу.

5-я фаза: заложите за голову правую ногу.

6-я фаза: вернитесь в 4-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах паховой области.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 5-ю, 6-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й и 5-й фаз на необходимое время.

Расслабление в позе прямого угла или в позе мумии.

Это упражнение позволяет добиться высокой степени гибкости мышц бедер и расслабления в области коленей и бедер.

*Поза с двумя ногами,
заложёнными за голову (рис. 62)*

1-я фаза: сесть в позу прямого угла.

2-я фаза: заложите последовательно или одновременно обе ноги за голову и плечи, затем сложите руки на груди. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота и области таза.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла или в позе мумии.

Это упражнение так же, как предыдущее, способствует выработке гибкости и расслаблению мышц.

*Поза голова-колени с одной ногой,
заложённой за голову (рис. 63)*

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, затем заложить одну ногу за голову как в предыдущих упражнениях, оставляя вторую прямой.

2-я фаза: наклонитесь вперед, ухватите вытянутыми руками пальцы прямой ноги. Согните руки и, наклонившись к ней, коснитесь лицом колена.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: перемените положение ног.



Рис. 61. Ekapāda Śirāsana.
Поза с одной ногой, заложенной за голову



Рис. 62. Dvipāda Śirāsana.
Поза с двумя ногами, заложенными за голову



Рис. 63. Ekapāda-śira Jānuśirāsana.
Поза голова-колени с одной ногой,
заложенной за голову

5-я фаза: повторите движения 2-й фазы.

6-я фаза: вернитесь в 4-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах области живота и таза.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 5-ю, 6-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й и 5-й фаз.

Расслабление в позе прямого угла.

Поза столба с одной ногой (рис. 64)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла, затем согнуть одну ногу в колене и расположить пятку против паха. Ладонями сзади опереться об пол.

2-я фаза: медленно без рывков поднимайте (не сгибая в колене) прямую ногу в вертикальное положение. Следите, чтобы туловище не наклонялось назад.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поменяйте положение ног.

5-я фаза: поднимите вверх другую ногу.

6-я фаза: вернитесь в 4-ю фазу.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота и области паха.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 5-ю, 6-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й и 5-й фаз на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла.

Поза столба (рис. 65)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла.

2-я фаза: не сгибая ноги, медленно поднимайте их в вертикальное положение: опираясь сзади руками о пол. Задержитесь в конечной позе на нужное время.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота и бедер.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла.

Поза петли (рис. 66)

1-я фаза: лечь в позу мумии.

2-я фаза: поднимите ноги и заложите их за голову, приподняв туловище. Выпрямите руки и положите их на бед-



Рис. 64. Екарпāda Stambhāsana.
Поза столба с одной ногой



Рис. 65. Stambhāsana.
Поза столба



Рис. 66. Pāṣini-mudrā. Поза петли

ра, сложив ладонями вместе. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота в области паха.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Дополнительные упражнения

Поза счастья

1-я фаза: сесть в позу прямого угла.

2-я фаза: сложите ступни ног подошвами вместе, подтяните к себе и сядьте на них; колени на полу, руки на коленях.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на исполнении движения.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла.

Поза с ногами, разведенными в стороны,— поперечный шпагат (рис. 67)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла.

2-я фаза: разведите ноги в стороны, разместив их и тазовище в одной плоскости. Руками обопритесь о колени, ноги выпрямите. Задержитесь в конечной позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота и области паха.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла.

Шпагат (рис. 68)

1-я фаза: сесть в позу прямого угла.

2-я фаза: отведите назад правую ногу коленом вниз. Обе ноги должны быть вытянуты в одну линию. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: отведите назад левую ногу.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на мышцах живота и области паха.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й и 4-й фаз на нужное время.

Расслабление в позе прямого угла.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднятая поза лотоса

1-я фаза: принять позу лотоса. Ладонями опереться о пол.

2-я фаза: приподнимите тело на вытянутых руках.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на трапецевидных мышцах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе лотоса или прямого угла.

Поза петуха (рис. 69)

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: проденьте сначала одну, а затем вторую руку между бедрами и голеньями. Обопритесь ладонями о пол и приподнимите тело на вытянутых руках.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на трапецевидных мышцах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе лотоса или прямого угла.

Поза петуха на одной руке (рис. 70)

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: проденьте правую руку между бедром и голенью левой ноги. Обопритесь правой рукой о пол и приподнимите тело вверх.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: сделайте то же на левой руке.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.



Рис. 67. Pādaprasāranāsana.
Поза с ногами, разведенными в стороны — поперечный шпагат



Рис. 68. Hanumadāsana. Шпагат

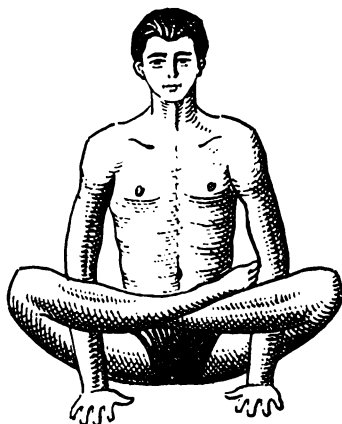


Рис. 69. Kukkuṭāsana. Поза петуха

Дыхание нормальное.

Концентрация на трапецевидных мышцах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю, 3-ю и 4-ю, 5-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе лотоса или прямого угла.

Для выполнения этого упражнения требуется большая физическая сила, особенно в плечевом поясе. Используется оно и для тренировки равновесия.

Стойка на руках и ногах (рис. 71)

1-я фаза: лечь в позу ничком, ладони упереть в пол на уровне плечей, пятки вместе, носки упираются в пол.

2-я фаза: поднимите тело, опираясь на руки и кончики пальцев ног. Туловище и ноги должны составлять прямую линию.

3-я фаза: согните руки в локтях и опуститесь, не касаясь, однако, телом пола. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

4-я фаза: вернитесь во 2-ю фазу.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в 4-й.

Концентрация на трицепсах и разгибателях плеча.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в 3-й фазе на нужное время.

Для развития всех мышц плечевого пояса необходимо в процессе овладения упражнением расставлять руки все шире и шире.

Поза с опорой на три точки (рис. 72)

1-я фаза: лечь ничком, ладони положить на пол на уровне плеч.

2-я фаза: поднимите тело на всю длину рук, затем заложите правую руку за спину, удерживаясь на пальцах ног и левой руке.

3-я фаза: согнув опорную руку в локте, опуститесь, не касаясь пола. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

4-я фаза: поднимитесь, разогнув руки.

5-я фаза: сделайте то же, опираясь на правую руку.

Дыхание: нормальное, или выдох при опускании и вдох при поднятии.

Концентрация на трицепсах и разгибателях плеча.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Расслабление в позе ничком или мумии.

Рис. 70. Ekahasta Kukkuṭāsana.
Поза петуха на одной руке

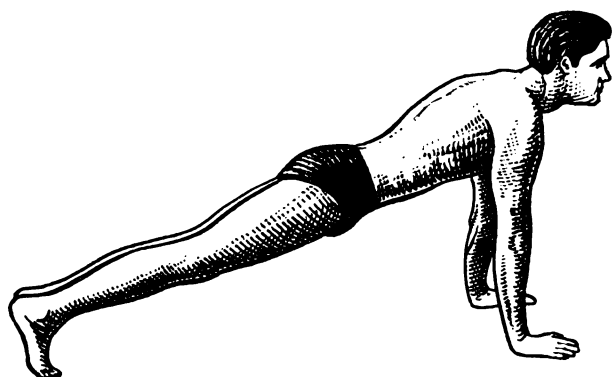


Рис. 71. Catuṣpādāsana. Стойка на руках и ногах

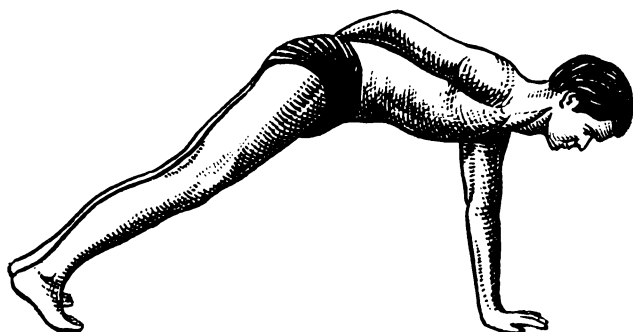


Рис. 72. Tripādāsana. Поза с опорой на три точки

Это очень важное упражнение для развития силы и выносливости мышц рук. При выполнении упражнения тело не должно изгибаться.

*Поза с опорой на одноименную ногу
и руку (рис. 73)*

1-я фаза: лечь ничком. Поднять тело вверх на выпрямленных руках.

2-я фаза: заложите правую руку за спину. Поднимите правую ногу и повернитесь налево, удерживая равновесие на левой руке и ноге.

3-я фаза: сгибая руку, опуститесь, коснитесь локтем пола.

