

A man with a shaved head and a goatee is sitting in a meditative pose (Padmasana) on a blue mat. He is wearing a black t-shirt and blue jeans. His hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) at chest level. He has a tattoo on his right forearm and a watch on his left wrist. The background is a solid dark blue.

12+ ПРЕДЕЛЬНЫЕ АСАНЫ БЫСТРО И БЕЗОПАСНО

Пособие для преподавателей и практиков. Вторая
книга метода «108 прикосновений к йоге»

**МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ
ЯСЫРЕВ**

Михаил Ясырев

**Предельные асаны быстро
и безопасно. Пособие для
преподавателей и практиков.**

**Вторая книга метода
«108 прикосновений к йоге»**

«Издательские решения»

Ясырев М. Ю.

Предельные асаны быстро и безопасно. Пособие для преподавателей и практиков. Вторая книга метода «108 прикосновений к йоге» / М. Ю. Ясырев — «Издательские решения»,

В лотос за одно занятие, на шпагат без разминки — это реально. Вторая книга метода «108 прикосновений» — для тех, кто учит йоге и учится выполнять продвинутые асаны. Разбор принципов, хитростей, дыхательных техник и микродвижений, которые превращают сложные позы в конструктор. Без насилия и травм. Авторская методика, проверенная на сотнях учеников — от новичков до пенсионеров. Возьмите и сделайте.

© Ясырев М. Ю.

© Издательские решения

Содержание

Аннотация	6
Предисловие	7
Йога-сутры Патанджали, как инструкция	11
Яма и нияма как инструкция по достижению асаны	12
Ахимса — ненасилие	12
Сатья — правдивость	12
Астейя — воздержание от воровства	12
Брахмачарья — или воздержание	13
И наконец, Апариграха — отказ от даров	13
Нияма	14
Чистота. Шауча	14
Удовлетворённость. Сантоша	14
Тапас. Дисциплина и целеустремлённость	14
Свадхьяя. Постоянное обучение	15
Ишвара пранидхана. Практика, посвящённая богу	15
Как мы экономим энергию. Расслабление	17
Как научить асанам человека, к йоге не способного?	19
Задача первого уровня БК	21
Задача второго уровня Базового курса	25
Как работает Базовый Курс первый уровень	27
Структура базового курса первого уровня йоги 108 прикосновений	28
Тадасана основа йоги и здоровье	28
Уткатаасана. Основа наклонов и балансов	28
Марджариасана основа упоров и поз стоя	29
Прогибы в базовом курсе	30
Упоры, балансы на одной ноге и руках, первые позы сидя	30
Программа второго (преподавательского) уровня йоги 108 прикосновений (БК2)	32
Бандхи	33
Как научиться бандхам. Как научить бандхам	34
Как же создать бандху?	34
Джаландхара бандха	34
Уддияна бандха	37
Дыхательная мускулатура. Мышцы вдоха	40
Мышцы выдоха	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Предельные асаны быстро и безопасно Пособие для преподавателей и практиков. Вторая книга метода «108 прикосновений к йоге»

Михаил Юрьевич Ясырев

© Михаил Юрьевич Ясырев, 2026

ISBN 978-5-0070-8266-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предельные асаны без боли. Быстрый путь для преподавателей и практиков. Вторая книга метода «108 прикосновений к йоге»

Аннотация

«Предельные асаны без боли. Быстрый путь для преподавателей и практиков, желающих большего»

Вторая книга метода «108 прикосновений к йоге»

Вы привыкли, что шпагаты, лотос, глубокие прогибы и балансы на руках — это годы боли, травм и «особой анатомии»? А что, если я скажу вам, что всё это доступно любому человеку — без разминки, без насилия и за гораздо более короткое время, чем вы думаете?

Эта книга — не сборник красивых картинок и не философские размышления. Это инструкция. Инструкция для тех, кто уже освоил базу и хочет идти дальше — к предельным асанам. И для тех, кто учит других.

В первой книге («Самоучителе») я заложил фундамент: 108 упражнений, которые за два месяца превращают новичка в уверенного практика. Здесь я иду на уровень выше. Я разбираю не «как делать», а почему не получается и как это исправить за часы, а не годы.

Вы узнаете:

Почему шпагат — это не про растяжку, а лотос — не про гибкие колени.

Как за одно занятие опустить ученика в шпагат на 20 сантиметров, даже если он никогда не садился на пол со скрещенными ногами.

По какому принципу разобрать любую сложную асану на элементы, отработать каждый в безопасном положении и собрать обратно как конструктор.

Как применять принципы йоги «108 прикосновений» (изоляция, береги достигнутое, предельные положения, постизометрическая релаксация) к продвинутой практике.

Как с помощью дыхания и микродвижений расслабить то, что не расслабляется даже во сне.

Книга для тренеров и амбициозных практиков. Для тех, кто устал от травм и тупиков. Для тех, кто хочет не просто «делать позу», а владеть телом с полной свободой и контролем — и научить этому других.

Моя методика родилась из собственного опыта: я пришёл в йогу в 37 лет, жёстким, травмированным, не способным сесть на пятки. Я перепробовал всё — от насилия над собой до «разогревов» и растяжек. И нашёл единственный работающий путь: расслабление вместо борьбы, понимание вместо подражания.

С 2014 года я обучаю новичков, в том числе людей старше 70 лет, и они садятся на шпагат, закручиваются в лотос и выполняют балансы на руках. Не потому что они особенные. А потому что методика работает.

Эта книга даст вам не упражнения — она даст принципы (упражнения тоже представлены). Освоив их, вы сможете самостоятельно создавать последовательности для любой задачи — для себя и для своих учеников. Быстро. Безопасно. С удовольствием.

«Стхира сукхам асанам» — удобное и комфортное положение. Не только на коврик. В жизни.

Предисловие

Глядя на цирковых акробатов, гимнастов и балерин, мы восхищаемся их гибкостью, растяжкой, невероятной координацией. Мы смотрим на этих людей как на чудо, забывая, что анатомически мы все одинаковые.

Асаны, описанные в справочниках по йоге — таких как «Йога дипика» Б. К. С. Айенгара, — даже самые невероятные, анатомически доступны любому человеку.

Исключения — глубокие прогибы: для них взрослому человеку придётся сначала восстановить здоровье позвоночника. Но такие простые прогибы, как мостик, дханурасана или уштрасана, легко доступны в любом возрасте, потому что позвоночник в них загружен минимально.

А уж такие асаны, как шпагаты (хануманасана, самаконасана) или глубокие наклоны (уттанасана, упавиштха конасана, пашчимоттанасана), и вовсе доступны каждому. Личный опыт и опыт моих учеников это подтверждают.

И дело даже не в регулярной практике. Чтобы вернуть законную подвижность, иногда достаточно просто знать *что* и *как* делать. Получить внятную инструкцию — и выполнить её.

У меня были случаи, когда в начале урока ученики могли сидеть на полу, скрестив ноги, только на паре кирпичей, а к концу занятия спокойно сидели в лотосе. Были моменты, когда на совершенно теоретических мастер-классах (асаны и упражнения я предлагал выполнить лишь в качестве иллюстрации) люди садились на шпагат, легко делали стойку на голове или ложились животом на пол в упавиштха-конасане.

И удивлялись: *«Неужели я это могу?!»*

В этой книге я подробно расскажу то, что объяснял на мастер-классах по наклонам, шпагатам и падмасане. Ведь это и есть самые возжеланные позы для учеников, правда?

Вы знаете, что шпагаты — это не про растяжку? Что наклоны не имеют к растяжке никакого отношения? Что все удивительные асаны должны быть легко доступны без какой-либо разминки?

Но ведь это так и есть. Йога в первую очередь предназначена для того, чтобы обрести свободу движения и полный контроль над телом. И моя книга поможет вам получить всё это самостоятельно — и научить своих подопечных.

А теперь — немного отзывов.

После мастер-класса по шпагатам я получаю восхищённое послание в социальной сети ВКонтакте. Ученик написал, что поражён результатом. Смотрел запись мастер-класса за обедом (!). И отставив в сторону тарелку с супом и ложку, попробовал одно, другое упражнение, которые дались совсем не сложно... И лишь повторяя за мной упражнения на каждую ногу на 51-й минуте класса, практически полностью сел на шпагат! И это в 48 лет! Благодарил за науку

и недоумевал, почему в 90-х тренеры по каратэ ничего из преподанного мной не объясняли. Неужели не знали!?

Я объяснил, что ни тренеры по боевым искусствам, ни йоги этого не знают и не объясняют. А в 90-х и я этого не знал. Пришлось долго ломать тело, а потом ломать голову над этой задачей, чтобы ученики получали вот такие результаты.

«Снимаю шляпу», — ответил на это собеседник. Интересно, что накануне он же спрашивал, возможно ли вообще взрослому человеку сесть на шпагат. Ответ — да. Возможно. И даже не очень сложно.

Ещё один случай.

В 2015 году на мои занятия ходила великолепная тренер, замечательная практик йоги Евгения. Ходила на занятия для новичков, чтобы разобраться в методике. И потом прислала фотографии своей дочки в немыслимых позах. Её дочка достигла умопомрачительных успехов.

Евгения благодарила за то, что её дочка обошлась без травм, как это бывает у многих гимнасток, которых потом просто списывают с репликой «Ну, не повезло». И выражала сожаление, что «всех этих тренеров» ко мне и палкой не загнать... Ведь детишки, по её мнению, могли бы быть здоровыми благодаря грамотному подходу.

Методика — великое дело.

Одна участница писала, что после мастер-класса ощущения — как «после хорошего секса»: ноги не идут, а летят, в душе порхают бабочки и улыбка до ушей. Невероятное расслабление. Её сразу подкупило название того мастер-класса «Растяжка с наслаждением». Так и писала: не занятие, а сплошное наслаждение, и вообще ничего не болит даже после того, как почти села на шпагат за одно занятие.

На мой семинар в Минске приехал гость из Подмосковья. Опытнейший тренер, йогин с огромным стажем в практике и преподавании. Позже он писал, что напрасно десять лет думал, что преподаёт йогу, что у него большой опыт, а отучившись полгода по моим видеоурокам, выкинул весь свой опыт на свалку. По его словам, он знал, как очень долго учить человека йоге и ничему не научить, а теперь знает, как научить на первом же занятии делать «сложные» асаны легко.

И невероятно порадовал небольшой отзыв от чемпионки мира, Европы, России по карате кёкусинкай, более чем заслуженного тренера по карате.

