

Практика йоги
для здоровья тела
и ясности ума



РЕМО РИТТИНЕР

БОЛЬШАЯ

КНИГА

ЙОГА-ТЕРАПИИ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»



Ремо Риттинер

**Большая книга йога-
терапии. Практика йоги для
здоровья тела и ясности ума**

«ИД Ганга»

2011

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715

Риттинер Р.

Большая книга йога-терапии. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума / Р. Риттинер — «ИД Ганга», 2011

ISBN 978-5-906154-20-0

Аюр-йога-терапия, представленная в этой книге, основывается на главных принципах традиции йоги Кришнамаচারьи, знании аюрведы и самой последней информации об анатомии человеческого тела. Она соединяет традиционные эмпирические науки йоги и аюрведы с современной наукой функциональной анатомии и функциональной терапии мышц. В книге описываются общетерапевтические программы йоги, от здоровых ступней до здоровой шеи, а также программы йога-терапии для хронических недугов. Сведения из аюрведы дадут вам ценную информацию для поощрения и поддержания способности к самоисцелению. Также приводятся инструкции по эффективной йогической медитации, которая поможет вам в поддержании здоровья и обретении ясного ума. Книга Ремо Риттинера мгновенно стала бестселлером в Европе. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 796.853.262:1
ББК 75.715

ISBN 978-5-906154-20-0

© Риттинер Р., 2011
© ИД Ганга, 2011

Содержание

Предисловие	6
Введение в аюр-йога-терапию	8
Глава 1	10
Эффект определяется внутренней установкой	10
Распознавание и изменение нездоровых физических поз	12
Искусство радостного усилия	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Ремо Риттинер

Большая книга йога-терапии. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума

Автор благодарит Алису Венскую, свою студентку и последовательницу Т. Кришнамачарьи, за помощь в организации издания книги и проведения мастер-классов йога-терапии в Москве

Я посвящаю эту книгу моим детям Ананду и Анджали

REMO RITTINER

The BIG BOOK of YOGA-THERAPY

YOGA PRACTICE FOR HEALTH AND CLARITY

Перевод с английского: Александр Киселев

© Remo Rittiner, текст, 2011

© ООО ИД «Ганга», 2013-2019

Предисловие

Я был рад созданию этой книги и просьбе написать к ней предисловие, так как давно знаком с автором и ценю его опыт, но более всего – его спокойствие и уравновешенность. На моих семинарах повышения квалификации стоматологов он весьма впечатляюще продемонстрировал, как хорошо можно использовать йогу в качестве терапии. Кроме того, он предложил ценные рекомендации даже для людей, которые постоянно работают в условиях сильного стресса. Ремо Риттинер неоднократно обогащал наши семинары не только своими дополнениями касательно лечения конкретных случаев, подбирая пациенту правильное упражнение, но и профилактическими рекомендациями из своего богатого арсенала асан йоги. Даже мне самому, к сожалению или, скорее, к счастью, привелось воспользоваться советом Ремо для устранения проблем со спиной. Эти упражнения не только помогли, но и были развлечением. Один из общеизвестных «секретов» семинаров Ремо: «сколь приятной может быть йога!».

Я верю, что в своей книге автору удалось передать – равно как и между ее строк – свою страстную и радостную приверженность этому древнему искусству. Если что-то не доставляет нам удовольствия, то от него, в конечном счете, не будет никакого проку – и это также справедливо в отношении физических упражнений и лечения. Воодушевляющие тексты Ремо снова и снова ясно показывают, что йога – даже когда касается конкретных проблем, как в данной книге, – предлагает намного больше, чем просто позы и физические упражнения. Понимание автора и его умение передавать свои убеждения способствовали нашему длительному сотрудничеству на семинарах. Считается, что тело очень важно как стартовая площадка для свободного и открытого ума. Для ума явно предпочтительнее свободное, сильное и подвижное тело. Мы наивно спрашиваем друг друга: «Как выживаете?», тогда как легко можем понять, как человек себя чувствует и как ему живется, по его позе, к примеру твердой и уверенной, или уравновешенной и подвижной. Мы даже можем угадать, верно ли то, что он говорит, и какие у него в жизни проблемы. То, как человек выглядит, показывает как ему живется, как он развивается, насколько успешна его жизнь и как он справляется с трудностями. Тело человека и то, как он себя держит, говорят очень о многом.