4-я фаза: выпрямите руку.

5-я фаза: повторите те же движения, поменяв руки и ногу.

Дыхание: выдох в 3-й фазе, вдох в 4-й.

Концентрация особенно на трицепсах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Расслабление в позе мумии.

Это очень важное упражнение для развития мышц рук, особенно трицепсов.

*Поза с опорой на противоположные руку
и ногу (рис. 74)*

1-я фаза: лечь ничком, ладони положить на пол на уровне плеч.

2-я фаза: распрямив руки, поднимите тело. Заложите левую руку за спину, а правую ногу поднимите в горизонтальное положение.

3-я фаза: согните правую руку и опустите, почти касаясь локтем пола.

4-я фаза: разогните руку и поднимитесь во 2-ю фазу.

5-я фаза: сделайте те же движения, поменяв руку и ногу.

Дыхание: выдох при опускании, вдох при поднятии.

Концентрация на трицепсах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Расслабление в позе ничком или в позе мумии.

Это важное упражнение для развития мышц рук, особенно трицепсов.

Поза руки (рис. 75)

1-я фаза: сесть на корточки, правую руку вытянуть перед собой и опустить кулак на пол на расстоянии около

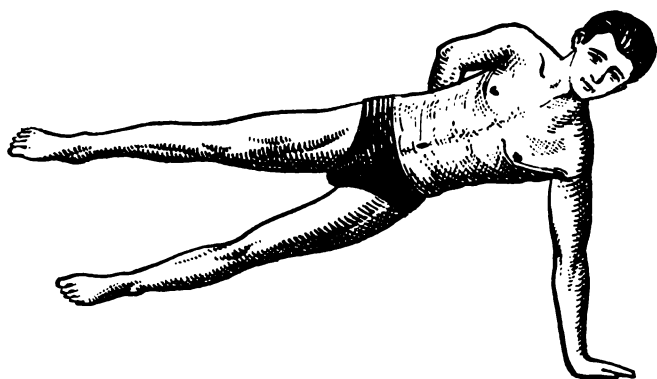


Рис. 73. Bāhu-pādāsana.
Поза с опорой на одноименную руку и ногу

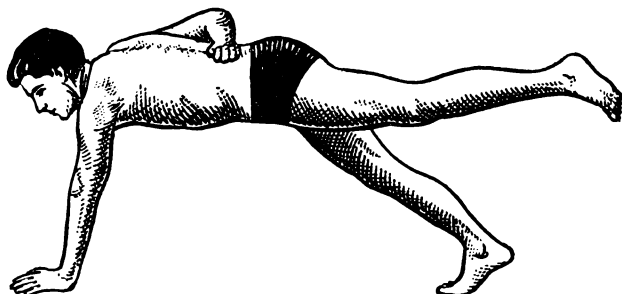


Рис. 74. Vīparita Bāhupadāsana.
Поза с опорой на противоположные руку и ногу



Рис. 75. Pragaṇḍāsana. Поза руки

60 см от пальцев правой ноги. Левую руку заложить за спину.

2-я фаза: наклоняйте тело вперед, пока подбородок или все лицо не коснется кулака правой руки. Колени не должны касаться пола.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

4-я фаза: поменяйте положение рук.

5-я фаза: наклонитесь вперед, удерживаясь на левой руке и кончиках пальцев ног.

6-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на трицепсах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе прямого угла.

Это очень важное упражнение для развития мышц плечевого пояса.

Напряжение мышц рук

1-я фаза: принять позу удовольствия. Руки распрямить на уровне плеч, кисти согнуть в кулаки.

2-я фаза: согните руки в локтях, сильно напрягая мышцы, особенно бицепсы. Кулаки почти касаются плеч. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: разведите руки в стороны, напрягая мышцы.

Дыхание: выдох в 3-й фазе, вдох во 2-й.

Концентрация на бицепсах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Это упражнение на волевое напряжение мышц: когда крепко сжатые кулаки почти касаются плеч, рекомендуется дополнительно напрягать все мышцы плечевого пояса. Упражнение отлично «накачивает» силу мышц, вырабатывает красивую форму рук.

ПОЗЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ

Поза бедра (рис. 76)

1-я фаза: сесть на корточки (расстояние между ступнями около 15 см), руки сложить на груди.

2-я фаза: разведите ноги и встаньте.

3-я фаза: согнув ноги, опуститесь до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация на мышцах бедер.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе стоя.

Поза бедра с касающимися коленями (рис. 77)

1-я фаза: стать ровно, ноги слегка расставить, руки на груди или поясе.

2-я фаза: оторвите пятки от пола и опуститесь на корточки, удерживая колени вместе. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в 1-ю фазу.

Дыхание: выдох в 3-й фазе, вдох во 2-й.

Концентрация на мышцах бедер.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь во 2-й фазе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Это упражнение можно выполнять более энергично: в конечной фазе имитировать легкий прыжок.

Поза с выставленной ногой (рис. 78)

1-я фаза: стать, по возможности дальше выставив правую ногу вперед. Руки на груди или на поясе.

2-я фаза: повернитесь направо и перенесите вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямите и опирайтесь только на кончики пальцев.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

4-я фаза: смените положение ног и поворачивайтесь налево.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах бедер.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Поза с расставленными ногами (рис. 79)

1-я фаза: стать, расставив ноги как можно шире. Руки на поясе или на груди.

2-я фаза: согните правую ногу в колене и перенесите на нее тяжесть всего тела. Выпрямите левую ногу, разверните туловище направо и слегка наклонитесь вперед. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу, стараясь не сгибать выпрямленную ногу.

4-я фаза: повторите упражнение, поменяв положение ног.

5-я фаза: вернитесь в исходное положение.



Рис. 76. Ūrvāsana.
Поза бедра



Рис. 77. Jānusprīṣṭa
Ūrvāsana.
Поза бедра
с касающимися коленями

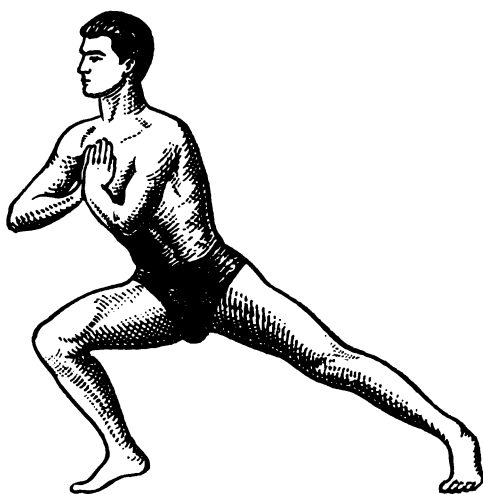


Рис. 78. Pādprasāraṇa Ūrvāsana.
Поза с выставленной ногой

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах бедер.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Приседание на одной ноге (рис. 80)

1-я фаза: встать на правую ногу, а выпрямленную левую поднять перед собой под прямым углом. Руки на поясе или на груди.

2-я фаза: присядьте на правой ноге, не сгибая при этом левую. Задержитесь в этой позе на несколько секунд, опираясь на всю ступню.

3-я фаза: возвратитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: смените положение ног и проделайте те же движения.

Дыхание: выдох во 2-й фазе, вдох в 3-й.

Концентрация на мышцах бедер.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 2-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Поза на корточках на одной ноге (рис. 81)

1-я фаза: опираясь на полную ступню, опуститесь на корточки. Затем положите одну ступню на бедро другой ноги поближе к паху. Руки на поясе или на груди.

2-я фаза: поднимитесь в положение стоя.

3-я фаза: опуститесь на корточки.

4-я фаза: смените положение ног и повторите движения 1-й фазы.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 3-й.

Концентрация на мышцах бедер.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Расслабление в позе стоя.

Стойка на кончиках пальцев ног (рис. 82)

1-я фаза: сесть на корточки, колени развести в стороны. Руки на груди, пятки прижаты к полу.

2-я фаза: оторвите пятки от пола и, выпрямляя ноги, тянитесь вверх как можно выше.

3-я фаза: опуститесь на полную ступню.

Дыхание нормальное.

