

ЙОГА НА СТУЛЕ

Йога на стуле — это стиль йоги, который отлично подходит ученикам, не способным свободно перемещаться со стула на пол и наоборот. Его можно практиковать даже в офисе или во время долгого полета. Доступность, однако, не синонимична легкости: йога на стуле может быть довольно трудной, и она помогает нам развить подвижность, силу и равновесие. Помните, что положительные эффекты всегда одинаковы, независимо от выбранного стиля йоги.

Для этой практики вам потребуется коврик, устойчивый стул (желательно без подлокотников), ремень, одеяло или полотенце, валик или подушка, а также два блока. Помните, что вы всегда можете проявить творческий подход и использовать предметы из домашнего обихода в качестве реквизита. Кроме того, поставив стул на коврик для йоги, вы снижаете вероятность переворачивания стула.

МЕДИТАЦИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



РИСУНОК 9.39 Медитация в положении сидя

Расставьте стопы примерно на ширину плеч и расположите их прямо под коленями. Если у вас возникнет потребность в дополнительной поддержке, вы всегда можете продвинуть стопы вперед. Сядьте на сложенное одеяло или тонкую подушку, чтобы вам было комфортнее, и упритесь спиной в спинку стула (если она есть). Вы также можете осторожно обернуть одеяло вокруг шеи, перекрестить его на груди и прижать локти к талии, чтобы зафиксировать концы одеяла (рисунок 9.39). Это обеспечит большую поддержку головы и шеи.

Как только почувствуете себя комфортно, закройте глаза или просто прикройте их и опустите взгляд. Расслабьте челюсти и разомкните губы. Позвольте языку оторваться от нёба. Мысленно просканируйте свое тело, размышляя, как вы себя чувствуете. Старайтесь не оценивать замеченные вами ощущения, а просто наблюдать за ними. Понаблюдайте за дыханием и его качеством. Оно медленное или быстрое? Поверхностное или глубокое? Какие части вашего тела двигаются, когда вы вдыхаете и выдыхаете? Теперь сосредоточьтесь на носовых вдохах и выдохах. Как только вы почувствуете, что расслабились, откройте глаза (если вы их закрывали) и уберите одеяло с шеи.

ДВИЖЕНИЯ ШЕЕЙ



РИСУНОК 9.40 Движения шей:

- а) выдвигание головы вперед;
- б) движение головой вбок

Медленно опустите подбородок к груди, а затем слегка поднимите его. Повторите это движение пять раз. Осторожно поверните голову сначала вправо, а затем влево — тоже пять раз. Медленно опустите одно ухо к плечу с той же стороны. Контролируемым образом верните голову в центральное положение и повторите все предыдущие движения с другой стороны. Сделайте несколько кругов, обращая внимания на то, как себя чувствуют обе стороны. Теперь вы можете объединить эти движения и просто медленно водить головой по кругу. После нескольких повторений смените направление вращения.

Положите руку на грудину, чтобы стабилизировать грудной отдел позвоночника — так вам будет проще изолировать дальнейшие движения шеи. Медленно выдвиньте голову вперед (рисунок 9.40а) и отведите ее назад в горизонтальной плоскости, не опуская и не поднимая подбородок. После нескольких повторений вернитесь в нейтральную позицию. Теперь поместите указательные пальцы непосредственно перед глазами. Медленно сдвиньте голову сначала вправо, а затем влево в горизон-

тальной плоскости. Также можно совершать это движение, держа руки на коленях (рисунок 9.40б). Сделав несколько повторений, вернитесь в нейтральную позицию. Указательные пальцы перед глазами помогают стабилизировать верхнюю часть тела, пока вы сосредотачиваетесь только на движениях шеи. Сначала они могут показаться странными и неестественными, но спустя некоторое время станут более плавными и контролируемыми. Теперь вы можете скомбинировать все четыре движения: положите руку на грудину, медленно выдвиньте голову вперед, поверните ее вправо, отведите назад и поверните влево. Повторите это эллиптическое движение несколько раз, а после этого смените направление. Отдохните и обратите внимание на ощущения в шейном отделе позвоночника.