Давайте взглянем на одну из многих чудесных глав этой книги – ту, что касается ступней. В ней им придается то значение, которого они заслуживают, тогда как обычно в книгах по йоге им уделяется мало внимания, хотя они – основа нашей жизни, наши корни.

Улучшая свое состояние с помощью предложенных здесь поз йоги, вы также улучшаете свою жизнь, чувствуя свое тело все более устойчивым, а свой ум все более ясным. В соответствующих главах книги на прочной анатомической базе рассматриваются все важные области человеческого тела, что способствует более полному пониманию работы с ними и приведению их в соответствие со здоровым идеалом, что позволит вам быть более живым и гармоничным человеком. Разумеется, это отразится и на вашей внешности, и окружающие не смогут этого не заметить.

Различие между человеком, практикующим йогу в духе этой книги, и бодибилдером огромно. Изучающий йогу формирует не только тело, но также развивает ум, лежащий в основе комплексного функционирования человека. Бодибилдер вряд ли способен объяснить природу правильно сформированного ума, тогда как йога уделяет этому вопросу особое место. Благодаря йоге мы можем улучшать внутреннее состояние с помощью внешнего, к примеру используя упражнения, представленные в данной книге. В этом смысле, каждая поза йоги вдохновляется тем, что за внешним последует внутреннее.

Когда кто-то сидит в позе лотоса, подражая тем самым Будде, это можно рассматривать как самонадеянность, ведь этот человек принимает позу, которая никак не может соответствовать его внутреннему состоянию. Однако его цель и намерение именно к этому. Поэтому он

сидит в этой позе, но сосредоточивается на уме. Разумеется, бодибилдинг тоже может действовать таким сознательным образом. По существу, эта поза может применяться далеко за пределами практики йоги – ее можно было бы применить даже к посещению парикмахерской. Новая прическа тоже приносит новую форму, но только на внешнем уровне. Однако следующим этапом было бы применение этой формы и внутренне. Или, говоря проще, ваши выющиеся локоны еще не делают вас привлекательной; сперва следует развивать внутреннюю позицию и сияние соблазнительности.

«Йога» происходит от слова «йоук» (букв, пара), обозначающего приспособление, соединяющее воедино силу двух волов. Первоначально слово «йога» означало соединение и сочетание тела и ума, формы и содержания. Упражнения этой книги идеально подходят для становления единым со своим телом посредством обретения осознания тем, связанных с каждой частью телосложения. Это замечательный способ роста и достижения зрелости путем интеграции каждой темы со своим собственным телом. И, разумеется, все архетипические начала соотносятся с соответствующими им областями тела.

Йога, несомненно, представляет собой целостную систему самореализации. Однако эта книга не была бы терапевтической, если бы не включала в себя раздел для тех, кто нуждается в восстановлении и коррекции. В той форме, в которой она здесь дается, йога может устранять проблемы во многих областях. Однако она также может способствовать успеху других видов терапии. Поэтому в книге имеется раздел, посвященный основным симптомам, особенно хорошо поддающимся йога-терапии.

Самым удивительным аспектом этой книги остается сам ее автор, Ремо Риттинер. Я никогда не слышал, чтобы он говорил по заранее подготовленному тексту, даже когда он выступал со своей первой лекцией перед 180-ю врачами. Он никогда не выглядел неподготовленным. Он не только преподает йогу, но живет в текущем моменте – и потому момент служит ему и предоставляет правильные слова. Когда узнаешь его лучше, может возникнуть чувство, что он *и есть* йога. Поэтому Ремо может преподавать и выражать йогу без всякого чувства честолобия или напряжения. Эта книга показывает, что он может и писать таким же образом.

Рюдигер Дальке, апрель 2009 г.
(www.dahlke.at)

Введение в аюр-йога-терапию

«Маленькое отверстие в ее сердце снова закрылось само собой. Ваша маленькая дочь Анджали совершенно здорова».