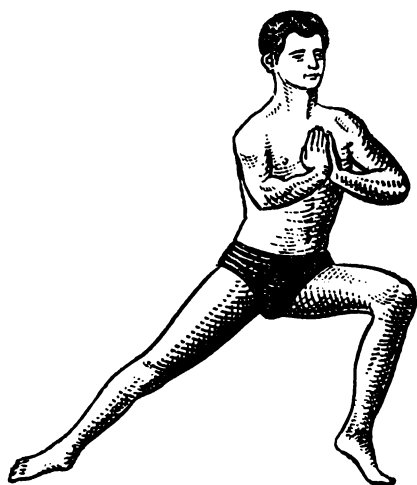


Рис. 79. Pārśva
Pādaprasāraṇa Īrvāsana.
Поза с расставленными ногами



Рис. 80. Pādotthita Īrvāsana.
Приседание на одной ноге

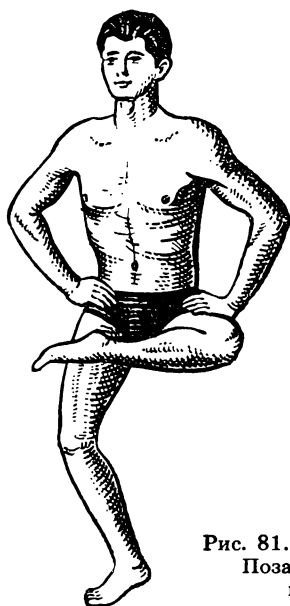


Рис. 81. Pādāṅguṣṭhāsana.
Поза на корточках
на одной ноге

Концентрация на икроножных мышцах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й фазы на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

По мере тренировки нужно стараться увеличивать высоту подъема коленей над уровнем пола.

Стойка на пальцах одной ноги (рис. 83)

1-я фаза: сесть на корточки, положить левую ступню на бедро правой ноги. Руки на груди или на поясе.

2-я фаза: приподнимитесь на пальцах правой ноги, оторвав пятку как можно выше от пола. Задержитесь в этой позе на нужное время.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение, опустившись на всю ступню.

4-я фаза: поменяйте положение ног и проделайте те же движения.

Дыхание нормальное.

Концентрация: на икроножных мышцах.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе 2-й и 4-й фаз на время, рекомендуемое «Методическими указаниями».

Расслабление в позе стоя.

Это очень хорошее упражнение для тренировки икроножных мышц.

Поза орла (рис. 84)

1-я фаза: стать прямо, руки вдоль туловища.

2-я фаза: поднимите правую ногу и «заплетите» ее вокруг левой ноги так, чтобы пальцы правой были на икроножной мышце левой. Поднимите руки на уровень груди и переплетите предплечья; ладони внутрь. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: повторите все движения, но с подъема левой ноги.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление: в позе стоя.



Рис. 82. Anguṣṭhāsana.
Стойка
на кончиках пальцев ног

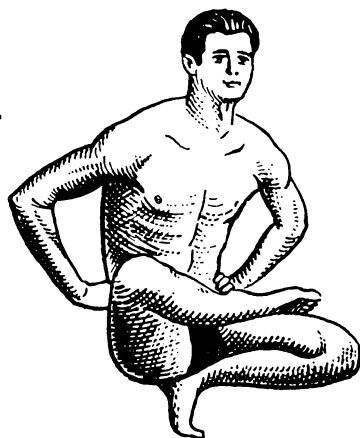


Рис. 83. Eka-pāda
Anguṣṭhāsana.
Стойка
на пальцах одной ноги



Рис. 84. Garuḍāsana.
Поза орла

*Стойка на одной ноге
с наклоном туловища вперед (рис. 85)*

1-я фаза: стать прямо, ноги вместе, руки свободно опустить.

2-я фаза: поднимите левую ногу в горизонтальное положение. Наклоните тело вперед, возьмитесь руками за пальцы левой ноги и коснитесь лбом колена. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поменяйте положение ног и повторите движения.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Поза крыла (рис. 86)

1-я фаза: стать ровно, пятки вместе, руки свободно опустить.

2-я фаза: отведите левую ногу в сторону до горизонтального положения. Протяните левую руку и ухватите пальцы ноги. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поменяйте положение ног и повторите движения.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

Поза крыла с наклоном туловища (рис. 87)

1-я фаза: стать ровно, ноги вместе, руки свободно опустить.

2-я фаза: отведите правую ногу в сторону до горизонтального положения. Наклоните туловище вправо, ухватите правой рукой пальцы правой ноги и коснитесь лбом колена. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поменяйте положение ног и повторите движения.

Дыхание нормальное.

Рис. 85. Uttha Jānuśīrāsana.
Стойка на одной ноге
с наклоном туловища вперед

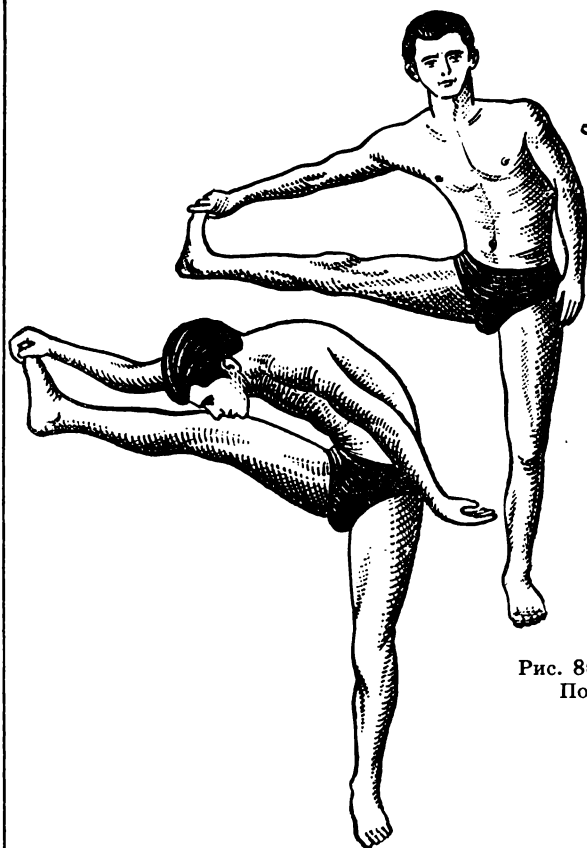
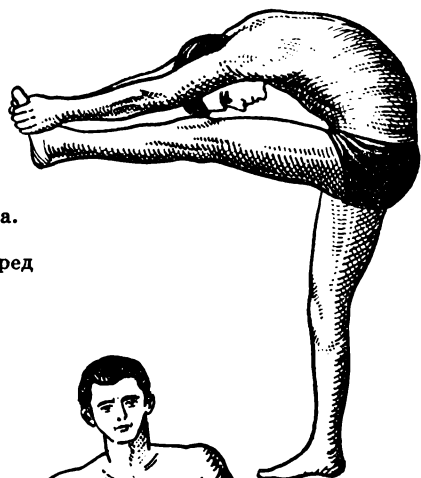


Рис. 86. Pakṣāṣana.
Поза крыла

Рис. 87. Nataśira Pakṣāṣana.
Поза крыла с наклоном туловища

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Поза с согнутым коленом (рис. 88)

1-я фаза: стать ровно, пятки вместе, руки свободно опустить.

2-я фаза: поднимите правую ногу и положите ее ступню на левое бедро так, чтобы ступня касалась паха. Руки на груди.

3-я фаза: оторвите левую пятку от пола, согните левую ногу в колене, попытайтесь правым коленом достать левую пятку или лодыжку. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

4-я фаза: вернитесь во 2-ю фазу.

5-я фаза: поменяйте положение ног и выполните те же движения.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 3-ю и 4-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Стойка на одной ноге с другой, заложенной за голову (сравните с рис. 53)

1-я фаза: стать ровно, пятки вместе, руки свободно опустить.

2-я фаза: с помощью рук заложите одну ногу за голову, расположив вертикально бедро этой ноги. Затем обопритесь руками о бедро другой ноги и постарайтесь разогнуться насколько возможно. Опорная нога при этом должна быть прямой. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поменяйте положение ног и повторите движения.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

В результате выполнения этого упражнения развивается гибкость мышц бедер и подколенных.

*Стойка на одной ноге
с поднятой второй ногой (рис. 89)*

1-я фаза: стать ровно, пятки вместе, руки свободно опустить.

2-я фаза: поднимите правую ногу вертикально вверх, удерживая ее в таком положении руками за ступню. Левая нога должна быть прямой. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: поднимите таким же образом левую ногу. Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе стоя.

Это упражнение, как и предыдущее, развивает гибкость мышц бедер и подколенных.

Поза горы (рис. 90)

1-я фаза: принять позу лотоса.

2-я фаза: встаньте на колени. Руки можно держать выпрямленными над головой или сложенными на груди. Задержитесь в конечной позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движения.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе сидя.

Поза павлина (рис. 91)

1-я фаза: встать на колени, слегка расставив их в стороны. Положить ладони на пол между коленями. Их пальцы направлены к пяткам. Локти сдвинуть.

2-я фаза: наклонитесь вперед и прикоснитесь животом к локтям. Выпрямите и поднимите ноги, опираясь только на руки. Тело должно быть расположено горизонтально. Ноги не разводите. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.