ДВИЖЕНИЯ СПИНОЙ



РИСУНОК 9.41 Движения спиной: (а) поза кошки сидя с движениями рук; (б) поза коровы сидя с движениями рук; (в) наклон в сторону из положения сидя

Положите руки на бедра, медленно поднимите грудь и слегка прогните спину назад. Затем осторожно скруглите спину в противоположном направлении, втянув пуп к позвоночнику. Вы можете добавить координированные движения руками: сцепите пальцы в замок и потянитесь руками вперед, скругляя спину (рисунок 9.41а). Затем заведите руки за голову и потянитесь локтями наружу, выгибая спину (рисунок 9.41б). Несколько раз приняв позы кошки и коровы в положении сидя (Марджариасана – Битиласана), отдохните в нейтральной позиции и обратите внимание на свои ощущения в спине.

Сцепите пальцы в замок за головой или положите руки на плечи и медленно наклонитесь сначала в одну сторону, а затем в другую. Тянитесь подмышкой и локтем вверх (рисунок 9.41в). Отдохните после нескольких повторений. Несколько раз медленно разверните туловище сначала вправо, а затем влево, следя за тем, чтобы движение исходило от грудной клетки.

Сосредоточиваясь на поясничном отделе позвоночника, медленно покачайте тазом вперед-назад. Совершите тазом движения вперед, вправо, назад и влево. После нескольких повторений измените направление. Наконец, замрите в нейтральной позиции и наблюдайте за ощущениями в пояснице.

ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ



РИСУНОК 9.42 Вращение плечами

Прижав руки к бокам, выполните медленное круговое движение сначала одним плечом, а затем вторым (рисунок 9.42). Смените направление вращения. Теперь выполните круговые движения назад обоими плечами одновременно, а после нескольких повторений смените направление.

ВРАЩЕНИЕ РУКАМИ



РИСУНОК 9.43 Вращение рукой

Медленно совершайте вращение левой рукой сначала в одном направлении (рисунок 9.43), а затем в противоположном. Если можете, постепенно делайте круги больше. При желании можно обхватить правой рукой область под левой подмышечной впадиной, чтобы лучше изолировать движения в плечевом суставе. Повторите эти движения правой рукой, сравнивая ощущения с правой и левой стороны. Затем можно поворачивать обеими руками одновременно.

ДВИЖЕНИЕ ПЛЕЧЕВЫМ ПОЯСОМ

Сидя с прямой спиной, слегка напрягите мышцы живота и вытяните руки вперед, не меняя положения позвоночника. Вы можете зажать блок для йоги между руками. Медленно поднимите лопатки к ушам (это движение называется элевацией; рисунок 9.44а). Держа лопатки поднятыми, сведите их к позвоночнику (ретракция; рисунок 9.44б).

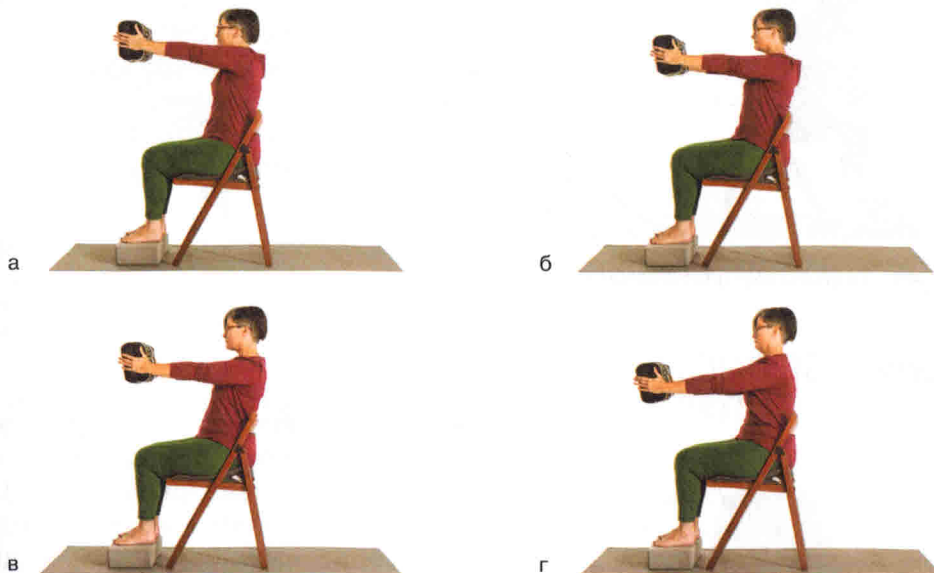


РИСУНОК 9.44 Движение плечевым поясом: (а) элевация; (б) ретракция; (в) депрессия; (г) протракция