Вот что сказал мне врач после того, как я начал писать «Большую книгу йога-терапии». Каким бы уверенным я ни был до этой положительной новости, я не могу не чувствовать огромной благодарности. В течение многих лет моей работы в качестве йога-терапевта, я всегда глубоко верил в человеческую способность к самоисцелению. Йога – это связь с универсальной способностью самоисцеления, которую мы можем видеть в природе и во всех существах. Аюр-йога-терапия, представленная в этой книге, основывается на главных принципах традиции йоги Кришна мачарьи, знании аюрведы и самой последней анатомической информации. Она соединяет традиционные эмпирические науки йоги и аюрведы с современной наукой функциональной анатомии и функциональной терапии мышц. В своем целостном воззрении на человека аюр-йога-терапия признает взаимодействие и динамику между телом, дыханием, умом, питанием и образом жизни, и их влияние на состояние нашего здоровья. В центре внимания йога-терапии находятся человек и его ресурсы. Поэтому речь идет о распознавании обстоятельств, поведения и привычек, которые вывели из равновесия состояние здоровья. По существу, она меньше имеет дело с симптомами и болезнями, и больше – с причинами, которые привели к недугу.

К примеру, боль в пояснице часто имеет множественные причины, как то – напряжение мышц паха, живота и бедер, отрицательно влияющее на брюшное дыхание. Это снижает эффективность диафрагмы, связанной с перикардом. Могут иметь место вздутие живота, вялое пищеварение и нерегулярное опорожнение кишечника. Кроме того, причиной проблем со спиной могут быть психологический стресс, экзистенциальные страхи или подавленные чувства.

Широко распространенное мнение, что при боли в спине целесообразно укреплять живот, во многих случаях может вести к противоположным результатам, как, например, еще более усугублять проблему с межпозвоночным диском. Только когда мы смотрим на человека в целом, становится возможным распознавать различные причины его симптомов, наподобие проблем со спиной. Это позволяет нам успешно воздействовать на причины недуга, используя множество ресурсов йоги. Практика йоги индивидуально приспособляется к человеку – на основе его возраста, состояния здоровья и обстоятельств жизни. После подробного первоначального обсуждения и изучения анамнеза¹ составляется индивидуальная программа йоги, над которой можно регулярно работать дома.

Практика йоги независимо дает вам шанс помогать самим себе. Признание наших недугов открывает возможность для саморефлексии и новых способов работы с ними для поддержки наших способностей к самоисцелению. Важным моментом в преподавании йоги является создание предварительных условий для спокойного и ясного ума. С помощью разнообразных упражнений для тела, дыхания и ума йога-терапия предлагает нам прекрасные возможности восстановления спокойствия и ясности. Таким образом, мы можем более ясно воспринимать наши отношения с самими собой и нашим окружением, размышлять над нашим поведением и независимо отвечать на важные вопросы в нашей жизни.

В своей работе йога-терапевта я всегда восхищаюсь тем, как люди находят ответы внутри себя, когда их ум спокоен. Связь с ясным умом открывает невероятные возможности для исцеления и преобразования на всех уровнях бытия – физическом, эмоциональном и ментальном.

¹ Совокупность сведений, получаемых при медицинском обследовании путём расспроса самого обследуемого и/или знающих его лиц. – *Ред.*

Переживание многочисленных целительных эффектов йоги заново вдохновляет меня с каждым человеком. Мой собственный практический опыт говорит мне, что йога-терапия может помогать при болях в спине, напряжении шеи, больных коленях, гипертонии, мигрени, нарушениях пищеварения, запоре, астме, нарушениях сна, предменструальном синдроме, раке, СПИДе, стрессе, горе, избыточном весе, тревоге, депрессии, запугивании, агрессии, нарушениях питания, подготовке к беременности, синдроме истощения, жизненных кризисах, трудностях в отношениях и многих хронических заболеваниях.

Мне бы хотелось открыть вам дверь к аюр-йога-терапии. Я хочу побуждать вас испытывать ее для самих себя и находить потенциал вашей способности самоисцеления. Эта книга дает вам основы йога-терапии и различные программы йоги, а также шанс использовать их и переживать их эффекты.