Рис. 88. Vātāyanāsana.
Поза с согнутым коленом



Рис. 89. Uttha
Pādaprasāranāsana
Стойка
на одной ноге
с поднятой
второй ногой

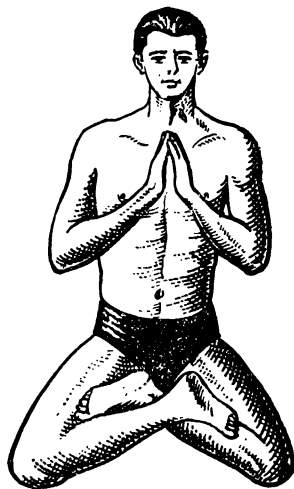


Рис. 90. Parvatāsana. Поза горы

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Поза краба (рис. 92)

1-я фаза: встать на колени, слегка расставив их в стороны. Правую ладонь положить на пол между коленями пальцами к себе, предплечье правой руки вертикально.

2-я фаза: наклонитесь вперед, прикоснитесь животом к локтю правой руки и отведите ноги назад (их можно слегка развести). Левая рука вытянута в плоскости тела.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

4-я фаза: перемените положение рук и повторите движения.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на требуемое время.

Расслабление в позе мумии.

Поза свертывания (рис. 93)

1-я фаза: принять позу лотоса. Встать на колени и положить ладони на пол пальцами к себе. Локти сдвинуть вместе, предплечья расположить вертикально.

2-я фаза: наклонитесь вперед, прикоснитесь животом к локтям и переведите тело в горизонтальное положение. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Поза свертывания на одной руке (рис. 94)

1-я фаза: принять позу лотоса. Расположить ладонь правой руки на полу пальцами к себе, предплечье вертикально.

2-я фаза: наклонитесь вперед, прикоснитесь животом к локтю и уравновесьте тело, как в предыдущей позе. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: вернитесь в 1-ю фазу.

4-я фаза: уравновесьте тело на правой руке.

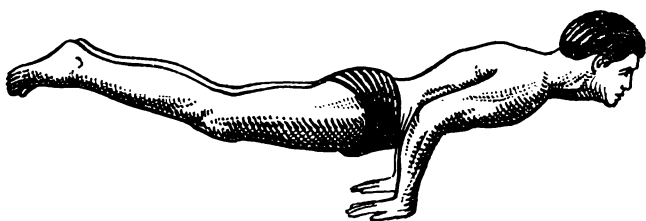


Рис. 91. Mayūrāsana. Пoза павлина

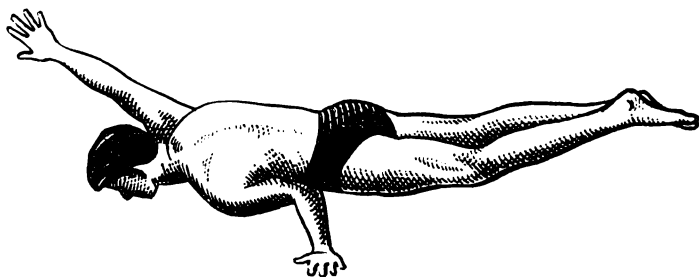


Рис. 92. Karkatāsana. Пoза краба

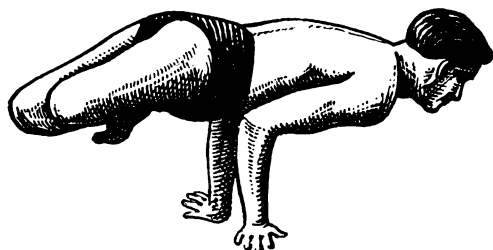


Рис. 93. Lolāsana. Пoза свертывания

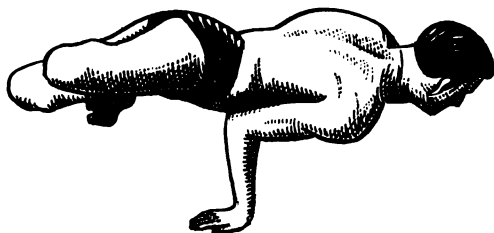


Рис. 94. Ekahasta Lolāsana.
Пoза свертывания на одной руке

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе мумии.

Стойка на руках (рис. 95)

1-я фаза: стать ровно, руки свободно опустить.

2-я фаза: наклонитесь вперед, потом вниз. Положите одну ладонь на другую на полу перед собой. Опираясь на руки, поднимите тело в вертикальное положение вниз головой. Ноги вместе, руки полностью выпрямлены.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Поза скорпиона (рис. 96)

1-я фаза: встать в стойку на локтях и голове, (см. рис. 101), затем медленно раздвинуть кисти рук и положить ладони на пол по обе стороны головы.

2-я фаза: согните ноги в коленях и, прогибаясь спиной насколько возможно, постарайтесь дотянуться ступнями ног до головы. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 2-ю и 3-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на необходимое время.

Расслабление в позе сидя.

Это упражнение следует выполнять даже если не можете полностью коснуться ногами головы. Со временем это получится. Упражнение развивает гибкость позвоночника, обеспечивает высокую степень напряжения и расслабления всех соответствующих мышц и контроль координации движений.

Дополнительные упражнения для выработки равновесия

Стойка на одной руке (рис. 97)

1-я фаза: встать в стойку на двух руках.

2-я фаза: медленно перенесите вес тела на одну руку.

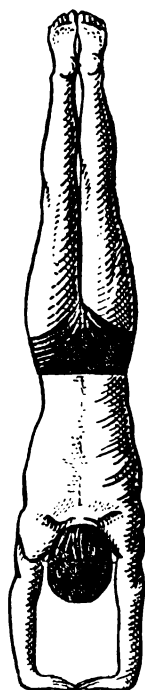


Рис. 95. Hasta Vriksāsana. Стойка на руках

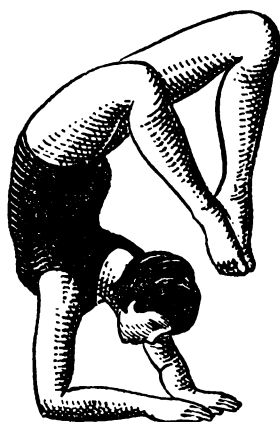


Рис. 96. Vriścikāsana. Пoза скорпиона

3-я фаза: поднимите вторую руку и приложите ее к бедру.

4-я фаза: поменяйте положение рук.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движений.

Динамический вариант: повторяйте все фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе стоя.

Стойка на голове (рис. 98)

1-я фаза: встать на голову и локти (см. рис. 100).

2-я фаза: медленно поднимите руки и расположите их вдоль тела.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движения.

Динамический вариант: попеременно повторяйте 1-ю и 2-ю фазы.

Статический вариант: задержитесь в конечной позе на нужное время.

Расслабление в позе сидя.

Это совершенная поза равновесия. Ее освоение следует начинать, опираясь одной рукой о пол.

АНТИОРТОСТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ

Группа описываемых ниже упражнений занимает особое место в системе физических упражнений йогов. Во-первых, все они выполняются в необычном положении тела — вверх ногами и, во-вторых, имеют лишь статические варианты. В таких позах происходит прилив крови к верхней части туловища, и особенно к голове.

В принципе изменение положения тела в поле силы тяжести не должно приводить к нарушениям работы кровеносной системы, так как система эта замкнутая и имеет избыточное давление. На здоровый организм подобные упражнения могут оказывать лишь нормализующее действие, способствовать укреплению стенок сосудов. Однако если последние уже в какой-то мере потеряли свою эластичность (например, при атеросклерозе), то дополнительное давление они могут не выдержать (особенно мелкие сосуды).

Освоение антиортостатических упражнений следует начинать с большой осторожностью. Даже совершенно здоровый человек может приступать к ним лишь после того, как будут освоены другие упражнения и с начала занятий прошло не менее полугода. При малейших признаках повышения кровяного давления всякие упражнения следует временно прекратить и посоветоваться с врачом. Особенно это касается лиц среднего и пожилого возраста.

Больным с повышенным давлением антиортостатические позы вообще противопоказаны.

В начале освоения антиортостатических поз (например, стойки на плечах) при выполнении упражнения наблюдается уменьшение частоты сердечных сокращений, повышение максимального и понижение минимального давлений, повышение температуры лба при несущественных изменениях температуры кожи бедра, а также повышение тонуса мышц рук. Однако, если принцип постепенности не будет нарушен, то выполнение этих упражнений будет оказывать только благотворное влияние на организм. Доказано, что систематическая тренировка (общая и особенно специальная) повышает адаптацию сердечно-сосудистой системы к антиортостатической позе.

В частности, например Госвэми пишет, что у его учащихся наблюдалось общее улучшение здоровья, пропадали головные боли, боли в спине, снижалось ощущение усталости, повышалась резистентность к холоду, улучшалась мыслительная деятельность и даже переставали выпадать волосы на голове. Разумеется, эта группа упражнений должна использоваться наряду с другими упражнениями на фоне рационального образа жизни и правильной диеты.

Перевернутая поза (рис. 99)

1-я фаза: принять позу мумии.

2-я фаза: поднимите ноги и таз, согните руки в локтях, подставьте ладони под таз и обопритесь на локти. Ноги должны быть в вертикальном положении, подбородок в грудь не упирается. Задержитесь в этой позе на нужное время.