Она писала, что посетила мой благотворительный мастер-класс по наклонам. Три часа пролетели как пять минут. Шла для того, чтобы понять, как безопасно, без разрывов улучшить наклоны; хотела лечь на ноги — давняя её мечта. Пробовала раньше сама, писала она, но так растянула заднюю поверхность бедра, что семь лет восстанавливала. А тут получила чёткие инструкции с объяснениями, почему и как это работает, понимание, как добиться и на чём фокусироваться. Ей очень понравилось, что все техники эффективны. Без насилия над телом, спокойно, постепенно и очень быстро! Писала, что как тренеру ей очень важно давать ученикам эффективную и безопасную растяжку.

Сегодня она ведёт для учеников и уроки по шпагатам, и — очень важно для занимающихся каратэ всерьёз — по работе на свободу рук. У всех каратистов страшные проблемы с плечевыми суставами.

А один мой ученик — тренер — писал, что одна из его учениц хвасталась, что после занятий по моей методике видит ауры над головой! Но это отнесём в разряд шуток и курьёзов.

Самое важное — то, что тренеры берут на вооружение мою методику. Ведь именно для этого она и создана. И именно для того, чтобы ваши тренировки стали безопасными и эффективными, я пишу свои книги.

Один из участников моих семинаров высказал мнение, что проблема современных учителей в том, что они учат людей не тому, чему нужно их учить, а тому, за что им платят. Большая часть населения, как правило, вообще не догадывается, что всему нужно учиться. А те, кто догадывается, может быть, и хотели бы учиться, но учат их совершенно другому.

А ещё добавил, что не в то время и не в том месте — это в дополнение к тому, что не тому.

Ну и как результат: когда человек понимает, что было бы здорово чему-то научиться, он уже успевает совершить просто кучу ошибок. Да и время уже упущено. «Я вот сейчас зашёл на марафон по шпагатам к Михаилу Ясыреву; выполняя упражнения, время есть поразмышлять, сижу вот на шпагате и думаю, почему меня этому никто в школе не научил. Полезно ведь сидеть на шпагате, особенно для мужчин. Ну и для женщин тоже много полезного от шпагата. И пусть кто-то считает, что это ненормально — сидеть на шпагате».

Он считает, что я очень легко опровергаю подобного рода оппонентов, просто тем, что сажаю всех на шпагат, независимо от того, как у них расположены ноги и руки. Все мои упражнения очень экономичны и эргономичны. «Ты просто выполняешь какие-то упражнения. А через полтора часа чувствуешь себя отдохнувшим, здоровым и сидящим на шпагате. И самое главное, что все мышцы целые, ничего не порвано, всё делается легко и весело с хорошим задором. Присоединяйтесь к нам, если вы ещё не сидите на шпагате. Дело-то к зиме: дороги скользкие, точно пригодится».

После самого первого проведённого мной онлайн-Базового курса один из моих сибирских заочников писал, что, будучи инструктором полноценной йоги, о правильном вхождении в Тадасану узнал только от меня на Базовом курсе — «это просто полный инсайт». Постоянно практикует на своих занятиях с людьми Тадасану и говорит им, что если регулярно практиковать эту асану, то походка изменится, ножки станут ровнее! У себя лично заметил, как ноги стали ровнее; раньше, много лет занимаясь футболом, были колесом. Два фактора: слушай внимательно, делай старательно — и результат не заставит себя ждать! «Михаил даёт удивительные инструменты, которые работают. Ещё раз моя искренняя благодарность!»

И я полностью поддерживаю. Сам я на исправление ног потратил год — всё же взрослому мужчине исправить деформацию ног и плоскостопие сложно, особенно когда не знаешь ни как это сделать, ни что это вообще возможно. Но потом, особенно женщины, выпрямляли ноги и перебирались в босоножки за считанные месяцы!

Была у меня ученица — когда пришла, я думал, что она очень немолода и нездорова. Через месяц обнаружилось, что это весьма привлекательная и женственная сорокалетняя

дамочка, которая после года занятий у меня ещё и вышла замуж за очень достойного мужчину (и это с двумя взрослыми детьми!).

Она благодарила в первую очередь за то, что, как она писала, не смогла дождаться лета, выскочила с первыми тёплыми деньками в босоножках из дома и часа два ходила и наслаждалась — ведь двадцать лет не носила босоножки, стеснялась своих ног, такие были ужасные стопы.

Шпагаты, лотосы, раджакапотасаны и чакрасаны, на мой взгляд, меркнут рядом с такими «незначительными» победами, как думаете?

Но эта книга — ваш следующий шаг. Ваш или ваших учеников. Это шаг за грань простой физкультуры к истинному освобождению тела: суставов, мышц, связок. Шаг к достижению полной связи ума и тела. Шаг к вашей целостности.

Йога-сутры Патанджали, как инструкция

Йога-сутры обычно воспринимаются как философское сочинение, снабжённое множеством комментариев. Но для меня это именно инструкция, пригодная к непосредственному применению в практике йоги. Так же как «Гхеранда самхита», где прямо даны инструкции с последовательностью действий и объяснением результата.

Сутра 29, глава 2 «Йога-сутр» говорит о восьми ступенях, проявлениях, средствах, компонентах, гранях... йоги. Прочтение зависит от переводчика. Санскритские слова многозначны, и любой перевод — это интерпретация.

Мне ближе понимание «ступени».

А значит, *яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи* — это именно последовательность достижений на пути практика йоги.

Чтобы достичь самадхи, нам необходимо уметь концентрировать внимание (дхьяна), обуздать ум (дхарана), разделять ощущения и отрешаться от них (пратьяхара).

Всё это достижимо, но неуловимо. И тренировкой как раз служит управление дыханием (пранаяма) и собственно телом (асана). Согласитесь, гораздо проще *не совать руки в карманы* или *не грызть ногти* (контролировать тело), чем *«не думать о белой обезьяне»*. А это значит, что мы идём по пути усложнения, по пути достижения наибольшего самоконтроля, начиная с менее сложных ступеней.

Овладение дыханием — это достижение контроля дыхательной мускулатуры. Ведь дыхание — это процесс напряжения (вдох) и расслабления (выдох).

И напряжение, и расслабление мышц происходит в том ритме и объёме, которые вы выбираете в качестве упражнения.

И конечно, прежде чем переходить к обузданию дыхательных мышц, проще научиться управлять теми, которые создают видимые движения рук, ног, позвоночника. То есть прежде чем учиться пранаяме, следует овладеть асаной.

Но тогда *яма* и *нияма* — это тоже не сборник заповедей и правил праведной жизни, а именно инструкция по овладению телом. Яма и нияма — это правила, которые мы должны соблюдать, обучая тело, возвращая телу полную анатомическую подвижность, законную свободу.

Давайте рассмотрим эти две первые ступени. Тем более что каждая из них в сутрах описана подробно. Как применить яму и нияму на пути к достижению асаны?

Яма и нияма как инструкция по достижению асаны

Ахимса, Сатья, Астейя, Брахмачарья, Апариграха — вот пять аспектов ямы.

Ахимса — ненасилие

Исполняя ахимсу, мы будем учить тело без насилия, без боли, без травм и изнурительного напряжения. Базовый курс йоги «108 прикосновений», изложенный в «Самоучителе», как раз и позволяет осваивать асаны первого уровня сложности, обучить тело правильным движениям, привыкнуть к сепаратной работе мышц, координации и усилить проприоцепцию.

В том числе контролировать главные тонические мышцы — мышцы, соединяющие позвонки, мышцы, непосредственно фиксирующие позвоночник, таз, шею.

Ровно тот же подход мы применяем и на втором уровне практики, осваивая глубокие наклоны и прогибы, шпагаты и позу лотоса, перевёрнутые позы и балансы на руках.

Сатья — правдивость

Мы честно оцениваем состояние тела, не пытаемся забраться в позу, которая пока недоступна, ищем причину, которая не позволяет выполнить асану, и устраняем её, используя другие положения. Мы точно понимаем, что и зачем делаем в том или ином положении: какие мышцы, связки, суставы и как работают в асане.

Без поэзии, без туманных и религиозных рассуждений. Мы оцениваем асану исходя из понимания, для чего мы в ней находимся, а не по рисунку или советам окружающих.

Астейя — воздержание от воровства

Это не про уголовный кодекс. Это про время. Как мы ворует время у себя или учеников? Как перестать воровать время?

Мы ставим чёткие цели и расписываем этапы их достижения. Мы работаем над каждым элементом отдельно и соединяем их как конструктор, вместо того чтобы во что бы то ни стало слепить из тела рисунок позы и страдать в нём, нанося себе актуальные и отсроченные травмы. Мы предпочитаем долго, скрупулёзно практиковать нужное движение в максимальном упрощении, вместо того чтобы гнаться за соседями по залу.

В йоге «108 прикосновений» групповая практика строится таким образом, что в каждую асану мы входим по шагам и выходим в обратном порядке. Если ученик не может выполнить следующий шаг, астейя требует, чтобы он остался в достигнутом положении и работал в нём, ожидая, когда вся группа вернётся, чтобы продолжать занятие вместе.

При таком подходе тренер может уделить внимание такому «отстающему», пока остальные выполняют всё более сложные движения и возвращаются обратно. И тогда становится не нужна дорогостоящая персональная практика. И у группы время также не крадётся.

Брахмачарья — или воздержание

Разумеется, это не про то, что на коврики мы приходим не для того, чтобы совращать соседей или испытывать вождление, наблюдая за инструкторшей в откровенной одежде. Это про отсутствие вождления, готовность довольствоваться малыми продвижениями на пути к асане.

У великого Б. К. С. Айенгара в описании падмасаны написано, что западный человек в силу недостаточной гибкости коленей будет испытывать в падмасане «мучительную боль» (цитату со ссылкой на книгу я привожу в «Самоучителе»). И Айенгар пишет, что, несмотря на эту боль, следует упорно практиковать.

В йоге «108 прикосновений» такой вариант исключён. Мы складываем сложную асану только тогда, когда тело подготовлено и заходит в асану без боли и сложностей. И держим асану, только пока можем её полностью контролировать. И нет, мы никогда не дожимаем ученика, даже если он просит и требует «помочь». И разумеется, результат достигается куда быстрее, чем через вождление и страдание.

Очень хочется — но мы умирим своё нетерпение, своё вождление.