Цели «Большой книги йога-терапии» таковы:

- ▶ Дать вам самые важные основы эффективной практики йоги.
- ▶ Сочетать йогу с самым современным знанием анатомии.
- ▶ Знакомить вас с целительным потенциалом йога-терапии.
- ▶ Показывать вам многие эффективные упражнения йоги, которые вы можете делать самостоятельно.
- ▶ Прокладывать вам путь к самостоятельной практике йоги с использованием целевых программ, которые могут быть полезны при определенных недугах.
- ▶ Побуждать вас к регулярной и разнообразной практике йоги.
- ▶ Знакомить вас с техникой медитации, способной приносить здоровье и ясность.
- ▶ Побуждать вас интегрировать мудрость йоги в свою жизнь.

Глава 1 рассказывает об основаниях для успешной самостоятельной практики программы йоги. Успех вашей практики зависит от многих факторов, в том числе ясного понимания упражнений, эффективных занятий, самомотивации и готовности заниматься регулярно.

Дайте себе достаточно времени, чтобы усвоить содержание первой главы, прежде чем начинать программу упражнений.

Глава 2 структурная йога-терапия, содержит общетерапевтические программы йоги, от здоровых ступней до здоровой шеи. Перед каждой из них прочитайте важную информацию о функциональной анатомии и цели программы йоги.

Глава 3 подробно описывает программы йога-терапии для хронических недугов. Сведения из аюрведы дают вам ценную информацию для поощрения и поддержания способности к самоисцелению.

Глава 4 объясняет важные шаги для исцеления и преобразования с помощью йоги. Помимо этого, в ней есть

Инструкции по эффективной йогической медитации, которая может помочь вам в поддержании здоровья и обретении ясного ума.

Глава 1

Основы йога-терапии

Эффект определяется внутренней установкой

«Теперь последует введение в йогу – *атха йога анусасанам*» — это первая йога-сутра мудреца Патанджали.

Осознавайте свое внутреннее и внешнее состояние в данный момент. Как ощущается ваша поза? Каково ваше внутреннее ощущение в данный момент?

Это два интересных вопроса, которые прямо ведут вас в настоящий момент и в жизнь. Если вы регулярно задаете себе такие вопросы, ваши мысли и действия будут меняться. Как вы будете меняться?

Прежде, чем продолжать чтение, оставайтесь внутри и дайте себе время поразмышлять над этими вопросами.

Размышление дает нам возможность наблюдать наше текущее состояние ума. Согласно философии йоги, ум и все воспринимаемое обладают тремя качествами: тяжестью, активностью и ясностью. Вы будете читать, воспринимать и понимать этот текст по-разному, в зависимости от преобладающей характеристики. Если вы очень активны, то, возможно, будете бегло просматривать эти страницы. Если состояние вашего ума кристально ясно, то, скорее всего, вам окажется легко размышлять, и вы будете понимать важные темы. С утомленным умом вам окажется трудно обретать такое понимание. С помощью разнообразных упражнений йоги для тела, дыхания и ума мы можем углублять восприятие всех трех качеств. Такие умственные помехи, как неправильные представления, заикленность на себе, желания, антипатия и тревоги, искажают наше восприятие собственных внутренних установок и состояний ума.

Конечно, практика йоги будет вести нас и к столкновению с так называемыми умственными барьерами – *клеша* (причинами страдания).

«Перестаньте упражняться! Это не та йога, которой я учу». Когда я недавно сказал это в классе йоги, Питер посмотрел на меня в изумлении. «Вы делаете слишком много усилий в физических упражнениях» – сказал я ему и увидел на его лице абсолютное удивление. Широко улыбаясь и испытывая заметное облегчение, он сказал присутствующим, что за последние 45 лет никто не говорил ему ничего подобного. Это заявление меня глубоко тронуло.

На уровне понимания многие люди несомненно осознают, что они напряжены и потому блокируют свою жизненную энергию (*прану*). Мы все можем находить корни этого распространенного неправильного представления о перенапряжении в любой форме в причинах страдания, *клешах*.