3-я фаза: вернитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении позы.

Расслабление в позе мумии.

Упражнение выполняется утром или вечером перед едой.

Стойка на плечах (рис. 100)

1-я фаза: принять позу мумии.

2-я фаза: поднимите туловище в вертикальное положение. Согните руки в локтях и упритесь ладонями в бока в самом низу грудной клетки. Тело должно опираться на плечи, шею и голову. Подбородок упирается в грудь. Задержитесь в этой позе на нужное время.

3-я фаза: возвратитесь в исходное положение.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении позы.

Расслабление в позе мумии.

Упражнение повышает функцию щитовидной железы в случае ее понижения.

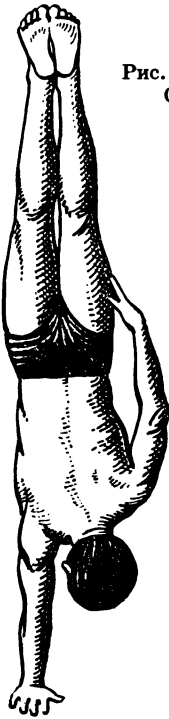


Рис. 97. Ekaḥasta Vṛikṣāsana.
Стойка на одной руке

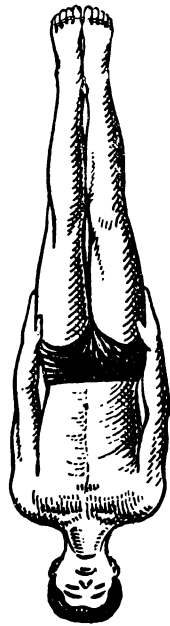


Рис. 98. Śīrāsana.
Стойка на голове



Рис. 99. Viparata-karaṇi-mudrā. Перевернутая поза

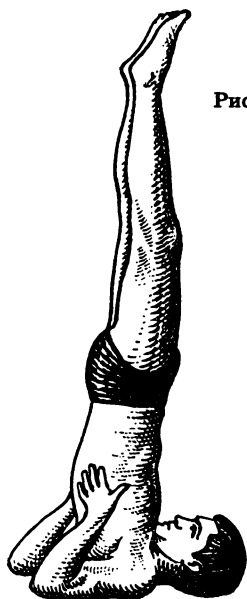


Рис. 100. Sarvāṅgāsana.
Стойка на плечах



Рис. 101. Śirṣāsana.
Стойка на голове и локтях

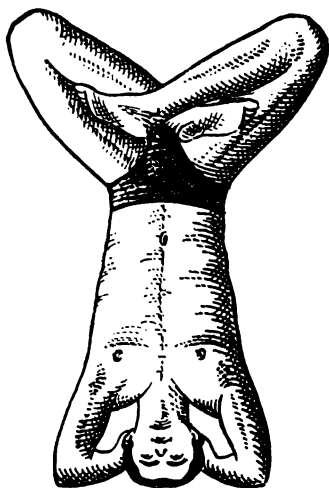


Рис. 102. Ūrdhva Padmāsana.
Перевернутая поза лотоса

Стойка на голове и локтях (рис. 101)

1-я фаза: стать на колени, слегка расставив их.

2-я фаза: наклонитесь вперед, положите предплечья на пол на ширину плеч, кисти рук сложите вместе, пальцы переплетите. Опустите голову темечком на пол, чтобы ладони касались головы. Медленно поднимайте туловище в вертикальное положение, удерживаясь на голове и предплечьях. Разогните ноги в коленях и вытяните все тело в одну линию. Задержитесь в этой позе.

3-я фаза: вернитесь в позу 1-й фазы.

Дыхание нормальное.

Концентрация на удержании тела в равновесии.

Расслабление в позе мумии.

Сразу трудно бывает выполнить эту стойку. На первых порах ноги можно держать согнутыми, располагая голени параллельно полу. Под голову можно подкладывать небольшую подушечку.

Перевернутая поза лотоса (рис. 102)

1-я фаза: встать в позу на голове и локтях.

2-я фаза: сложите ноги, как в позе лотоса.

3-я фаза: вернитесь в позу 1-й фазы.

Дыхание нормальное.

Концентрация на выполнении движения.

Расслабление в позе мумии.

Дополнительные упражнения в стойке на голове и предплечьях

1. Развести ноги в стороны горизонтально полу. Вернуться в исходное положение. Опустить ноги вниз до горизонтального положения. Вернуться в исходное положение. Вдох во время подъема, выдох при опускании.

2. Те же движения, только одной ногой попеременно. Опустите одну ногу вперед, другую назад до горизонтального положения.

3. Согнуть ноги в коленях и подтянуть пятки как можно ближе к паху. Вдохнуть, повторить.

4. Выполнить упражнение 3, затем свести колени как можно ближе. Вдохнуть, повторить.

5. Наклонять ногу (попеременно то одну, то другую), пока кончики пальцев не коснутся пола. Дыхание нормальное.

6. Наклонить обе ноги вместе вниз, коснуться пальцами пола. Ноги в коленях и спину не сгибать. Дыхание нормальное.

7. Отвести одну ногу вперед, другую назад и наклонять их вниз насколько можно. Дыхание нормальное.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК

На информацию, содержащуюся в этом разделе, следует обратить особое внимание. Здесь на основе принципа постепенности излагается последовательность освоения различных физических упражнений в динамическом и статическом вариантах. Причем в каждом варианте упражнения распределены в порядке увеличения трудности и с учетом возраста занимающегося. В этой части изложения мы следуем рекомендациям Госвэми.

Составляя индивидуальный режим тренировок, не забудьте, что только постепенный переход от простого к сложному может способствовать успеху. Если вам придется на каком-нибудь упражнении задержаться, не думайте, будто вы безнадежно потеряли время. Не торопитесь. Впереди у вас целая жизнь.

ДИНАМИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

Число повторений одного упражнения

Легкий режим: 1-я неделя — 5 раз. Со 2-й недели по 7-ю прибавлять по одному разу. 8-я неделя — 12 раз.

В зависимости от возраста, пола и тренированности иногда бывает необходимым увеличить число повторений выбранного упражнения по одному за 2 недели.

Средний режим: а) 1-я неделя — 6 раз. Со 2-й недели прибавлять по 2 повторения. 7-я неделя — 18 раз.

б) 1-я неделя — 6 раз. Со 2-й недели по 12-ю прибавлять по одному. 13-я неделя — 18 раз.

Режим *а* предписан для более сильных и подготовленных. Как и в легком режиме, продолжительность занятий можно в некоторых пределах изменять.

Т р у д н ы й р е ж и м: *а*) 1-я неделя — 10 раз. Со 2-й недели по 10-ю прибавлять по 2 повторения. 11-я неделя — 30 раз.

О ч е н ь т р у д н ы й р е ж и м: *а*) 1-я неделя — 24 раза. Со 2-й недели по 13-ю прибавлять по 2 повторения. 14-я неделя — 50 раз.

б) 1-я неделя — 24 раза. Со 2-й недели по 26-ю прибавлять по одному. 27-я неделя — 50 раз.

Градация упражнений динамического варианта по степени трудности и последовательность их освоения

Упражнение для мышц спины с прогибом назад (см. рис. 4—17)

Л е г к а я ф о р м а: поза змеи; видоизмененная поза саранчи; поза кукушки; поза качелей; поза перевернутой дуги; измененная поза лотоса.

С р е д н я я ф о р м а: поза кобры; поза саранчи; поза с прогнутой спиной и руками, сложенными на шее; поза лука; поза лодки.

Т р у д н а я ф о р м а: поза с прогибом спины с руками, заложенными за голову; поза алмазной твердости; поза королевской змеи, поза спины; поза колеса.

П о с л е д о в а т е л ь н о с т ь о с в о е н и я:

I. Поза змеи → поза кукушки → поза кобры → поза с прогнутой спиной и руками, сложенными на шее, → поза с прогнутой спиной и руками, сложенными за головой, → поза королевской змеи.

II. Видоизмененная поза саранчи → поза саранчи → поза лука → перевернутая поза лука → поза лодки → поза качелей → поза королевской змеи.

III. Поза перевернутого лука → видоизмененная поза колеса → поза алмазной твердости → поза колеса.

Упражнения с наклоном вперед (см. рис. 18—24)

Л е г к а я ф о р м а: поза растянутой спины; поза голова-колени; поза нога-рука.

С р е д н я я ф о р м а: поза лотоса с наклоненной головой; поза с головой, наклоненной вперед.

Т р у д н а я ф о р м а: поза с наклоненной головой; поза наклоненного туловища.

П о с л е д о в а т е л ь н о с т ь о с в о е н и я:

поза растянутой спины → поза нога-рука → поза голо-

ва-колени → поза лотоса с наклоненной головой → поза с наклоненной головой → поза наклоненного туловища.

Упражнения с наклоном туловища в стороны
(см. рис. 25—27)

Легкая форма: полулунная поза. Средняя: поза с наклоном бедер. Трудная: поза луны.