Сохраняя ретракцию лопаток, медленно опустите их (депрессия, рисунок 9.44в). Затем постепенно отведите лопатки от позвоночника (протракция, рисунок 9.44г). Отдохните несколько секунд, держа руки расслабленными, а затем повторите последовательность: элевация, ретракция, депрессия и, наконец, протракция. В следующем цикле можно добавить внутреннее сопротивление: представьте, что какая-то сила мешает вам двигаться в каждом направлении. Вы также можете взять в руки что-то более тяжелое. Обращайте внимание на движения, которые даются вам особенно тяжело.

ДВИЖЕНИЕ ЗАПЯСТЬЕМ



РИСУНОК 9.45 Движение запястьем

Сожмите руку в кулак и совершите рукой несколько небольших круговых движений (рисунок 9.45) сначала в одном направлении, а затем в другом. Обратите внимание, как двигаются кости предплечья, облегчая вращение. Продолжайте вращать рукой, но теперь возьмитесь за предплечье, чтобы изолировать лучезапястный сустав. Наконец, отпустите предплечье и проверьте, можете ли вы вращать кулаком, не двигая костями предплечья. Сделайте все то же самое второй рукой и обратите внимание на разницу в ощущениях с правой и левой сторон.

ПОДЪЕМ ИКР В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



РИСУНОК 9.46 Подъем икр в положении сидя

Поставив стопы под коленями, медленно поднимите, а затем опустите пятки (рисунок 9.46). Пальцы ног должны быть расслабленными и касаться коврика или пола. Повторите это движение несколько раз, а затем отдохните. Вы можете увеличить сопротивление, опершись на бедра.

ВРАЩЕНИЕ БЕДРОМ



РИСУНОК 9.47 Вращение бедром

Перенесите вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу и вращайте ей от тазобедренного сустава (рисунок 9.47). Правой рукой можно оказывать либо поддержку, либо сопротивление. Во время движения сгибайте и разгибайте ногу в колене. После пяти циклов немного отдохните, а затем смените направление. Повторите упражнение с левой стороны.

ВРАЩЕНИЕ БЕДРОМ ВНУТРЬ



РИСУНОК 9.48 Вращение бедром внутрь

Сдвиньтесь вперед на стуле, но убедитесь, что все еще чувствуете себя устойчиво. Руки можно положить на бедра или вытянуть их перед собой. Поставьте стопы чуть шире ширины бедер. Сохраняя правую ногу и таз неподвижными, начните медленно вращать левым бедром так, чтобы левое колено двигалось в сторону правой ноги (рисунок 9.48). Расставьте пальцы левой ноги, чтобы стопа и лодыжка оставались активными. Медленно верните левую ногу в нейтральную позицию и повторите движение правой ногой. Сделайте пять циклов, а затем отдохните.

ВРАЩЕНИЕ БЕДРОМ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ



РИСУНОК 9.49 Вращение бедром с сопротивлением

Прижмитесь к спинке стула и поставьте стопы приблизительно на ширину бедер. Держа правое колено согнутым, на несколько сантиметров поднимите правую ногу, а затем слегка надавите на правое бедро руками для создания сопротивления (рисунок 9.49). Упирайтесь правым бедром в руки. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, а затем медленно опустите правую стопу на пол. Сделайте то же самое левой ногой.

УКРЕПЛЕНИЕ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ



РИСУНОК 9.50 Укрепление подколенного сухожилия

Развернитесь вправо всем телом, чтобы вы сидели боком, а правая половина вашего тела была обращена к спинке стула. Подтяните левую пятку к правой ягодице либо левой рукой, либо с помощью ремня или одеяла для йоги. Уберите поддержку в виде руки или ремня и оставайтесь в таком положении несколько секунд (рисунок 9.50). Судорога подколенного сухожилия на задней поверхности бедер — это нормальное явление в данном случае. Следя за дыханием, медленно опустите левую стопу на пол. Отдохните пару секунд, а затем повернитесь другой стороной и повторите упражнение.