Например, навязывание трудных упражнений йоги другим, страх невыполнения требований учителя или своих собственных требований, нежелание подвергать себя действию чего-либо незнакомого, неправильное понимание природы или чрезмерная привязанность к телу – такие мотивы могут снова и снова загонять нас в угол, порождать нездоровые действия (*дукха*) и увеличивать наше страдание. С точки зрения йоги, это все касается снижения дистресса² и открытия пространства для ясности и свободы. Для эффективности вашей практики йоги полезны следующие внутренние установки:

² Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

- ▶ Ваши намерение и цель должны быть ясными.
- ▶ Практикуйтесь с радостью и легкостью.
- ▶ Не упражняйтесь с расслабленным вниманием.
- ▶ Практикуйтесь с любовью и уважайте собственные ограничения.
- ▶ Будьте терпимы к себе и не судите о себе.
- ▶ Терпеливо относитесь к нетерпению и ожидайте небольших успехов.
- ▶ Будьте смелы, пробуя новые переживания, и принимайте вызов более трудных упражнений.
- ▶ Ставьте на первое место эффект упражнения, а не его внешнюю форму.
- ▶ Находите свой собственный баланс между устойчивостью и расслаблением.
- ▶ Оставайтесь естественными и улыбайтесь во время практики.
- ▶ Чувствуйте силу своих убеждений.
- ▶ Цените свои усилия и благодарите, завершая свою практику йоги.

Распознавание и изменение нездоровых физических поз

Ваша внутренняя установка будет оказывать значительное влияние на вашу практику йоги. Поэтому ответственность полностью лежит на вас. Если в практике йоги и в своей повседневной жизни вы акцентируете одно из упомянутых качеств, то будете поражены тем насколько эффективна йога. Раскрывайте свой потенциал и наслаждайтесь своим успехом. Разумеется, вы можете сознательно поддерживать живые эти внутренние установки в своей повседневной жизни.

Ваша поза всегда будет говорить вам, как вы себя чувствуете. Наши позы и паттерны движений отражают наше эмоциональное и ментальное состояние. Разнообразие движений в йоге дает возможность знакомиться с нашими позициями и паттернами движения.

В различных традициях йоги мнения по поводу преподавания правильной позы и выполнения упражнений йоги нередко резко различаются. Часто они не согласуются с современным знанием западной анатомии. При обучении йоге и подготовке учителей йоги многие обучающиеся говорят о своей неуверенности в отношении того, какая позиция является правильной или неправильной.

Такие термины, как «правильный» или «неправильный», могут заставлять нас смотреть на вещи очень однобоко и догматично. Однако непредвзятый ум допускает разные позиции, которые мы будем рассматривать более подробно. Основываясь на этой цели получения от йоги оптимального эффекта, мы можем проверять, полезна ли точка зрения учения. Если мы сознательно переживаем различные эффекты поз и движений, то можем сами судить, что кажется нам хорошим и правильным, а чего нам следует избегать. Конечно, это предполагает готовность всегда проверять наши собственные установки и представления. Для того, чтобы спрашивать мнение сведущих людей и порой отказываться от собственного, требуются смелость и скромность.

Будучи йога-терапевтом, я имею возможность открытого обмена мнениями с многими людьми, практикующими йогу, и с различными специалистами по йоге и анатомии. Таким образом, я выработал собственную точку зрения, которая прошла проверку практикой. Опытному практикующему всегда полезно смотреть на вещи новыми глазами и подходить к ним в духе начинающего.

Наши позы и движения оказывают значительное влияние на наши благополучие и энергию. Представьте себе кого-то, кто выступает с докладом об искренности со сгорбленной спиной и сутулыми плечами! Его внешний вид будет внушать доверие или недоверие?

Естественно прямая поза дает возможность течения нашей жизненной энергии (праны). Вы когда-нибудь задумывались о том, сколько энергии требуется для того, чтобы оставаться прямым? О том, что сгорбление спины отрицательно воздействует на наше дыхание? О влиянии, которое плохая поза оказывает на психику?