Последовательность освоения:

Полулунная поза → поза с наклоном бедер → поза луны.

Упражнения с поворотом туловища (см. рис. 28—32)

Легкая форма: повороты туловища. Средняя: облегченная поза поворота спины с захватом лодыжки. Трудная: поза веревки; наклоны туловища в стороны.

Последовательность освоения:

повороты туловища → облегченная поза поворота спины → облегченная поза поворота спины с захватом лодыжки → наклоны туловища в стороны → поза веревки.

Упражнения для шеи (см. рис. 33—34)

Легкая форма: сгибание и разгибание шеи; вращение шеи, наклоны головы в стороны. Средняя: поза для напряжения мышц шеи. Трудная: мостик на голове.

Последовательность освоения:

сгибание и разгибание шеи, вращение и наклоны головы в стороны → поза для напряжения мышц шеи → мостик на голове.

Упражнения для брюшного пресса (см. рис. 35—38)

Легкая форма: сгибание спины. Средняя: сгибание спины с руками, сложенными на затылке. Трудная: сгибание спины с руками, сложенными за голову; подъем туловища в позе лотоса.

Последовательность освоения:

сгибание спины → сгибание спины с руками, сложенными на затылке, → сгибание спины с руками, сложенными за головой, → подъем туловища в позе лотоса.

Упражнения с наклоном туловища (см. рис. 39—41)

Легкая форма: наклоны спины. Средняя: поворот туловища с руками, сложенными на затылке. Трудная: поворот туловища с руками, сложенными за голову.

Последовательность освоения:

наклоны спины → поворот с руками, сложенными на затылке, → поворот с руками, сложенными за голову.

Упражнения с выгибанием туловища (см. рис. 42)

Легкая форма: прогиб спины в сторону, когда ноги частично отрываются от пола. **Средняя:** прогиб спины в сторону, когда ноги закреплены в упоре. **Трудная:** прогиб спины в сторону.

Последовательность освоения в порядке усложнения.

Упражнения с подъемом таза (см. рис. 43—47)

Легкая форма: поза плуга; поза с ногами, прижатыми к ушам. **Средняя:** поза плуга с руками, заложенными за голову. **Трудная:** поза с поднятой спиной; поза с согнутой спиной и коленями. **Последовательность освоения в порядке усложнения.**

Упражнения с подниманием ног (см. рис. 48—50)

Легкая форма: поднятие попеременно по одной ноге. **Средняя:** опускание ноги в сторону; наклоны ног в стороны. **Трудная:** поза с поднятыми ногами.

Последовательность освоения в порядке усложнения.

Упражнения с подъемом ног и прогибом вперед (см. рис. 51—53)

Легкая форма: прогиб спины вперед с касанием головой колена. **Средняя:** поза в равновесии с касанием колен лицом. **Трудная:** поза подушки.

Последовательность освоения в порядке усложнения.

Упражнения с подъемом ног и прогибом туловища в стороны (см. рис. 54)

Легкая форма: подъем ног и туловища с захватом ноги при поддержке свободной рукой. **Средняя:** то же самое с частичной поддержкой. **Трудная:** подъем ноги и туловища с захватом ноги рукой.

Последовательность освоения в порядке усложнения.

Упражнение на втягивание живота (см. рис. 57—58)

Это упражнение можно выполнять двумя способами:

1) втянуть живот и держать напряжение, пока хватит поддержки дыхания. Затем мышцы расслабить и сделать вдох (выдох-вдох — цикл);

2) последовательно втягивать и расслаблять живот максимальное число раз (5—10) в течение одной задержки дыхания.

Число повторений:

1-я неделя	2 цикла	10 раз за цикл	= 20 раз
2-я »	4 »	»	= 40 »
3-я »	6 »	»	= 60 »
4-я »	8 »	»	= 80 »
5-я »	10 »	»	= 100 »

Дальнейшее увеличение числа повторений может быть за счет прибавления по одному циклу в неделю. Однако в течение одного занятия не должно быть более 500 повторений.

Упражнения на изолированное напряжение прямых мышц живота

Легкий режим:

1-я неделя 10 раз; вторая — 20, третья — 30 и таким образом на десятой неделе 100 раз.

Средний (а, б) и трудный режимы предусматривают напряжение центральных правых и левых мышц живота.

Средний режим, а

	центральные	правые	левые
1-я неделя	100	10	10
2-я »	110	15	15
3-я »	120	20	20
4-я »	130	25	25
5-я »	140	30	30
6-я »	150	35	35
7-я »	160	40	40
8-я »	170	45	45
9-я »	180	50	50
10-я »	190	50	50
11-я »	200	50	50

Средний режим, б

	центральные	правые	левые	попеременное напряжение то левых, то правых
1-я неделя	200	50	50	5
2-я »	210	55	55	5
3-я »	210	55	55	10
4-я »	220	60	60	10
5-я »	220	60	60	15
6-я »	230	65	65	15
7-я »	230	65	65	20
8-я »	240	70	70	20
9-я »	240	70	70	25
10-я »	250	75	75	25

Т р у д н ы й р е ж и м :

	центральные	левые	правые	попеременное перекачивание	
				левых	правых
1-я неделя	250	75	75	25	5
2-я »	»	»	»	30	5
3-я »	»	»	»	30	10
4-я »	»	»	»	35	10
5-я »	»	»	»	35	15
6-я »	»	»	»	40	15
7-я »	»	»	»	40	20
8-я »	»	»	»	45	20
9-я »	»	»	»	45	25
10-я »	»	»	»	50	25

В зависимости от состояния число повторений и их соотношение может меняться как в сторону уменьшения, так и увеличения.

Упражнение для мышц тазового пояса (см. рис. 59—68)

Легкая форма: подъем таза; подъем ноги с захватом руками за шею. Средняя: поза с одной ногой, заложенной за голову; поза голова-колени с одной ногой, заложенной за голову. Трудная поза столба с одной ногой; поза столба; поза с двумя ногами, заложенными за голову, поза петли.

П о с л е д о в а т е л ь н о с т ь о с в о е н и я :

подъем таза — подъем ноги с захватом руками за шею → поза с одной ногой, заложенной за голову, → поза голова-колени с одной ногой, заложенной за голову, → поза с двумя ногами, заложенными за голову, → поза петли, → поза столба с одной ногой → поза столба.

Упражнения для плечевого пояса (см. рис. 69—75)

Легкая форма: поднятая поза лотоса; стойка на руках и ногах; напряжение мышц руки. Средняя: поза петуха; поза с опорой на три точки. Трудная: поза петуха на одной руке; поза с опорой на одноименные руку и ногу; поза с опорой на противоположные руки и ногу; поза руки.

П о с л е д о в а т е л ь н о с т ь о с в о е н и я (а, б):

а) поднятая поза лотоса → поза петуха → поза петуха на одной руке.

б) стойка на руках и ногах → напряжение мышц рук → поза с опорой на три точки → поза с опорой на одноименные руку и ногу → поза с опорой на противоположные руку и ногу → поза руки.

Легкая форма: стойка на кончиках пальцев ног; поза бедра; поза бедра с касающимися коленями. **Средняя:** поза с выставленной ногой; поза с расставленными ногами. **Трудная:** стойка на пальцах одной ноги; приседание на одной ноге, поза на корточках на одной ноге.

Последовательность освоения:

б) поза бедра с касающимися коленями → поза с выставленной ногой → поза с расставленными ногами → приседание на одной ноге → поза на корточках на одной ноге, и далее до стойки на голове.

СТАТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

Продолжительность выполнения упражнений в различных режимах

Легкий режим:

а) 1-я неделя — 1 минута. Со 2-й недели по 10-ю прибавлять по 0,5 минуты каждую неделю. 11-я неделя — 6 минут.

б) 1-я неделя — 1 минута. Со 2-й недели по 20-ю прибавлять по 0,5 минуты каждую 2-ю неделю. 21-я неделя — 6 минут.

Средний режим:

а) 1-я неделя — 6 минут. Со 2-й недели по 9-ю прибавлять по 1 минуте каждую неделю. 10-я неделя — 15 минут.

б) 1-я неделя — 6 минут. Со 2-й недели по 18-ю прибавлять по 0,5 минуты каждую неделю. 19-я неделя — 15 минут.

в) 1-я неделя — 6 минут. Со 2-й недели по 18-ю прибавлять по 1 минуте каждую 2-ю неделю. 19-я неделя — 15 минут.

г) 1-я неделя — 6 минут. Со 2-й недели по 36-ю прибавлять по 0,5 минуты каждую 2-ю неделю. 37-я неделя — 15 минут.

Трудный режим:

а) 1-я неделя — 15 минут. Со 2-й недели по 8-ю прибавлять по 2 минуты каждую неделю. 9-я неделя — 30 минут.

б) 1-я неделя — 15 минут. Со 2-й недели по 16-ю прибавлять по 2 минуты каждую 2-ю неделю. 17-я неделя — 30 минут.