И наконец, Апариграха — отказ от даров

У каждого из нас некоторые движения выполняются легко. У кого-то очень гибкая поясница, у кого-то в силу анатомических особенностей легко получаются скручивания позвоночника. У девушек часто легко получается приведение и внутренняя ротация бедра. И за счёт этих особенностей некоторые асаны для неискущённого зрителя кажутся выполненными красиво и правильно.

Ну да, для картинки в соцсетях и правда пойдёт. Это подарок судьбы, и, радостно используя его, вы ломаете тело. Сколько раз я сталкивался с тем, что очень гибкая девушка после выполнения красивых прогибов жаловалась на боли в пояснице. Ещё хуже, когда такой одарённый человек начинает учить йоге. «Делай как я» — не работает. То, что подарено такому тренеру природой, ученикам приходится зарабатывать, отдавая здоровье.

За подарки следует платить. И в йоге, и в жизни. В жизни — благодарностью. Хотя бы благодарностью. Ведь чем мы можем отплатить родителям за жизнь? Что будет равной или хотя бы достойной платой? Только принятием и благодарностью. Будьте счастливы и благодарны — это ваша плата родителям.

В йоге — пониманием. Вы должны не только уметь рассказать, как вы на самом деле достигаете асаны, что ощущаете, но и разбираться, что мешает вашим ученикам достичь свободы и контроля.

«Не говори мне, как ты летаешь, скажи, как мне научиться летать!» — говорил кот Барбос вороне Мане.

Нияма

Очевидно, сутра о нияме более сложна для перевода. И мы понимаем, что в случае философского текста любой перевод — это интерпретация, толкование. Ведь даже подбор слов у каждого переводчика свой.

И всё же мы рассмотрим нияму именно как инструкцию.

Чистота. Шауча

Здесь я предлагаю понимать особое состояние во время практики. Состояние ученика. Когда отбрасываешь всё, что знал, думал, слышал до начала урока, и стараешься максимально тщательно следовать указаниям тренера. Или максимально внимательно слушать объяснения, чтобы не терять нить, не сбиваться на внутренний диалог.

Ни согласие, ни несогласие с тренером не должны прерывать объяснение. Дослушай или прочти до конца, обдумай. Потом задай вопросы, потом, возможно, опровергни. Но потом.

Если предлагается упражнение — выполняй его так, как предлагает учитель. Внимательно прислушиваясь к ощущениям в теле и не пытаясь предвосхитить результат. Очистись от предзнания.

Удовлетворённость. Сантоша

В йоге «108 прикосновений» сантоша (удовлетворённость) преобразовалась в принцип «береги достигнутое». То есть на каждом шаге на пути в асану мы оставляем без изменения уже достигнутое положение, движение, состояние.

Если мне нужно дополнить асану наклоном — я выполняю только соответствующий наклон, не нарушая исходное положение. Если нужно переместить руку или ногу — я делаю именно это. Каждое движение осознанно, каждое положение фиксировано.

Например. Вы сидите в дандасане — это положение сидя. Значит, ваш позвоночник зафиксирован в балансе, таз и позвоночник — единое целое, торс расслаблен. Теперь вам нужно, к примеру, подтянуть колено к плечу. Вся поза, кроме сгибаемой ноги, должна остаться неизменной. Дандасана — это достигнутая поза. Движение не должно её разрушить.

Тапас. Дисциплина и целеустремлённость

В разных переводах этот термин понимается как аскетизм, дисциплина или «огненное устремление». Дисциплина, по-моему, наиболее правильное понимание.

Что такое дисциплина? Это готовность подчиняться и способность приказывать. Разумеется, дисциплина может зиждиться на страхе и безразличии. Но нам это не подходит. Я предлагаю дисциплину, основанную на доказательствах. Если даны исчерпывающие объяснения и честных возражений нет, следует принять авторитет преподавателя.

Если этапы тренировки и достижения каждого этапа намечены, то нужно следовать плану тренировки от достижения к достижению. Не забегая вперёд, не добавляя что-либо от себя, не

противореча ранее предложенному принципу брахмачарьи, не подвергая своё единственное и неповторимое тело опасности. Это помимо естественной дисциплины относительно еды, сна, общения, регулярной практики.

Свадхья. Постоянное обучение

Книги, общение с коллегами были бы неплохим подспорьем на пути освоения каждой ступени йоги. Старые книги лично мне не дали достаточной информации о том, как достичь здоровья и свободы тела. Общение в среде российских йогов также сильно затруднено.

Йога сегодня — это бизнес. Да и было ли когда-то иначе? И всё же книги, достойные прочтения и изучения, мои коллеги пишут и сейчас. Иногда что-то годное получается узнать из мастер-классов или семинаров. Что-то — даже из коротких рекламных роликов и подборок фотографий.

Главное — готовность учиться даже у тех, кого считаешь менее опытными. Готовность принять информацию, не глядя на авторитетность, сертификаты, регалии. Готовность учиться даже у собственных учеников или новичков. Иногда попадаются замечательные находки. *«Когда с неба спускаются ангелы, стоит держать глаза открытыми». *

Ишвара пранидхана. Практика, посвящённая богу

Принцип полностью согласуется с предыдущими. Давайте вспомним хотя бы библейские заповеди: *«Да не будет у тебя иных богов кроме меня, не сотвори себе кумира и никакого изображения, чти отца и мать»*. О чём это? О том, что ничего «священного» в материальном мире нет.

Нет учителей, которым нельзя возражать; нет предметов, которые стоит считать святынями; нет текстов, которые не подлежат критическому осмыслению. Бог в тебе способен общаться без посредников.

Доверяй своим чувствам, ощущениям, логическим построениям. Требуй доказательств, подтверждений здесь и сейчас, а не ссылок на мифических авторитетов. Никакой гуру не является богом.

В то же время стоит сохранять благодарность тем, кто научил тебя.

Так что же значит «посвящать свою практику богу»? Да просто. Занимайся для себя. Не гонись, не старайся понравиться. Кайфуй. Вот твоё тело, вот твои мысли, вот твои ощущения. Наслаждайся практикой, дорогой читатель.

Казалось бы, всё сказано. Чему ещё учиться, зачем читать мою книгу? Вот инструкция, написанная, как говорят, две тысячи лет назад. Но как-то так получается, что мне постоянно приходится придумывать новые упражнения для учеников и для самого себя.

До разработки Базового курса первого уровня, изложенного в «Самоучителе», я не мог ни сам правильно выполнять асаны, которые сейчас ученикам кажутся простыми, ни научить других. А когда нам захотелось больших достижений, да так, чтобы не ломаться на пути к цели, пришлось придумывать новые подходы. Хотя принципы остаются всё теми же.

В этой книге я постарался подробно пересказать всю информацию, которую давал на преподавательском курсе йоги «108 прикосновений», со всеми дополнениями, придуманными позже.

Но главная задача этой книги — дать читателю понимание, как самостоятельно создавать упражнения для достижения предельных асан. Эта книга — для преподавателей и практиков, желающих самостоятельно достичь здоровья и свободы тела. Достичь третьей ступени йоги.

Асана — удобное, комфортное положение для выполнения пранаямы, тренировки пратьяхары, достижения дхараны и дхьяны

Асана как ступень йоги — это состояние, когда любое положение тела для вас удобно и комфортно.

Как мы экономим энергию. Расслабление Что такое Базовый курс? Как и почему он работает? На каких принципах зиждется йога «108 прикосновений»? Почему такое странное название — «йога 108 прикосновений»?

Йога, если заниматься ею разумно, довольно странный спорт. И уж точно вам не удастся с помощью йоги сжечь побольше калорий. Практикуя йогу, мы тратим гораздо меньше энергии — и в зале, и в жизни вообще.

Мы тратим гораздо меньше на переживания, мы легко выполняем любую работу. Любое движение для нас становится менее энергозатратным. Жизнь становится легче и проще.

И худеем мы от йоги не потому, что тратим много энергии, а потому, что йога учит самоконтролю с одной стороны и убирает причины переедания с другой. Мы начинаем тонко чувствовать своё тело, его истинные потребности. Мы чувствуем ту грань, которая отделяет насыщение от переедания. Мы получаем удовольствие от еды и не платим за это ни лишними килограммами, ни ранним старением, ни чувством вины.

Йога «108 прикосновений» — это способ научиться практиковать с удовольствием. Без боли, травм, напряжения. Мои ученики, даже те, кто пришёл в йогу в очень почтенном возрасте, легко выполняют сложные асаны.

Потому что методика позволяет экономить энергию и достигать максимальных результатов с минимальными затратами. Попросту говоря, повышает КПД вашего тела, ума и духа.

В мире бесконечное количество энергии и информации. Наши тела — машины для преобразования энергии. Наш мозг — машина для преобразования информации. И если бы КПД был равен единице... Мы моментально могли бы преобразовать любое количество энергии и информации.

Другими словами, повышая свой КПД до ста процентов, мы могли бы стать всемогущими и всеведущими. Но такой задачи мы не ставим, верно?

Перестать уставать, мёрзнуть, болеть, бояться, нервничать — это уже совсем неплохо.

Так почему же йога «108 прикосновений» повышает КПД вашего тела?

Если ваши суставы работают нормально (то есть способны без напряжения и боли выполнять движения с полной амплитудой), то усилий на те мелкие движения, которые мы совершаем в жизни, мы практически не тратим.

Мы перестаём совершать лишние усилия, ограничиваясь необходимыми и достаточными.

Если я могу сесть на шпагат, то есть у меня нормально работают тазобедренные суставы, для меня не составляет труда и широко шагнуть. Если я управляю дыхательной мускулатурой

так, что могу задержать дыхание на 2—3 минуты или дышать с частотой один вдох в минуту, то в моменты, когда тело или мозг требует больше кислорода (при тяжёлой работе или в моменты душевного волнения), моё дыхание не учащается, сердце не стучит как пулемёт, давление не поднимается. Я просто сделаю чуть более глубокий медленный вдох.

А потому мне не грозят инфаркты и инсульты. Или хотя бы риск этих катастроф сильно снижается.

Йога даёт свободу тела, способность управлять эмоциями и состояниями. Йога позволяет сэкономить силы.

С 2014 года я работаю с новичками. Хотя, прямо скажем, моим первым учеником-новичком был я сам. Йога давалась нелегко. Впервые пришёл в зал уже в 37 лет. Восстанавливать ногу после перелома. До того занимался разными «очень мужскими» видами физкультуры: бокс, борьба, железяки-тренажёры. Всё как у людей.