На последующих картинках вы сможете проверить свою позу от головы до пят. На каждой исходной картинке показана поза, наиболее близкая к оптимальной и естественной. Под ней расположены два типично нездоровых примера. Используя программы йоги, описанные в этой книге, вы затем сможете практиковать оптимальные позы. Разумеется, вам следует внедрять эти позы в свою повседневную жизнь. Не спешите и будьте терпеливыми, если вы меняете схему вашей позы. По всей вероятности, вы будете соскльзывать к старым схемам. Это уже говорит об успехе и начале изменения; ведь многие люди даже не осознают свою нездоровую позу.

Ступни

Оптимальное распределение нагрузки на ступни



Равная нагрузка на пятки и переднюю часть ступни важна для устойчивой и статически правильной позы.

Косолапость (косые ступни)



Недостаток устойчивости и неблагоприятная нагрузка на суставы и пальцы ног.

Тяжелая нагрузка на внешние края



Недостаток устойчивости для сустава большого пальца и перегрузка связок.

Выравнивание ног

Оптимальная ориентация ног



Устойчивость и анатомически правильная нагрузка на ступни. Оптимальное положение для бедренных, коленных и лодыжечных суставов. Правильный перенос веса на ноги и здоровая нагрузка на колени.

Сведенные колени



Неустойчивость и риск артроза на внешней стороне коленей. Неправильное давление на ступни. Недостаток основания и контакта с землей.

Кривые ноги



Неустойчивость и риск артроза на внутренней стороне коленей. Неблагоприятная нагрузка на бедренные суставы.

Колени

Оптимальная устойчивость коленей



Устойчивость коленного сустава и эффективная передача энергии к ногам.

Колени повернуты внутрь



Неустойчивость и перегрузка коленей.
Вредное давление на нижнюю часть спины и пониженная передача энергии.

Чрезмерно растянутые колени



Неустойчивость. Слишком большое напряжение коленей. Риск повреждения колена (широко распространенная ситуация среди практикующих йогу).

Позвоночник

Оптимальное выравнивание позвоночника



Равный вес на позвоночнике и межпозвоночных дисках в спине. Дает возможность пространства для органов и для глубокого дыхания. Создает оптимальные условия для тазового дна, паха и бедренных суставов. Передает энергию и искренность на психическом уровне.

Сильный гиперлордоз (кривизна)



Перегрузка малых позвоночных сочленений и связок в нижней части спины. Ослабляет тазовое дно и способствует опущению органов. Уменьшает дыхание, сужая легкие.

Недостаточное выравнивание позвоночника



Подвергает вредной нагрузке межпозвоночные диски и способствует сгорбливанию спины. Вызывает напряжение тазового дна и области плеч. Ведет к слабому дыханию и запору. Создает чувство натяжения в спине.

Таз

Оптимальное положение таза



Равный вес на тазобедренных суставах и позвоночнике. Стабильный центр тела и равная мышечная активность.

Наклоненный таз



Неустойчивая поза с искривлением таза. Неравная нагрузка на позвоночник и тазобедренные суставы. Опасность блокирования подвздошно-крестцового сочленения. Указание на возможный сколиоз.

Выступающий таз



Неустойчивая поза с неравным распределением нагрузки по всему телу. Хроническое асимметричное напряжение мышц. Признак сколиоза. Неблагоприятная поза для ровного дыхания.

Грудная клетка

Оптимальное положение грудной клетки



Расслабленные мышцы в грудной и плечевой областях. Облегчает грудное дыхание и создает пространство в легких. Раскрывает сердце и способствует здоровой уверенности в себе.

Сдавленная грудная клетка



Сокращает пространство для органов и глубокого дыхания. Ведет к мышечному напряжению в области груди. Уменьшает объем дыхания в грудной клетке и ребрах. Может блокировать позвоночник, ребра и суставы. Вызывает чувства замыкания в себе и тревоги.

Выступающая грудная клетка



Вызывает мышечное напряжение между лопатками и в верхней части спины. Затрудняет грудное дыхание. Способствует чувствам высокомерия и гордыни. Создает видимость воображаемой надменности и властности.

Оптимальное полускручивание спины



Способствует подвижности грудного отдела позвоночника и ребер. Углубляет грудное дыхание и растягивает мышцы грудной клетки. Приносит устойчивость и является очень центрирующим для ума. Способствует грации и самоуважению.