в) 1-я неделя — 15 минут. Со 2-й недели по 15-ю прибавлять по 1 минуте каждую неделю. 16-я неделя — 30 минут.

г) 1-я неделя — 15 минут. Со 2-й недели по 30-ю прибавлять по 1 минуте каждую 2-ю неделю. 31-я неделя — 30 минут.

Легкие по форме упражнения можно выполнять в средних и трудных режимах. Выполнение же трудных упраж-

нений обязательно необходимо начинать с легких режимов. При ощущении боли в суставах или мышцах выполнение упражнений необходимо сразу прекращать.

Градация упражнений по степени трудности

Упражнения для мышц спины с прогибом назад (см. рис. 4—17)

Легкая форма: поза змеи; поза кукушки. **Средняя:** поза кобры; поза саранчи; поза с прогнутой спиной и руками, сложенными на шее; поза лука; поза лодки; поза качелей; поза перевернутого лука. **Трудная:** поза с прогибом спины и руками, заложенными за голову; поза королевской змеи; поза колеса.

Упражнения для мышц спины ***с наклоном вперед*** (см. рис. 18—24)

Легкая форма: поза растянутой спины; поза голова-колени; поза нога-рука. **Средняя:** поза лотоса с наклоненной головой; поза с наклоненной вперед головой. **Трудная:** поза с наклоненной головой, поза наклоненного туловища.

Упражнения с наклоном туловища в сторону (см. рис. 25—27)

Легкая форма: полулунная поза. **Средняя:** поза с наклоном в сторону. **Трудная:** поза луны.

Упражнения с поворотом туловища (см. рис. 28—32)

Легкая форма: повороты туловища. **Средняя:** облегченная поза поворота спины; облегченная поза поворота спины с захватом лодыжки. **Трудная:** поза веревки; наклоны туловища в стороны.

Дополнительные упражнения

Для мышц спины: поза рыбы. **Для шеи:** мостик на голове. **Упражнения со сгибанием туловища** (см. рис. 32, 34—37)

Легкая форма: сгибание спины. **Средняя:** сгибание спины с руками, сложенными на затылке. **Трудная:** сгибание спины с руками, заложенными за голову.

Упражнения с подъемом таза (см. рис. 43—47)

Легкая форма: поза плуга; поза с ногами, прижатыми к ушам. **Средняя:** поза плуга с руками, заложен-

ными за голову. Т р у д н а я : поза с поднятой спиной; поза с согнутыми спиной и коленями.

Упражнение с движением ног и прогибом вперед
(см. рис. 51—53)

Л е г к а я ф о р м а : прогиб спины вперед с касанием колена лицом. С р е д н я я : поза в равновесии с касанием колен лицом. Т р у д н а я : поза подушки.

*Упражнение с прогибом туловища в сторону
и подъемом ног* (см. рис. 54)

Т р у д н а я ф о р м а : подъем ног и туловища с захватом рукой ног.

Дополнительное упражнение для мышц брюшного пресса

Перевернутая поза лотоса с опущенными коленями.

Упражнения для мышц тазового пояса (см. рис. 59—68)

Л е г к а я ф о р м а : подъем таза; подъем ноги с захватом рукой за шею. С р е д н я я : поза с одной ногой, заложеной за голову; поза голова-колени. Т р у д н а я : поза столба с одной ногой; поза столба; поза с двумя ногами, заложенными за голову; поза петли.

Дополнительные упражнения для мышц области таза

Поза счастья; поза с ногами, разведенными в стороны; шпагат.

Упражнения для плечевого пояса (см. рис. 69—75)

Л е г к а я ф о р м а : поднятая поза лотоса; стойка на руках и ногах. С р е д н я я : поза петуха. Т р у д н а я : поза петуха на одной руке.

Позы для тренировки равновесия (см. рис. 76—96)

Л е г к а я ф о р м а : стойка на кончиках пальцев ног; поза бедра с касающимися коленями. С р е д н я я : поза с выставленной ногой; поза с расставленными ногами. Т р у д н а я : приседание на одной ноге; стойка на пальцах одной ноги.

Позы на равновесие

Поза орла; стойка на одной ноге с наклоном туловища вперед; поза крыла; поза крыла с наклоном туловища; поза

с согнутым коленом; стойка на одной ноге с поднятой второй ногой; поза горы; поза павлина; поза краба; поза свертывания; стойка на руках; поза скорпиона.

Последовательность освоения в порядке усложнения.

Позы в перевернутом положении (см. рис. 99—102)

Перевернутая поза; стойка на плечах; стойка на голове и локтях; перевернутая поза лотоса.

Последовательность освоения в порядке усложнения.

Группа дополнительных упражнений в стойке на голове и предплечьях включается в план занятий по мере освоения соответствующих элементов из упражнений «Шпагат», «Поперечный шпагат», «Поза лотоса» и т. д.

КАК СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

График ваших занятий и их содержание должен строиться в соответствии с теми задачами, которые вы перед собой ставите, с учетом возраста, предварительной физической подготовки и пола.

Не торопитесь включать в расписание сразу трудные упражнения. Легко можно убедиться, что даже очень легкое на первый взгляд упражнение становится трудным, если увеличить время его выполнения или число повторений.

Как уже говорилось выше, строго нужно выполнять принцип систематичности занятий и принцип постепенности увеличения нагрузки во всех случаях: ставится ли задача повышения общей физической подготовки или поддержания ее на заданном уровне. Обе эти задачи можно решить, не увеличивая практически время, затрачиваемое на занятия. Заменяя менее сложные упражнения более сложными, меняя длительность их выполнения и число повторений, можно повышать общую физическую нагрузку или оставлять ее постоянной, нагружая только те или иные мышцы.

Классификация упражнений поможет вам избежать формального подхода к составлению общего расписания занятий.

Что касается дневного распорядка, то, как правило, в утренние занятия необходимо включать хотя бы дыхательные упражнения. В зависимости от вашей занятости тренировку можно проводить днем и вечером. Так, днем можно провести небольшую зарядку, а основной объем упражнений перенести на вечер. Или утром выполнить статический вариант упражнений, а вечером — динамический. Кроме того, одна часть упражнений может выполняться утром, другая вечером. Словом, все зависит от вашего желания. Однако,

выбрав нужный режим, старайтесь строго его придерживаться — это связано с цикличностью процессов в нашем организме и с волевым моментом.

Недельное расписание также нужно составлять в зависимости от задач физического воспитания. Но даже при самом форсированном режиме среди недели должны оставаться два совершенно свободных от занятий дня.

Обычные занятия можно проводить три раза в неделю через день плюс еще день полного отдыха. При специальном режиме занятия проводятся по два дня подряд с тремя днями отдыха. В этом случае физическая нагрузка может быть увеличена, но соответственно увеличивается и время, необходимое для восстановительных процессов.

Ниже приводятся примерные дневные и недельные расписания занятий. Вариации могут быть как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения объема физической нагрузки и степени ее дифференцированности.

Перед каждым занятием обязательны дыхательные упражнения, а перед статическими занятиями необходима разминка с небольшим количеством динамических упражнений. Для разминки можно рекомендовать следующие упражнения:

втягивание живота; напряжение прямых мышц живота; растягивание и напряжение мышц шеи (повороты, наклоны и вращение головой); приседание на корточки; поза на равновесие с касанием лицом колен; поза лодки.

Если последние два упражнения еще не освоены, то можно применять более легкие из этой же группы.

ПРИМЕРНЫЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ

Легкий режим (динамический и статический варианты)

Упражнение	Число повторений, раз	Длительность выполнения, мин
Дыхательное (дыхание с расслабленным животом; дыхание попеременно через одну ноздрию)	10—20	—
Разминка в динамическом варианте	По желанию	—
Расслабление в позе мумии	»	2—10
Поза змеи	10—20	до 2
Поза кобры	»	»
Поза растянутой спины	»	до 3
Поза нога-рука	5—10	до 1
Поза плуга	10—20	до 3
Облегченная поза поворота спины	5—10	до 2
Сгибание спины	10—20	до 1

Упражнение	Число повторений, раз	Длительность выполнения, мин
Подъем таза	15—30	до 2
Поза орла	—	до 1
Перевернутая поза	—	до 6
Быстрые короткие дыхательные упражнения	—	—
Расслабление в позе мумии	—	—

Трудный режим

Упражнение	Число повторений, раз	Длительность выполнения, мин
Дыхательные с расслаблением и напряжением мышц живота	10—20	—
Разминка в динамическом варианте	—	—
Дыхательные с использованием языка	15—30	—
Расслабление в позе мумии	—	до 10
Поза змеи	10—20	до 6
Поза рыбы	—	♦
Поза растянутой спины	15—30	♦
Наклоны туловища в стороны	5—10	до 3
Поза луны	10—20	♦
Сгибание спины с руками, заложенными за голову	15—30	до 2
Поза плуга с руками, заложенными за голову	5—10	до 6
Поза подушки	3—6	до 3
Поза с ногами, заложенными за голову	3—6	♦
Поза счастья	—	до 6
Поза петуха	10—20	до 3
Поза свертывания	3—6	♦
Стойка на голове и предплечьях	—	до 30
Быстрые и короткие дыхательные	—	—
Расслабление в позе мумии	—	до 10
Концентрация в позе лотоса	—	—