А ещё жизнь мелкого предпринимателя. Жизнь в поездах, стояние на рынке или за прилавком. Сам себе и бухгалтер, и директор, и водитель, и грузчик. Тело было мягким как воск, если его заморозить как следует. Простой пример: я не мог сесть на пятки или захватить запястье за спиной.

А мне очень хотелось выполнять асаны и виньясы так же легко, как тренеры в зале. Тело упорно сопротивлялось. Ха! Кто кого! Я, конечно же, победил своё упорное тело. Старался изо всех сил. Потел, скрежетал зубами, пёр как бык через боль и страдание. И получал травмы. Странно, правда? Почему-то мне никак не удавалось достичь легкости, гибкости и подвижности... той самой свободы, которая была столь естественной для...

Для тренеров. Большинство из которых просто гибкие от рождения или занимались в детстве и юности гимнастикой, фигурным катанием или балетом.

Я ходил на семинары, пробовал разные «методики» и победил своё неподатливое тело. Оно сломалось. И ломалось всякий раз, когда я вновь и вновь пытался победить силой. Ахимса стояла рядом и терпеливо ждала, когда же я её замечу и начну думать, как и зачем её применять.

Забегая вперёд, скажу, что ступени йоги, описанные у Патанджали, — это и вправду ступени. Ведь каждая из них даёт инструкции к овладению последующими.

Яма и нияма — это вовсе не «заповеди». Это инструкция по овладению асаной. Асана — это путь к пранаяме и дальше по тексту.

Другое дело, что яма и нияма разобраны подробно именно потому, что это первые шаги на пути к свободе йога. Яма прямо и недвусмысленно требует применять для овладения асаной ахимсу, астейю, сатью, апариграху и брахмачарью. Но это понимание пришло гораздо позже. Надо было набить изрядно шишек, чтобы *«в дырку на голове вошло немножечко ума»*, как говорил удав Каа...

Как научить асанам человека, к йоге не способного?

Того, кто пришёл не из секции спортивной или художественной гимнастики, не из балетных или акробатов, а просто человека с улицы — со всеми его болезнями, лишним весом, возрастом и больными суставами. Именно эта цель завладела моим умом, когда в 2014 году я плотно занялся обучением новичков. Методика развивалась постепенно.

Но уже с 2015 года я поставил обучение новичков на поток. Раз в 2—3 месяца я набирал новую группу, проходил с ними Базовый курс, выводил учеников на уровень опытного йога. После курса каждый из них мог заниматься с удовольствием, легко и безопасно с любым тренером в любой группе или самостоятельно.

Базовый курс меняет стереотипы движения. Учит контролировать тело. Прививает телу привычку правильно выполнять базовые движения — наклоны, прогибы, скручивания, балансы. Учит использовать глубокую мускулатуру, расслабляться, совершать движения и фиксации, используя только необходимые мышцы. Экономить энергию за счёт того, что тело перестаёт бороться с собой. Необходимые мышцы работают — остальные отдыхают.

Я даже по именам людей в те времена не запоминал. Набрал, обучил, отпустил на волю. Впрочем, обучение не было особенно лёгким. Ученикам приходилось изрядно попотеть. Безопасно? Да. Легко? Как сказать...

А в 2016 году я набрал группу «взрослых начинающих» — пенсионеров. Женщин и мужчин в возрасте «до 80 и старше», никогда не занимавшихся спортом. Людей с багажом из возраста и многочисленных болезней. Обычных взрослых людей. Они и сейчас со мной. Мы занимаемся вместе, и, глядя на них, я понимаю, что человеческий век — штука долгая. И «активное долголетие» — это не пустой лозунг.

Но тогда, в 2016 году, я понимал, что методика должна стать ещё лучше. Ведь обучать предстояло людей, у которых нет ни силы, ни выносливости, ни гибкости. А ещё у них не было времени — ни на долгое обучение, ни на заживление травм и болезней. А значит, методика должна была не только учить, но и лечить.

Я учил и учился сам. Я лечил и сам лечился. Тем более что и мой возраст к тому уже далеко шагнул за пределы юности. И тело моё требовало платы за все те мучения, которым я подвергал его за прожитые годы. Ещё и отсроченные травмы повылазили наружу. Базовый курс стал основой самотерапии с помощью йоги.

Так как же поставить в ту же триконасану человека, которому 80 лет, который не только никогда не занимался йогой, но и физкультурой вообще занимался только в школе? Как?

И вот тут оказалось, что изобретённый мной Базовый курс — это прекрасная йогатерапия. Когда в 2021 году я учился в Институте восточных методов реабилитации, практически на каждый вопрос «что бы вы посоветовали в таком-то случае?» первым всплывала фраза «пройти Базовый курс»...

Болит спина — Базовый курс.

Проблемы с суставами — Базовый курс.

Диастаз — Базовый курс.

Проблемы с кишечником — снова Базовый курс.

Опущение органов — Базовый курс...

Осанка, плоскостопие, вздутый живот, больная шея, высокое давление... Как оказалось, принципы, заложенные в Базовом курсе, оказались эффективными даже при работе с ожирением и метаболическим синдромом. Именно принципы, поскольку для участников эксперимента я использовал только дыхательные техники.

Оказалось, чтобы освоить даже простейшие пранаямы, необходимо было научиться управлять дыхательной мускулатурой.

Оказалось, что мои ученицы за время занятий избавились от множества неприятных болячек. А я об этом и не думал. Просто учил людей асанам.

В том же 2016 году я перестал работать с обычными новичками. Было интересно идти дальше, совершенствовать личную практику вместе с уже опытными учениками. И, разумеется, основой для этой сложной работы стали принципы йоги «108 прикосновений».

В 2018 году я решил записать все упражнения БК, которые применял для новичков, и создал видеокурс... Случайно совпало, что упражнений было ровно 108. Сакральное число! Я улыбнулся и назвал БК — «108 прикосновений к йоге». А потом так же назвал и всю свою методику. Методику освоения абсолютно всех асан йоги. Методику практики в группе. Методику создания последовательностей для достижения сложных асан с учётом личных особенностей ученика.

Задача первого уровня БК

Ученик осваивает 4 базовые асаны (тадасана, уткатасана, марджариасана, шавасана) и внутреннюю работу в них. Базовые движения в этих асанах позволяют создать от 50 до двухсот асан первого уровня сложности — вполне достаточного для весьма интенсивной и сложной практики. А также готовят тело к продвинутым асанам. Таким, как шпагаты (самаконасана и хануманасана), глубокие наклоны (уттанасана, упавиштха конасана, пашчимоттанасана и их варианты), сложные положения сидя (падмасана, вирасана, агни стамбхасана, баддха конасана и их сочетания).

Пусть вас не смущает количество базовых положений. К примеру, что есть тадасана? Это поза внутреннего баланса. В процессе обучения тадасане вы учитесь удерживать скелет внутренней мускулатурой, держать бандхи. Тадасана делает ваше тело подобным стволу пальмы — прямому и гибкому.

Положите тадасану на пол — супта тадасана. Поднимите в супта тадасане тело над полом — чатуранга дандасана. Переверните вверх ногами — ширшасана, стойка на голове, предплечьях, руках. Положите на бок — вариации васиштхасаны.



Чатуранга дандасана. В основе тадасана. Удерживается за счет баланса. Работает внутренняя мускулатура (махабандха или средняя линия в нашей терминологии) и грудные мышцы, приводящие руки к ребрам. Сила рук (плечи, трицепсы) в данной позе не имеет значения.



Тадасана с опорой на руки сзади. Пурвоттанасана. Выполняется за счет предельного положения рук и фиксации тадасаны. Внешняя мускулатура расслаблена, поза держится за счет собирания средней линии



В этом варианте мы удерживаем тадасану на руке в предельном положении. Поскольку правая нога не участвует в фиксации асаны, ее вполне можно располагать в любом доступном положении

Совершайте движения свободной ногой или рукой, удерживая тадасану, — и вы получите множество положений тела.

В йоге «108 прикосновений» любое положение тела, где хотя бы одна нога вытянута в линию с позвоночником, рассматривается как тадасана, имеющая тадасану в основе. Вытянутая в линию с позвоночником нога считается опорной, даже если она вытянута параллельно полу или вверх.

И вот мы уже понимаем, что, освоив тадасану, ученик получает основу таких балансов, как ардха чандрасана, паривритта ардха чандрасана, врикшасана, хастападасана, вирабхадрасана 3 и натараджасана!

К освоению тадасаны в йоге «108 прикосновений» ведут 18 упражнений. Среди которых внезапно оказывается чатуранга дандасана. Да, низкий упор оказывается лишь подводящим упражнением.



Заметьте, это та же тадасана, как и на предыдущем рисунке. Только поставленная вертикально. Работает внутренняя мускулатура (средняя линия) и пальцы правой руки, удерживающие ногу.

В процессе освоения тадасаны вы исправляете осанку, лечите плоскостопие, выпрямляете ноги (если есть деформация ног), учитесь чувствовать внутреннюю мускулатуру и управлять ею.

Впрочем, мы поговорим об этом позднее.



Тадасана сбалансированная в горизонтальном положении на левом тазобедренном суставе. Сокращая мышцы разгибатели или сгибатели бедра мы можем изменить положение от обычной тадасаны до полного наклона таза и вертикального шпагата.

Итак, задача первого уровня Базового курса — научить ученика выполнять 100—200 асан легко, правильно, с удовольствием. Подготовить тело ученика к безопасной и полезной личной практике. Заложить прочный фундамент для безопасного освоения сложных асан.

Честно признаться, обучение на Базовом курсе очень напоминает строевую подготовку в армии. Да, вы правы. Это настоящая дрессировка. Без объяснений, без обсуждений. Это работа с телом. Ученик — глина в руках мастера.

На первом уровне я даю ученику упражнения и последовательность их выполнения. Иными словами, говорю *что* делать и *как* делать. Но не говорю, *почему* именно так. Обратная связь предельно проста. Ученик видит себя в зеркале, и если картинка совпадает, значит, упражнение выполнено правильно. И значит, работают правильные мышцы. Иначе просто не получится.

Задача второго уровня Базового курса

На втором уровне я не даю упражнения. Я даю информацию, которая позволяет понять, как самостоятельно создать своего рода Базовый курс для любого человека — с учётом его цели, состояния здоровья и других личных особенностей.

Создать упражнения и последовательности для себя самого или учеников. Персонально или для групп.