Уклончивое скручивание спины



Неустойчивость и меньше движения в грудном отделе позвоночника. Таз тоже поворачивается. Создает иллюзию движения грудной клетки (типичный рисунок движения у практикующих йогу).

Сжатое скручивание спины



Позвоночник не выпрямлен и имеет место недостаток движения в его грудном отделе. Вызывает напряжение в шейной и плечевой областях. Вреден для межпозвоночных дисков. Делает дыхание неглубоким и поверхностным. Ведет к неуклюжести в теле и уме.

Плечи

Оптимальные плечи



Вертикальная поза и расслабленная шея. Идеальное положение плеч и хорошее функционирование плечевых суставов. Расслабленные плечи и свободное дыхание. Дает ощущение легкости и обладает энергизирующим действием.

Поднятые плечи



Ведет к напряжению в области плеч и шеи. Неблагоприятное положение для плечевых суставов, может вести к их износу.

Повисшие плечи

Вызывает мышечное напряжение в области груди. Ограничивает дыхание и препятствует глубокому дыханию. Напряжение шеи и нагрузка на межпозвоночные диски. Ведет к тревоге и уходу в защитную позицию.

Руки

Оптимальная устойчивость рук



Устойчивая поза и оптимальная нагрузка на плечевые, локтевые и кистевые суставы.
Эффективная передача энергии к мышцам рук и плеч.

Неустойчивые руки



Неудовлетворительный перенос энергии между туловищем и руками. Перегрузка суставов и неустойчивость.

Чрезмерно вытянутые руки



Чрезмерное растяжение связок и локтей. Неудовлетворительная передача энергии к мышцам рук и туловища. Может вести к различным заболеваниям локтей и плеч (обычная схема позы среди практикующих йогу).

Шея

Оптимальное положение шеи



Вес идеально распределен между шейным отделом позвоночника и межпозвоночными дисками. Дыхание может течь свободно и в дыхательных путях нет никакого давления. Плечевые и шейные мышцы оптимально работают без напряжения.

Сжатая шея



Диски и позвонки шеи сжаты и испытывают давление. Дыхание короткое и отрывистое. Мышцы шеи и плеч напряжены.

Чрезмерно растянутый шейный отдел позвоночника



Очень большая нагрузка на межпозвоночные диски в шее. Шея, как правило, неустойчива. Мышцы горла и плеч напряжены.

Искусство радостного усилия

Нахождение правильной степени усилия – ключ к получению максимальной пользы от вашей практики йоги. Выражения вроде «Ты можешь быть успешным только если ты работаешь, не жалея сил» являются широко распространенными и характерными для нашего западного целеориентированного общества. С самого раннего детства мы быстро учимся тому, что любовь и признание достаются нам из-за наших внешних достижений. В сутре 1-14 «Йога-сутр» Патанджали говорится:

«Успех достается только тем, кто напряженно и честно работает. Шансы на успех зависят от степени усилий».

В «Йога-сутрах» Патанджали асаны (позы) йоги определяются как имеющие качества *стхирамсукхам асанам*, что примерно переводится как «устойчивость и легкость». Когда мы практикуем йогу, это целостное упражнение физического и умственного осознания. Если мы используем психологическую установку стремления и достижения, принуждая себя к трудной позе йоги, то будем неспособны достигать качества устойчивости и легкости. То, что мы в действительности делаем в таком случае, – это не йога, а физическая гимнастика. Для того чтобы развивать практику йоги, являющуюся здоровой и целительной, необходимо помнить о йогическом подходе и целостных воздействиях на тело, дыхание и ум.

Внимательная практика, выполняемая с правильной степенью усилия, дает нам возможность переживать все удивительные благотворные эффекты йоги. В практике йоги, где для достижения позы используется грубая сила, чрезмерное напряжение заставляет структуру становиться неустойчивой, дыхание – ограниченным, а ум – напряженным. Если мы слишком долго остаемся в этой позе, наши физические силы ослабевают, и баланс нашей энергетической системы нарушается.

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.