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ

1-й вариант

	Утро	Вечер
Понедельник	Дыхательные упражнения	Общеукрепляющие физические упражнения
Вторник	♦ ♦	♦
Среда	♦ ♦	Прогулки, игры и другие занятия

Четверг	»	»	Общеукрепляющие физические упражнения
Пятница	»	»	»
Суббота	»	»	Длительная прогулка пешком
Воскресенье	»	»	Полный отдых

2-й вариант

	Утро	Вечер
Понедельник	Дыхательные и статические упражнения	Дыхательные упражнения
Вторник	»	»
Среда	»	Прогулки пешком, бег, плавание
Четверг	»	Динамические упражнения
Пятница	»	»
Суббота	»	Длительная прогулка пешком
Воскресенье	Дыхательные упражнения	Полный отдых

3-й вариант

	Утро	Вечер
Понедельник	Статические упражнения	Прогулки пешком
Вторник	Дыхательные	Динамические упражнения
Среда	Статические	Прогулки, игры, плавание
Четверг	Дыхательные	Динамические упражнения
Пятница	Статические	Прогулки, бег, плавание
Суббота	Дыхательные	Длительные прогулки
Воскресенье	»	Отдых

ТРАНСЛИТЕРАЦИЯ И ТРАНСКРИПЦИЯ ПРОИЗНОШЕНИЯ БУКВ И СОЧЕТАНИЙ В ЯЗЫКЕ САНСКРИТ

a	(a:)	о	в слове	футбол
ā	(a:)	а	»	мама
i	(i)	и	»	кит
ī	(i:)	и	»	сито
ū	(u)	у	»	бур
u	(u:)	у	долгое	
ri	(ri)	ри	»	рис
e	(ei)	ей	»	ей
ai	(oi)	ой	»	ой
o	(o)	о	»	стол
au	(ou)	оу	»	
k	(k)	к	»	кол
kh	(kh)	кх	»	кхмер
g	(g)	г	»	голова
gh	(gh)	гх	»	
ñ	(ṇ)	н	(носовое)	
c	(ts)	ч	»	чеснок
ch	(tsh)	(между ч и щ)		
j	(dʒ)	дж	»	джерпер

jh	(dʒh)	—	—	—
ñ	(nj)	ньё	•	
t	(t)	т	•	тонна
th	(th)	т	(альвеолярное)	
d	(d)	д	•	дом
dh	(dh)	дх	•	
ŋ	(n)	н	•	нота
p	(p)	п	•	пол
ph	(ph)	ф	•	философия
b	(b)	б	•	бор
bh	(v)	в	•	вол
m	(m)	м	•	мак
y	(j)	йе	•	
r	(r)	р	•	рак
e	(i)	и	•	
v	(w)	уво	(кратко)	
ś	(sh)	ш	•	шлак
s	(s)	с	•	сок
h	(h)	х	•	хобот
ñ	(ŋ)	н	(между н и нь)	
m	(m)	м	•	мотор
l	(l)	л	•	лак

ЛИТЕРАТУРА

Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.— М., 1966.

Бродов В. В. Индийская философия нового времени.— Изд-во МГУ, 1967.

Вивекананда Суоми. Карма-Йога, Джнана-Йога, Раджа-Йога.— СПб, 1914.

Жуков Е. К. Исследование о тонусе скелетных мышц.— М., 1956.

Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма.— М., 1966.

«Индия», №№ 2, 3, 4, 5, 6, 7. 1966.

Клейнзорге Х., Клюмбиес Т. Техника релаксации.— М., 1965.

Маршак М. Е. Регуляция дыхания у человека.— М., 1961.

Могендович М. П. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем.— М., 1957.

Ольнянская Р. П. Очерки по регуляции обмена веществ.— М., 1964.

Петров Ю. Л. Физичне виховання йогив (Хатха-йога).— Киев, 1960.

Рамачарака. Хатха-Йога.— СПб. 1915.

Рамачарака. Жнани-Йога, Раджа-Йога.— СПб, 1914.

Розенблат В. В. Проблемы утомления.— М., 1961.

Ромен А. С. Самовнушение и его влияние на организм человека.— «Казахстан», Алма-Ата, 1970.

Саркизов-Серазини И. М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни.— М., 1957.

Святощ А. М. Неврозы и их лечение. М., «Медицина», 1971.

Чаттерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию.— М., 1955.

Чижевский А. Л. Аэроиофикация в народном хозяйстве.— М., 1960.

Шофман М. «Секреты» восточной медицины.— М., 1963.

Миланов А., Борисова И. Упражнения на йогите.— София, 1968.

Day H. Hatha-Yoga.— London-Edinburg, 1956.

Goswami S. S. Hatha-Yoga. L. N. Fowler & Co. Ltd.— London, 1954.

Littleman R. L. Be young with yoga. Paper back library, Inc.— New York, 1967.

Hubert Ricsh. Le Hatha-Yoga.— Paris, 1961.

Michalska M. Hathajoga dla wszystkich.— Warszawa, 1972.

Muzumdar S. Healthy middle-age through yoga. Jaica publish house.— Bombay, 1960.

Rele V. G. Yogic asanas for health and vigour. Taraporevala Sons & Co.— Bombay, 1963.

Shivananda Svami. Yogic home exercises. Taraporevala Sons & Co.— Bombay, 1967.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

От автора	3
Йога и йоги	7
Что такое йога	7
Кто такие йоги	9
Рациональное зерно	13
Йоги и гипокинезия	16
Реальна ли гипокинезия?	16
Лучшее лекарство — физическая культура	19
Методы физической культуры йогов	22
Особенности Хатха-Йоги	22
Расслабление	26
Дыхание	30
Дыхание — продолжительное медленное — 37. Дыхание — быстрое короткое — 39.	
Статико-динамический аспект физических упражнений	40
Концентрация внимания на волевых усилиях	45
Гимнастические упражнения системы Хатха-Йога	48
Прежде чем начинать занятия	48
Исходные положения при выполнении упражнений	54
Упражнения для мышц спины	55
Упражнения с прогибом назад — 55. Упражнения с наклоном вперед — 65. Упражнения с наклоном туловища в стороны — 68. Упражнения с поворотом туловища — 70.	
Упражнения для шеи	74
Упражнения для брюшного пресса	77
Упражнения с прогибом вперед — 77. Упражнения с наклоном туловища в приподнятом положении — 79. Упражнения с выгибанием туловища — 81.	
Упражнения с подъемом таза — 83. Упражнения с поднятием ног — 85. Упражнения с подъемом ног и прогибом вперед — 87. Упражнения с подъемом ног и прогибом туловища в стороны — 89. Дополнительные упражнения для развития мышц брюшного пресса — 91. Упражнения для напряжения мышц живота — 91.	
Упражнения для мышц тазового пояса	94
Дополнительные упражнения	100
Упражнения для мышц плечевого пояса	101
Позы для тренировки равновесия	107
Дополнительные упражнения для выработки равновесия — 121	
Антиортостатические позы	123
Дополнительные упражнения в стойке на голове и предплечьях	127
Методические рекомендации по организации занятий	128

Режимы тренировок	128
Динамический вариант	128
Число повторений одного упражнения	128
Градация упражнений динамического варианта по степени трудности и последовательность их освоения — 129	
Статический вариант	134
Продолжительность выполнения упражнений в различных режимах — 134. Градация упражнений по степени трудности — 135	
Дополнительные упражнения	135
Как составить расписание занятий	137
Транслитерация и транскрипция произношения букв и сочетаний в языке санскрит	140
Литература	142

Виктор Григорьевич Верецагин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ

Зав. редакцией *Т. Г. Минчукова*

Редактор *И. В. Киселева*

Художественные редакторы *Л. И. Беганов, А. Ф. Корчагин*

Технический редактор *Н. З. Астахонок*

Корректор *Л. И. Жилинская*

ИБ № 137

Сдано в набор 15.01.82. Подписано в печать 17.11.82. АТ 04754. Формат 84 × × 108¹/₃₂. Бумага для глубокой печати. Гарнитура школьная. Высокая печать с фотополимерных форм. Усл. печ. л. 7,56. Усл. кр.-отт. 7,98. Уч.-изд. л. 7,58. Тираж 300 000 экз. (1-й завод 1—100 000). Изд. № 1097. Зак. 2354. Цена 65 коп.

Издательство «Полымя» Государственного комитета Белорусской ССР
по делам издательства, полиграфии и книжной торговли.
220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220006, Минск, Красная, 23.