Предположим, человеку нужна определённая асана высокого уровня сложности. Вы видите этого человека. Вы работаете с этим конкретным человеком. И для этого человека, прямо «здесь и сейчас», подбираете или заново изобретаете упражнения, которые дадут ему углубление наклона, увеличение прогиба или скручивания, лучшую работу тазобедренных суставов.

Возможно, на пути к сложной асане человеку понадобится исправить ошибки или скверные привычки тела. Тогда придётся вернуться к самым основам, найти причину и устранить её — опять же с помощью упражнений. Либо упражнений Базового курса первого уровня, либо придуманных прямо на ходу.

Такой подход позволит, к примеру, опустить человека в шпагате на пару десятков сантиметров за один урок.

Разумеется, то, что вы сможете делать для учеников, вы в первую очередь примените к себе. Я лично так и занимался. И пришлось немало подумать о том, как устранить последствия бездумного следования указаниям тренеров — бывших спортсменов (или просто гибких людей), которым сложно понять, как это живой человек не может, к примеру, сидеть на полу, скрестив ноги с прямой спиной в сукхасане, или с прямыми ногами в дандасане.

Если вы от природы имеете жёсткие, тугоподвижные суставы — понимание приходит легче. Потому что эта книга будет проиллюстрирована на вашем собственном теле. Проблема вам знакома.

Если вы гибкий, здоровый человек, благодаря этой книге вы поймёте, в чём проблема ваших учеников, и легко найдёте решение для каждого.

Итак, первый уровень обучения даёт умения и привычки тела. Это для учеников.

Второй уровень даёт знание и понимание. Это для учителей.

Если вы пришли к этой книге для себя — значит, вы станете волшебным учителем для одного единственного ученика.

Никуда вы не денетесь. Люди придут к вам, изменённому. Придут, чтобы измениться.

Даже сама по себе первая часть Базового курса помогла в первую очередь мне самому. Ведь я тоже отстраивал асаны неправильно! Да, именно так. Я пытался воспроизводить форму и даже «выполнять в асане внутреннюю работу», не понимая сути ни первой, ни второй. Зачем эта форма? Чего мы достигаем с её помощью? На какие мышцы, суставы, части тела воздействуем? Что главное, а что второстепенное в асане?

Когда я работал с учениками по программе БК1, я и сам стал понимать гораздо больше. Был смешной случай. Я объяснял ученикам, как войти в паршва бакасану. Вёл их по шагам, и почти вся группа выполнила эту позу. Легко и непринуждённо.

Это было их шестое занятие по моей методике, а у некоторых это было шестое занятие йогой в жизни. Юмор ситуации в том, что я сам, выполняя каждый шаг вместе с группой, впервые оказался в этой довольно эффективной и сложной на вид асане. К тому времени я уже восемь лет занимался йогой, имел сертификат тренера и вёл занятия уже лет пять.

Занимаясь по программе БК1 вместе с учениками, я забыл, как это — уставать на йоге. Йога стала простой и приятной. Хотя в сравнении с другими преподавателями я давал огромную нагрузку...

Смешно было на занятиях группы пенсионеров. Иногда туда заходили молодые новички. И каково же было их недоумение, когда уже через десять-пятнадцать минут они пыхтели, потели, падали от усталости, а бабульки-пенсионерки оставались весёлыми и бодрыми.

Именно из тех времён появился наш мем — фраза, сказанная в такой момент Ниной Рудковской: *«Ничего, будет тебе восемьдесят лет — тоже так сможешь»*.

Мы не тратим энергию, чтобы работать в асанах. Форма асаны держится за счёт правильной геометрии и контролируемого спазма тонических мышц. Причём только необходимых и достаточных.

Внутренняя же работа в асане вообще не требует ни силы, ни выносливости. Только внимания. Сосредоточенности на определённых участках.

Повторюсь. На первой части Базового курса я никогда не объяснял, что и зачем мы делаем. Интенсив проходил в течение двух месяцев. Без объяснений, вопросов, дискуссий. В конце я всегда проводил семинар, где рассказывал о принципах, заложенных в БК и вообще в йогу «108 прикосновений», и объяснял, как и чего мы добились за время курса.

Как работает Базовый Курс первый уровень

Для лучшего понимания вам конечно стоило бы пройти самостоятельно первый уровень Базового курса йоги 108 прикосновений. Даже если вы опытный практик или даже тренер. Пройти со мной в зале или хотя бы досконально изучить и проштудировать книгу «108 прикосновений к йоге. Самоучитель». Другое дело, что там я не объясняю смысл упражнений. Это сборник готовых инструкций. Ученик выполняет по очереди все упражнения из книги, добиваясь правильности и легкости в каждом из них. И в результате оказывается на уровне опытного практика.

Цель той книги — научить тело ученика правильным движениям, научить контролю над телом. Чтобы далее без опасности и с большим удовольствием практиковать в группе или самостоятельно на хорошем уровне. Либо идти дальше, в предельные асаны, но снова без опасности получить травму.

Мы берём асану и разбираем её на составляющие. Какие используются базовые положения? Какие базовые движения приводят в эти положения? То движение, которое не получается, мы отрабатываем с помощью специально подобранных упражнений в более простых положениях. Таким образом мы создаём элементы, которые затем складываем как пазл.

Когда мы складываем отдельные части асаны вместе, человек даже не понимает, что сделал что-то сложное. Ведь каждый шаг на пути к асане был таким простым! Разумеется, программа курса построена так, что каждое упражнение готовит тело не только непосредственно к следующему шагу, но и создаёт правильные нейронные связи — привычку создавать движение или фиксацию правильными мышцами в правильном режиме. А потом все эти привычки также становятся частичками следующих пазлов.

К примеру, привычка фиксировать позвоночник и ноги делает простыми такие балансы, как каундиньясана или паривритта каундиньясана.

Структура базового курса первого уровня йоги 108 прикосновений

Тадасана основа йоги и здоровье

Первая асана, которую мы изучаем на базовом курсе это тадасана. Цель — создать привычку держать махабандху, то есть собирать в правильный тонус всю внутреннюю мускулатуру (тонические мышцы) от кончиков больших пальцев ног до макушки.

Отсюда и работа. Мы начинаем работать с пальцами ног, создавая связь между этими — фактически брошенными мышцами и мозгом. Попутно исправляем плоскостопие — ведь если кости еще не изменились (структурное плоскостопие), то мы имеем дело просто с привычкой одних мышц оставаться постоянно расслабленными а других наоборот напряженными.

Таким образом упражнения направлены на то, чтобы расслабить напряженные мышцы, включить в работу расслабленные и создать привычку постоянно контролировать правильный тонус мышц стопы. Разумеется это будет происходить не только при выполнении упражнений первого раздела. Но в том то и хитрость.

Мы должны создать привычку тела работать правильно ВСЕГДА. И конечно пальцев ног и стоп это касается в первую очередь. Мы живем в плоском мире. И всегда ходим по плоскому полу. Мы ведь попросту носим этот плоский пол на своих ногах. Которые соприкасаются только с подошвой нашей обуви.

Аналогично мы работаем на выпрямление ног, правильное положение таза, включение мышц поясницы (большая поясничная мышца приводится в тонус, подвздошные мышцы напротив учатся расслаблению, ягодичы расслабляются, бицепс бедра в тонус, мышцы разгибатели поясницы расслабляются, поперечные мышцы поясницы приходят в тонус и так далее)

Поднимая чатуранга дандасану мы учимся по отдельности включать мышцы.

Собирая ноги мы привыкаем держать мулабандху, выпрямляя торс привыкаем держать уддияна нандху, опуская лопатки, разворачивая плечи и поднимая грудную клетку лестничными мышцами мы ставим на место шею и привыкаем держать джаландхара бандху.

Уткатаасана. Основа наклонов и балансов

Наклон первого рода мы тренируем сразу, еще только начиная осваивать уткатаасану. Вы сомкнули колени, бедра автоматически завернулись внутрь, таз наклонился. Здесь же включились короткие приводящие мышцы бедра. Постепенно сгибаем голеностопы — уводя вперед колени и тазобедренные суставы. Сохраняя спину и голени параллельными линиями складываемся сразу в тазобедренных, коленных суставах и голеностопах.

Удерживаем баланс, проекция центра масс тела все время сохраняется над серединой опоры — центр стоп. Уткатаасана выполняется за счет достижения предельных положений. Подвздошные кости упрутся в бедра, голеностоп достигает предельного сгибания, натягиваются мышцы и сухожилия голени.

Распределяем баланс так, чтобы не было необходимости удерживать асану мышцами. И держим только среднюю линию позвоночника — оставляем его прямым, удерживая уддияна и джаландхара бандхи. Ну а мулабандха держится автоматически.

Далее ученик получает навык удерживать взаимное расположение частей тела в согнутом состоянии, контролировать их по отдельности, перемещать произвольно, не теряя основной рисунок позы. И самое главное — расслабляться в казалось бы напряженном положении.

Попутно из уткатаасаны учим выполнять ряд вспомогательных упрощенных асан. Цель не сами асаны, а именно контроль при асимметричной работе.

Уткатасана не только поза отдыха и расслабления. Она не только учит использовать предельное положение ног — а оно предельное, потому что тело уравновешено на натянутых ахилловых сухожилиях и нога согнута в голеностопе именно до предела (а таковой предел составляет 65—70 градусов).

Если правильно расположить центр тяжести, колени сходятся вместе именно геометрически, таз наклоняется вперед и фиксируется за счёт вытяжения на полную длину коротких приводящих мышц бедра. Забавно, правда? Если вы разберётесь в анатомии и механике этого движения самостоятельно, вы поймёте, о чём я говорю, и головой.

Если вы просто поверите и сделаете так, как я говорю, и уйдёте в ощущения, вы поймёте суть этой асаны телом. Полагаю, это и полезнее будет.

Итак, заметим: все нижние конечности до самой грудной клетки хорошо зафиксированы за счёт предельных положений.

Да, поясница тоже — поскольку наклон позвоночника (позвоночник параллелен голени) заставляет вас сгладить лордоз — уддияна бандха.

Уткатасана в Базовом курсе — это поза, в которой мы учимся совмещать базовые движения. В этом положении вы можете замечательно отработать сгибания и повороты позвоночника, плечевого пояса, шеи, головы.

Заметьте: уткатасана — это уже наклон первого рода. Но вы можете совместить его даже с прогибом. Да ещё и добавить скручивание.

Плюс — получаете отличную привычку выполнять наклон первого рода именно складываясь в тазобедренных суставах. А это очень пригодится, когда вы захотите действительно углубить наклоны вперед, сесть на шпагаты и в сложные позы с согнутыми ногами.

Марджариасана основа упоров и поз стоя

Кошка, марджариасана готовит руки к упорам. Мы сразу выставляем правильное положение кистей, локтей, плеч. Учимся работать руками.

В марджариасане мы приучаем позвоночник к расслаблению в позах лежа, тренируемся контролировать положение позвоночника ногами и руками.

Именно в марджариасане мы снимаем осевую нагрузку с торса, приучаемся поворачивать, сгибать, прогибать расслабленный торс и учимся подхватывать движение, созданное «извне» — руками и ногами — мышцами торса. В дальнейшем это дает возможность без напряжения выполнять скручивания наклоны и прогибы.

Работая в марджариасане мы достигаем полного наклона первого рода в трех направлениях — прямой, с приведением и отведением бедра.

Из марджариасаны создаются простые и самое главное правильные выходы и отстройки асан стоя — все триконасаны, паршваконасаны, вирбхадрасаны.

Из марджариасаны мы учимся выходить в адхомукхашванасану и урдхва мукха шванасану. А также такие упоры как чатуранга дандасана — высокий и низкий упоры лежа, а также вашиштхасана с вариациями.

Прогибы в базовом курсе

Кто-то достигает глубоких прогибов уже на базовом курсе. Это гибкие люди со здоровым позвоночником, которым только и надо, что приобрести привычку выполнять прогиб правильно — то есть безопасно. Для остальных это основа дальнейшей работы.

Сначала ПРАВИЛЬНО, затем уже ГЛУБОКО.

Мы учимся сначала полностью разгибать ноги в тазобедренных суставах, затем выполнять прогиб в пояснично-грудном переходе и разворачивать плечи, отводя шею (джаландхара бандха).

Мы учимся при этом контролировать поясницу, которая прогибается в последнюю очередь. И удерживать положение тела, отпуская мышцы под строгим контролем. Учимся применять дыхание, работу ног и рук в прогибах. Посмотрите упражнения первого уровня. На их базе вы сможете создать свои — для достижения глубоких прогибов.

Упоры, балансы на одной ноге и руках, первые позы сидя

Дальнейшие разделы БК1 — это фактически доводка полученных навыков и проверка созданных привычек.

Положение сидя на полу — последнее чему учится младенец. Самое напряженное положение для человека. Я уже молчу о том, что сидение на стуле или в кресле и вовсе калечащее положение. Да, мать-природа нас к этому не готовила, но мы практически 100% времени в покое находимся именно в положении «сидя на стуле».

Мы ведь и спим на боку поджав ноги и согнув спину.

А потому даже после двух месяцев прохождения базового курса большинство людей не могут просто сидеть на полу в дандасане. И потому требуются специальные упражнения, которые позволят расслабить напряженные мышцы. Человеку легче держать навансану, чем просто сидеть на полу с прямыми ногами и прямой спиной.

И все же по окончании Базового Курса ученики готовы к работе сидя и движению в глубокие наклоны сидя, занятиям растяжкой, пранаямой, достижению сложных и предельных асан.

Далее ученик может двигаться самостоятельно. Либо — под вашим чутким руководством. А вы, вооружившись знаниями, изложенными уже в этой книге, сможете создавать для учеников специфические упражнения, которые приведут каждого по своей дорожке к вершинам овладения телом.

Вы уже заметили, что даже внутри первого уровня Базового курса способности, возраст, пол учеников сказываются на темпе освоения упражнений. Другое дело, что в группе все равно следует придерживаться общей программы и тщательно следить за тем, чтобы ученики не хитрили и не выполняли упражнения за счет силы, гибкости или выносливости. Только точность и дисциплина.

Но на втором уровне различия учеников становятся критически важными. И то, что у одних не вызывает никаких затруднений, для других становится поводом задержаться и поработать подольше. На втором уровне волей-неволей приходится уповать более на самостоятельную работу ученика либо на персональные занятия.

Программа второго (преподавательского) уровня йоги 108 прикосновений (БК2)

- Принципы йоги «108 прикосновений», их применение к сложным асанам.
- Базовые положения тела.
- Базовые движения и ключи к ним.
- Анатомия, физиология и (био) механика сложных асан. (Сразу скажу, что приставка «био» не отменяет обычную нормальную механику. И ваше тело в данном случае мы будем рассматривать именно как систему рычагов, шарниров и тяг.)
- Составление адресных последовательностей.
- Микродвижения.
- Постизометрическая релаксация.
- Применение дыхательных техник для достижения асан.
- Растяжка.
- Глубокие прогибы.
- Скручивания.
- Достижение свободы движения в плечевых и тазобедренных суставах.
- Компенсации и упрощения.
- Правки. Да, я противник правок руками. Но знать правки нужно.
- Физика балансов.
- Разложение асаны на элементы.
- Как отработать отдельные элементы асаны и соединить готовые элементы в единый пазл.
- Разбор специфических упражнений и последовательностей для достижения предельных асан (шпагаты, глубокие прогибы, падмасана, стойка на голове и руках и прочее).

Ваша цель, читатель, — научиться создавать собственный Базовый курс. Создавать курсы в зависимости от актуального запроса ученика. Помогать справляться с последствиями травм, адаптировать практику к особенностям любого человека и создавать последовательности для регулярных групповых занятий так, чтобы опытным практикам было не скучно, а новичкам — безопасно и полезно.

Бандхи

Первая базовая асана в методике — тадасана. Но она же и маха бандха! Ведь ощущение и удержание средней линии это как раз и есть необходимое и достаточное сокращение тонических мышц. Не удивительно что к тадасане ученика ведет целых 18 упражнений, среди которых и чатуранга дандасана и вариации наवासаны!

Мы начинаем собирать мускулатуру с пальцев ног. Создаем свод стопы, выпрямляем и поворачиваем в правильное положение колени, стягиваем тазобедренные суставы и поворачиваем таз в правильное, близкое к вертикальному положение.

Мы сглаживаем поясничный лордоз, расправляем грудную клетку, поднимаем грудину и опускаем вниз широко разведенные лопатки. Мы разгибаем шею в основании и добиваемся правильного положения головы. Мы учимся фиксировать тело прямым, удерживать среднюю линию, расслабляя при этом фазическую мускулатуру.

И учимся удерживать тадасану без усилий, меняя положение стоя на положение лежа на спине, животе и боку и даже в перевернутом положении. И да, все это благодаря бандхам.

Как научиться бандхам. Как научить бандхам

Все бандхи изначально выполняются в полном расслаблении. Пассивно. Более того, даже не зная и не задумываясь об этом, вы учились бандхам на первом уровне Базового курса йоги «108 прикосновений».

Вообще в современной йоге одновременно присутствуют два мнения относительно бандх.

Первое: когда ты начинаешь правильно выполнять асаны, бандхи получаются сами собой.

Второе: надо изначально научиться бандхам, и тогда асаны будут получаться сами собой.

Как всегда, когда мы видим два берега, оказывается, что всё ценное находится между ними. А потому мы вспомним, что, осваивая базовые асаны первого уровня (те самые тадасану, уткатасану, марджариасану и шавасану), мы исподволь, незаметно для себя учились бандхам.

Более того, осваивая тадасану, мы учились замыкать всё тело изнутри в маха бандху. Ведь на самом деле, когда вы выстраиваете своды стопы — это бандха. Когда выпрямляете ноги, и ваши голени и колени сходятся вместе, когда избавляетесь от деформации ног — это бандха. Та самая «средняя линия», о которой я постоянно говорю на первом уровне Базового курса, — это и есть собирание всего тела в маха бандху, в единую нераздельность внутри и готовую к действию расслабленность снаружи.

Как же создать бандху?

Всё верно. Бандхи создаются не напряжением, а собиранием правильного положения. Это как фэн-шуй: если все вещи в доме расположены на самых пригодных для них местах, то что бы вы ни переместили, что бы ни взяли, всё вернётся на своё место как бы само по себе. Всё всегда под рукой, а как только надобность отпала, самое естественное движение будет положить это на правильное место.

Поэтому мы расслабляем тело, выставляем оптимальное положение, фиксируем его и как бы пробуем на вкус: готово ли тело, мышцы, кости, связки оставаться в этом положении долго? Удобно ли? Насколько легко удерживать это положение при движениях... Мы не говорим об этом ученику. Мы ставим его в те ситуации, те положения, в которых бандхи получаются сами собой. И да, это простые, самые простые положения.

Мы даём задания, которые приведут человека к бандхам неявно. Мы не кричим поминутно «подтяните мулабандху» — в этом нет смысла. Мы вообще не произносим эти слова на занятиях новичков. Мы говорим о понятных и видимых движениях и фиксациях. И только когда нужные положения становятся привычными для ученика, произносим волшебное слово «бандха».

Джаландхара бандха

Это фиксация правильного расслабленного положения шеи. В джаландхара бандхе голова свободно покоится на вершухе шеи, расслаблены подзатылочные мышцы, сама шея

естественно выпрямлена и близка к вертикальному положению. При этом голова естественно вытягивается макушкой вверх, подбородок опускается, горло подтягивается. Нижняя челюсть расслаблена, лоб выступает за линию подбородка. Если вам захочется при этом согнуть шею в середине, подбородок естественным путём окажется в яремной впадине — без какого-либо напряжения мышц.

Если это положение у вас получается только с усилием — успокойтесь, это не бандха.

Кроме того, джаландхара бандхе присуще определённое положение и состояние плеч и всего плечевого пояса. Лопатки разведены, плечи опущены и развёрнуты.

К такому состоянию мы с вами шли во время отработки упражнений на тадасану.

Джаландхара бандха делает лицо спокойным и гладким. Способствует нормальному кровообращению, приподнимает уголки глаз и губ. На лице сохраняется «улыбка будды» — доброе и спокойное выражение. Подтягивается кожа под подбородком, разглаживаются складки на шее.

Джаландхара бандха вынуждает вас расслабить грудной отдел позвоночника и освободить плечи. Плечи опускаются вниз, раскрываются, и шея зрительно удлиняется.

Челюсти мягко размыкаются, вы перестаёте скрипеть зубами. Жевательные мышцы расслабляются. На душе тоже становится легко и приятно.

Однажды на моём индивидуальном уроке женщина среднего возраста увидела себя в зеркале после отстройки маха бандхи и сказала, что на этом уроке сэкономила порядка 70 тысяч. Она хотела пойти на косметологическую операцию, подтянуть обвисающие щёки. А теперь ей это не нужно. Никаких брылей не осталось.

Ещё раз говорю: бандха — это свобода. Это свободное, устойчивое и самовосстанавливающееся положение.

Давайте припомним, как именно мы выстраивали джаландхара бандху.

Ложимся на пол лицом вниз. Ставим лоб на пол так, чтобы нос не касался пола. Расслабляем плечи и шею. Лопатки расходятся в стороны, плечи опускаются к полу. Положите руки вдоль тела ладонями вниз. Расслабьтесь. Вы скорее всего почувствуете натяжение под затылком. Мышцы там обычно спазмированы, так что ничего удивительного.

Зафиксируйте ощущения и теперь отведите шею назад, разгибая её в самом основании, пока не освободите лоб. Голова свободно повиснет на выпрямленной шее.

Вот это положение и будет правильной джаландхара бандхой.

Это положение сохраняется и в марджариасане, и в тадасане. Такое положение шеи, головы, плеч делает безопасной ширшасану. Его не нужно удерживать силой, напряжением. В нём голова свободно вращается, наклоняется в любую сторону. И это положение вытягивает шею и позвоночник без сознательных усилий.

Разумеется, выполнить джаландхара бандху отдельно от общего расслабления всего опорно-двигательного аппарата и нормализации осанки не получится. Разве что лёжа вы можете почувствовать, как должна располагаться ваша шея и голова.

Но контролировать положение шеи и головы будет значительно легче, если вы позволите телу запомнить ощущения, которые возникают в джаландхара бандхе в положении лёжа.

Повторю: отстройка бандхи в пассивном положении нужна для того, чтобы почувствовать, осознать её телом, познакомиться с ней, расслабить напряжённые мышцы и потом попробовать воспроизвести работу этих мышц в других положениях тела.

Разумеется, те положения, в которых вы предложите ученику почувствовать джаландхара бандху, придётся выбирать с учётом его личной анатомии. Я привёл лишь один пример для иллюстрации.

А теперь выполним расслабленный наклон головы в сторону, не меняя вытяжения шеи вверх. Голова как бы упала на бок. И это тоже шейный замок. Ведь шея замкнута не положением головы, а фиксацией тонических мышц шеи. И если голова при этом будет расслабленно запрокинута назад — это тоже будет джаландхара бандха.

На курсе я приводил ещё один пример.

Встаньте в уттхита триконасану. Если ваша шея вытянута вдоль позвоночника, ноги стоят прочно, наклон первого рода вбок выполнен правильно (либо если вы поднимали позу из кошки, как это принято в йоге «108 прикосновений»), то ваш позвоночник расслабленно вытянут параллельно полу.

В этом положении с помощью джаландхара бандхи вы можете контролировать положение всего позвоночника, к примеру, если у вас (или ученика) сложности с разгибанием передней ноги. Ученик может называть это «недостаточной растяжкой задней поверхности ноги», если хочет.

Допустим, ученик опирается на правую руку, уттхита триконасана выполнена вправо. Если вы позволите ученику наклонить голову к правому плечу, весь его позвоночник изогнётся вправо. И это будет наклон второго рода, который мы в триконасане выполнять не собирались. Это сделает его попытки разогнуть правую ногу болезненными и сложными, поскольку изогнутый таким образом позвоночник — это естественный сигнал мышцам-разгибателям.

Если вы предложите ученику, напротив, отклонить голову к левому плечу, его позвоночник, наоборот, согнётся влево, правые рёбра плотнее прижмутся к правому бедру, а разогнуть ногу будет проще: не будут включаться мышцы-антагонисты, ведь натяжения позвоночника слева не будет.

Если перед тем как напрягать правую ногу ученик выпрямит позвоночник, выполнит джаландхара бандху и повернёт голову влево — лицом к вытянутой вверх левой руке, то его позвоночник будет надёжно зафиксирован этим разворотом и останется выпрямленным при любых движениях ногами.

Возможно, именно поэтому в методике Айенгара уттхита триконасана и выполняется с таким поворотом головы.

А теперь вспомните, как вы или ваши ученики учились выполнять наклон в упавиштха конасане. Стандартная ситуация: человек, даже если правильно сидит, начинает наклоняться вправо всем телом. Тянется руками, головой, но наклон не даётся, нога не расслабляется, торс сгибается вбок и вперёд, левая лопатка выпирает вверх... А таз остаётся неподвижным и, кажется, даже наоборот, стремится отклониться влево и назад. Теперь попробуйте предложить ученику выполнить следующее.

Пусть согнёт правую ногу в колене и опустит на колено подмышку. Правой ладонью сверху захватит пальцы ноги. Правая подвздошная кость прижимается к правому бедру, нога расслаблена. Теперь следует отвести назад левое плечо и наклонить голову влево! К левому плечу. Рёбра с правой стороны прижмутся к правому бедру. Теперь можно потихоньку разгибать правую ногу, сгибая и разгибая правую стопу.

В этом случае мы исключаем противодействие мышц-антагонистов, поскольку позвоночник остаётся в расслабленном нормотонусе, движение в тазобедренном суставе исключается, и остаётся только с помощью дыхания и постизометрической релаксации осторожными движениями стопы расслабить мышцы задней поверхности правой ноги. Даже если нога останется присогнутой, ваш ученик добьётся значительного прогресса за короткое время.

Но посмотрите-ка, ведь положение, в которое мы отправили ученика, ничем кроме плоскости не отличается от нашей уттхита триконасаны!

Вот вам джаландхара бандха в действии.

Частенько значение джаландхара бандхи не замечают тренеры, и, конечно, ничего о ней не знают ученики. Но, как вы убедились уже, она не только необходима для нормального баланса позвоночника, но и влияет на работу суставов. Когда мы будем работать с тазобедренными суставами, вы заметите, что простое вытяжение шеи вверх влияет на расслабление мышц тазового дна больше, чем работа собственно мышц тазового дна.

Уддияна бандха

Обычно под уддияна бандхой подразумевают упражнение: втягивание живота с задержкой дыхания после выдоха. Между тем суть этой бандхи в связывании, фиксации и замыкании тонических мышц поясницы. Уддияна бандха связывает таз и поясницу и, если брать шире, соединяет воедино торс, таз и грудную клетку.

В этом замке участвуют и балансовые мышцы позвоночника (межпоперечные, межкостистые, мышцы-ротаторы), и пара крупных мышц: большая поясничная мышца и квадратная мышца поясницы.

Пучки этих мышц прикрепляются к каждому позвонку (и к отросткам, и к телам, и к межпозвоночным дискам), что и даёт им возможность фиксировать поясницу.

Квадратная мышца также прикреплена к нижним рёбрам. Каждый позвонок соединён пучками этой мышцы к подвздошной кости. Именно поэтому квадратные мышцы, расположенные по обеим сторонам позвоночника, способны жёстко фиксировать таз.

Большая поясничная мышца фиксирует поясницу, участвует в сгибании ноги в тазобедренном суставе, а при фиксированных ногах сглаживает, выпрямляет поясничный лордоз.

Вакуумное втягивание живота можно считать пассивной уддияна бандхой, поскольку при правильном выполнении позвоночник действительно вытягивается и фиксируется. Но именно при правильном. Тут вы снова столкнётесь с разными мнениями по поводу правильности, а нам нужно точное понимание работы мышц для того, чтобы научиться ими управлять: сокращать в нужной мере, фиксировать в нужном положении, даже работать этими мышцами сепаратно, отдельно друг от друга.

А потому стоит ли совмещать несколько сложных упражнений, особенно когда речь идёт об учениках? Тем более что при любом прочтении вакуумного втягивания ученик всё равно должен будет сначала научиться правильной позе для упражнения, научиться управлять дыхательной мускулатурой и так далее.

На самом первом блоке Базового курса, там где мы учим студента тадасане, мы в действительности учим его бандхам. И часть упражнений, направленная на фиксацию позвоночника, — это и есть упражнения на уддияна бандху. Да, на первом уровне мы не разделяем бандхи. Всё верно. Да, мы идём снизу вверх, от больших пальцев ног до самой макушки. Но дать ученикам понимание, что в определённых упражнениях мы работаем с мышцами, позволяющими держать поясницу, дать им названия, предложить почувствовать работу и управляемость этих мышц мы можем прямо во время упражнений.

На интенсивах по первой части Базового курса я редко что-то объясняю. Нет времени, да и желания. Там другой подход, там дрессировка. И чем быстрее студенты телом, а не разумом научатся выполнять нужные движения, тем лучше. На обычных регулярных занятиях и на персональных тренировках выбор за вами.

Объяснения часто мешают усваивать материал. Ум легко обманывает ученика. Надо делать и ощущать. Запоминать ощущения и воспроизводить их по требованию преподавателя. Умствование ученику вредно. Поэтому я обычно рассказывал вкратце, что и зачем мы делали на интенсиве, только на заключительном семинаре, когда к умениям и новым привычкам добавлял совершенно ненужные ученикам первого уровня объяснения.

Но для вас необходимо именно понимание того, что вы делаете с учеником. Ведь ваша задача — не использовать готовые упражнения, а создавать свои. И увидеть тонкие моменты, маленькие ошибки или достижения ученика вы сможете, только если будете точно понимать, что происходит в его теле.

Разумеется, уддияна бандху мы будем использовать и на вдохе, и на выдохе. Уддияна бандха на задержке после вдоха нам тоже пригодится. Там к обычному вытяжению позвоночника, расширению грудной клетки и смещению грудной клетки вверх лестничными мышцами прибавится ещё и сокращение поперечной мышцы живота — ею мы словно поясом тяжелоатлета (или, да, корсетом) в нужный момент поможем вытягивать и фиксировать торс.

Что же мы делаем с телом, выполняя уддияна бандху на задержке после выдоха?

Живот расслаблен. Позвоночник вытянут. Обычно это упражнение выполняется в «позе рыбака», которую я обычно в шутку называю позой «утро первого января». Ноги поставлены шире плеч, полусогнуты в коленях, руки упираются в бёдра чуть выше колена. Торс наклонён почти до параллели с полом.

При правильном выполнении руки прямые, в предельном положении. Торс полностью расслаблен, позвоночник как бы висит на руках, вытянутый между плечами и тазом. Ноги расслаблены. Голени вертикальны, и вы балансируете на коленных суставах. Таз «падает» назад, плечи вперёд. Спина вытягивается под весом таза и плеч словно полотно сиденья туристического складного стульчика.

В этом положении делается полный йоговский выдох — с напряжением мышц выдоха, затем дыхательные пути замыкаются, прекращая движение воздуха в теле, и выполняются движения, имитирующие полный йоговский вдох.

Вы расслабляете мышцы выдоха — поперечную мышцу живота, мышцы тазового дна, пресс, — и сокращаете межрёберные мышцы вдоха и лестничные мышцы. Грудная клетка расширяется, и живот втягивается. Происходит то самое «вакуумное втягивание» живота или «ложный вдох».

Можно выполнять это упражнение и с упором ладоней в передние пахи, тогда вытяжение спины будет ещё более интенсивным.

Фиксация мышц в этом положении даёт и фиксацию вытянутого до возможного предела позвоночника. Тут следует внимательно следить за положением таза в конечной фазе выполнения упражнения. Обычно ученик подворачивает копчик, сгибая позвоночник в нижней части поясницы и напрягая пресс. Это неправильно. Нам нужна именно фиксация максимально выпрямленного позвоночника. Необходимо создать привычку удерживать вытянутые в одну линию крестец, поясницу и грудную клетку.

Освоив уддияна бандху на выдохе, переходим к фиксации уддияна бандхи на вдохе.

Сначала осваиваем упражнение в той же позе. Итак, поза рыбака, выполняем выдох, вытягивая расслабленный позвоночник.

Затем выполняем полный йоговский вдох. Грудная клетка расширяется и стягивается вверх, живот автоматически подтягивается — ведь расширение грудной клетки даёт увеличение объёма в разы, превышающее таковое вследствие движения диафрагмы вниз. Ход диафрагмы прибавляет к объёму грудной клетки примерно пол-литра, в то время как объём полного вдоха — от 4 до 8 литров!

Замыкаем дыхательные пути, не давая воздуху выхода, и выполняем ложный выдох: сокращаем поперечную мышцу живота и подтягиваем промежность.

Почувствуйте это движение. Сокращение мышц живота толкает диафрагму вверх, словно поршень насоса. И в грудной клетке создаётся несколько повышенное давление. Теперь уже

воздух давит на рёбра, и, если мышцы позвоночника (тонические) расслаблены, то и позвонки чуть-чуть расходятся, растягивая межпозвоночные диски.

Это само по себе приятно и полезно и способствует повышению подвижности позвонков. Но наша задача — фиксация позвоночника.

Уддияна бандха с задержкой на вдохе позволяет фиксировать вытянутый позвоночник, не напрягая тоническую мускулатуру позвоночника. Так воздушный шарик без воздуха внутри вялый и бесформенный, а будучи надутым, держит форму в любом положении.

Нам это пригодится, когда будем работать с глубокими наклонами и с тазобедренными суставами. Но первый эффект можно почувствовать ещё на этапе тренировки самой уддияна бандхи.

Заметьте, что, выполняя уддияна бандху, вы работаете межрёберными и лестничными мышцами, а также поперечной мышцей живота и мышцами тазового дна. Но позвоночник остаётся расслабленным. Тонические мышцы позвоночника вытягиваются. Межпозвоночные диски активно напитываются суставной жидкостью. И если вы выполнили уддияна бандху на вдохе, на выдохе вы получаете дополнительное расслабление — постизометрическое расслабление.

Уддияна бандху на вдохе стоит выполнять в самых разных положениях именно для отработки фиксации и расслабления тонической мускулатуры. Такие профилактика и лечение остеохондроза никогда не будут лишними.

Напомню динамику полного йоговского вдоха. Напомню также, что жизненный объём лёгких определяется не возможностью альвеол расширяться (площадь поверхности альвеол, насколько я помню, сравнима с площадью баскетбольной площадки), а именно разницей между объёмом грудной клетки на вдохе минус объём грудной клетки на выдохе.

Вдох происходит, когда мы сокращением мышц увеличиваем объём грудной клетки и создаём внутри лёгких область пониженного давления. Давление становится меньше атмосферного. Естественно, если дыхательные пути при этом открыты, воздух из атмосферы перетекает в лёгкие.

Дыхательная мускулатура. Мышцы вдоха

Диафрагма. Сокращается диафрагма, опускается вниз. В это время расслабляются мышцы живота и тазового дна, освобождая ход диафрагме. Помним, что стихия живота — это вода, а жидкость по закону Паскаля не сжимается и давит во все стороны одинаково. Так что если диафрагма идёт вниз, увеличение объёма грудной клетки вынуждает живот надуваться. Этот процесс ошибочно называют брюшным дыханием или «дыханием животом».

Межрёберные мышцы вдоха. У нас два слоя межрёберных мышц (вообще-то три, но третий мы проигнорируем). Сокращение наружных межрёберных мышц заставляет рёбра растопыриваться, и грудная клетка расширяется. Происходит «вдох в грудную клетку».

Мышцы-разгибатели спины. Сокращение этих мышц разгибает спину в пояснично-грудном переходе, отчего живот вытягивается, а нижние рёбра поднимаются вверх. Это ещё немного увеличивает объём грудной клетки.

Расширение лопаток и расслабление мышц спины в верхней части торса. Включает в процесс вдоха верхние рёбра и позволяет расширить рёбра и по задней поверхности. Интересно, что так в карате киокусинкай спортсмены держат многочисленные удары незащищённым кулаком в торс. Боксёры от таких ударов падают в нокаут, а этим хоть бы хны. Только рёбра ломаются иногда. Дело в том, что специальные упражнения учат каратистов дышать преимущественно именно «спиной». При этом мышцы выдоха, до которых мы ещё доберёмся, сокращены и создают мощный защитный панцирь спереди.

Лестничные мышцы. Поднимают всю грудную клетку вверх к голове. Они прикреплены к нижним шейным позвонкам и соединяют их с верхними рёбрами и ключицами. Сокращение лестничных мышц тянет верхние рёбра вверх, а за ними и всю грудную клетку.

Интересно, что хорошо контролируемые межрёберные мышцы при пятом этапе полного йоговского вдоха вполне могут оставаться расслабленными, и тогда грудная клетка пассивно расширяется только за счёт работы лестничных мышц. Этот эффект не ощущается, да и не наступает, если вы не овладели полностью искусством расслабления и сокращения межрёберных мышц, диафрагмы и других мышц вдоха. Хорошо ощущается этот эффект в положении лёжа на спине.

Лягте на спину, положите руки в стороны перпендикулярно позвоночнику. Если поясница высоко поднимается над полом и вам неудобно — согните ноги и поставьте пятки поближе к тазу. Согните руки в локтях, поднимая предплечья и кисти к потолку. Теперь опрокиньте предплечья назад. Возможно, если ваши плечевые суставы в норме, ваши предплечья и кисти лягут на пол параллельно позвоночнику. Возможно, они останутся в подвешенном состоянии.

Теперь попробуйте подышать, подтягивая грудину к подбородку на вдохе и полностью расслабляясь на выдохе. Не спешите вновь вдохнуть после выдоха, дайте телу почувствовать необходимость следующего вдоха (это называется кевала кумбхака). Через некоторое время вы почувствуете, как распрямляется грудной отдел позвоночника, как расслабляются мышцы торса и грудная клетка становится шире. Живот при этом проваливается до самого позвоночника, а поясница опускается ниже к полу или ложится на пол. Мышцы спины расслабляются. Почувствуйте их благодарность!

Не тяните кисти к полу. Пусть свободно висят. Веса ваших предплечий и кистей достаточно для осторожного и очень мягкого воздействия на позвоночник и плечевые суставы. Не спешите — это только замедлит достижение результата. Наша цель — расслабление и фиксация ощущений. По мере того как предплечья опускаются на пол, лопатки съезжают по спине к тазу. Освобождается верхняя часть спины и шея. Плечи расправляются.

Вообще это упражнение само по себе крайне полезно. Но наша цель здесь — закрепить ощущения и воспроизводить их в других положениях.

Что нам нужно главным образом?

Вдох — это активное действие, сокращение мышц. Выдох — расслабление (мы ещё рассмотрим и активный выдох, но сейчас выдох считаем пассивным). Итак, выдох и кевала кумбхака после выдоха даёт нам максимальное расслабление, особенно после вдоха и кумбхаки с напряжением после вдоха. Та самая постизометрическая релаксация, в которой расслабляются все мышцы.

Однако, привыкнув к сепаратной работе мышц, мы сможем расслаблять одни мышцы и оставлять зафиксированными другие. И это поможет нам в работе с тазобедренными суставами, с прогибами, с растяжкой. При этом главным образом мы сосредоточимся именно на фиксации поясницы и пояснично-крестцового перехода.

Мышцы выдоха

Выдох, как я уже говорил, есть пассивное расслабление мышц. Однако в теле присутствуют и мышцы выдоха, которые позволяют нам, к примеру, говорить (кричать, петь), надуть воздушные шарик, чихать и кашлять, то есть очищать дыхательные пути путём резкого выдувания воздуха.

И эти мышцы мы также будем использовать в практике.

Это, во-первых, поперечная мышца живота — крайне важная именно потому, что её анатомия позволяет утягивать живот равномерно, не напрягая при этом мышцы спины и не создавая дополнительной компрессии поясницы, как это происходит при напряжении мышц пресса. Кроме того, умение работать поперечной мышцей живота влияет и на мулабандху, поскольку её нижняя часть («внутренние тусы») непосредственно связана с тазовым дном и мышцами тазобедренных суставов.

Равномерно сокращая поперечную мышцу живота, вы автоматически подтягиваете промежность, выпрямляете поясницу и поднимаете грудную клетку. Словно и правда затягиваете корсет. Впрочем, поперечная мышца живота и правда очень похожа на корсет и по виду, и по функциям. Посмотрите на анатомические препараты.

Сокращая поперечную мышцу и подтягивая промежность, вы активно толкаете вверх диафрагму. Это активный выдох. Его мы используем во время дыхания капалабхати.

Вторая группа мышц выдоха — это внутренний слой межрёберных мышц. Их сокращение сжимает рёбра в подобие черепашьяго панциря. Рёбра таким образом защищают внутренние органы от ударов и сотрясений. Тело становится как бы монолитом на выдохе.

Третья группа мышц — это уже фазические мышцы живота: прямая и косые мышцы. Тот самый пресс, который зачем-то спортсмены предлагают «качать». Прямая мышца живота начинается от нижних рёбер и грудины и заканчивается на лобковой кости. Её сокращение сжимает поясничный отдел позвоночника и опускает рёбра ниже. Тело «группируется», защищая внутренние органы. Плюс мы выдавливаем остатки воздуха из лёгких.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.