

Лоис Штейнберг

кандидат наук /сертифицированный преподаватель йоги Айенгара CIYT Advanced 2, C-IAYT /
Директор Студии Йога Айенгара Шампань -Урбана
LOISSTEINBERG.COM

ЙОГА АЙЕНГАРА ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Оригинал статьи вы найдете на сайте <https://www.loissteinberg.com/practice-sequences>

При нарушениях дыхания, в практику важно включать лежащие позы лицом вниз, а не ограничиваться последовательностями упражнений в положении лежа на спине.

Если приведенные ниже позы трудно выполнять, как показано, и требуются альтернативные варианты, пожалуйста, ознакомьтесь с моими книгами о проблемах с коленями, нижней частью спины, шеей и плечами.

Краткий обзор.

Следующая последовательность асан для нижней части спины создана для поддержания здорового состояния дыхательной системы. Её также можно выполнять, когда имеются нарушения в работе дыхательной системы, например, из-за вируса Covid-19. Если симптомы серьезны, практикующие должны избегать указанных поз. Порядок выполнения данных поз не высечен в камне и может быть изменен и/или последовательность можно сократить.

Перевернутые позы необходимы. Они улучшают кровообращение и полезны для всех систем организма, особенно для лимфатической системы. Лимфатическая система освобождает организм от токсинов и отходов и переносит атакующие инфекцию лейкоциты туда, где они необходимы. Если нарушается работа лимфатической системы, это может привести к отечности желез, воспалениям лимфоузлов в руках и ногах, повторному заражению инфекциями и ослаблению иммунной системы. Перевернутые позы снижают воспаление и помогают поддерживать работу иммунной системы.

Органами лимфатической системы являются тимус (вилочковая железа), селезенка и лимфатические узлы. Тимус является первичным лимфоидным органом и находится в верхней передней части грудной клетки непосредственно за грудиной и между легкими. Т-лимфоциты созревают в тимусе и имеют решающее значение для борьбы с возбудителями заболеваний. Селезенка находится слева в верхней части живота. Она перерабатывает старые эритроциты и производит тромбоциты и лейкоциты. Лейкоциты оберегают и защищают организм от инфекционных заболеваний. Лимфатические узлы расположены по всему телу и важны для правильного функционирования иммунной системы. Они сосредоточены в области шеи, в подмышечных впадинах, в верхней части бедер и паху, в брюшной полости и между легкими.

В запущенных случаях Covid-19 атакует верхнюю, а затем и нижнюю часть дыхательной системы, и в легких скапливается мокрота. Если у Вас кашель, и Вы ощущаете скопление мокроты, пранаяма Вам противопоказана. Её следует избегать до тех пор, пока не перестанет скапливаться

мокрота, и Вы не поправитесь. Представленная здесь практика асан может помочь урегулировать выработку мокроты и ускорить процесс выздоровления.

При нарушениях дыхания, в практику важно включать позы лежа лицом вниз, а не ограничиваться лишь последовательностями упражнений в положении лежа на спине.

В позе лежа на спине, хотя поначалу она и может казаться приятной, через некоторое время грудная клетка может осесть, и может произойти нарушение дыхания. Как Вы увидите в следующей последовательности, позы на спине направлены, в частности, на подъем задней части грудной клетки вверх в тело, чтобы максимизировать раскрытие грудной клетки по направлению сзади вперед, чтобы грудь не была впалой. Напротив, в положении лежа лицом вниз у межреберных мышц задней стенки грудной клетки больше свободы для того, чтобы обеспечить более качественное «дыхание задней частью легких» и поддержать такое улучшенное дыхание в целом. Обе позиции необходимы для совершенствования дыхательной функции.

Эти соображения подтверждаются недавним исследованием-наблюдением людей с острым протеканием болезни Covid-19. У пациентов, которые не были помещены в положение лежа на животе, наблюдалась «постоянная слабая наполняемость/эластичность» легочной ткани. И в то же время, исследователи пришли к выводу, что «чередование положения тела между положением лежа на спине и лежа на животе» привело к «высокой наполняемости/эластичности» основной легочной ткани и лучшему общему дыханию. *

Последовательность ниже, таким образом, включает в себя как позы ничком (грудной клеткой вниз), так и лежа на спине. «Дыхание задней частью легких» будет затронуто, когда грудь будет обращена к полу. В позе лежа на спине основное внимание уделяется расслаблению диафрагмы и всей брюшной полости, при этом максимально увеличивая грудную полость, создавая «большую грудную клетку». Я предлагаю материалы (пропсы), которые могут улучшить дыхательную функцию в обоих положениях. Если возможно, используйте дополнительные материалы для поддержки верхней и нижней части груди, ради усиления полезных эффектов.

Во всех позах дышите расслабленно, и пусть дыхание будет обычным. Если дыхание не очень хорошо достигает описанных мест, можно попытаться сделать более глубокий вдох, но не продолжительное глубокое дыхание. Пусть дыхание будет расслабленным и нормальным.

Занимайтесь согласно своим возможностям. Те, кто давно в практике, по возможности, удерживайте позу в течение более длительного из предложенного интервала времени. Кровь обычно циркулирует трижды по телу в течение каждой минуты (а не один раз в три минуты, как я помню из статей Гуруджи, проверьте), и каждая поза в этой последовательности асан улучшает циркуляцию крови (а также лимфы). Таким образом, чем дольше Вы удерживаете позу, тем лучше кровообращение в организме, и тем лучше здоровье и жизненная сила всех систем организма.

-
- 1. Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zhang, Jia-An Xia, Sklar, Michael C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qui. Lung Recruitability in SARS-CoV-2 Associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Study. *Am J Respir Crit Care Med*; 2020; as 10.1164/ rccm202003.

Во времена стресса симпатическая система является доминирующей, и срабатывает реакция «беги или сражайся». Если стресс является хроническим, кровеносная, лимфатическая, дыхательная и другие системы организма становятся неуравновешенными, ослабевают, а здоровье подвергается риску. С практикой йоги парасимпатическая система, спокойный ответ, становится доминирующей. Это ворота в здоровье. Эта последовательность асан стимулирует доминирование парасимпатической системы.

Если приведенные ниже позы трудны, и их невозможно выполнить так, как показано, и Вам требуются альтернативные варианты, пожалуйста, ознакомьтесь с моими книгами о проблемах с коленями, нижней частью спины, шеей и плечами. Также, обратитесь к моей книге «Руководство Гиты С. Айенгар по йога-практике для женщин» в сидячих позах Самаашрай и Упаашрай (также известной как L-образные формы, стр. 70–75). Эти позы хороши при высокой температуре, особенно когда выполняются вперед, вертикально, а затем назад, друг за другом (в такой последовательности). Практикуйте менструальные и пост-менструальные последовательности в Руководстве Гиты; Эти последовательности также хороши для снижения стресса и выстраивания работы иммунной системы. Наклоны вперед в этих последовательностях нужно выполнять с поднятой головой и туловищем ради поддержания работы дыхательной системы. В моей книге Iyengar Yoga Cancer Book также есть много вариаций L-shape L-образных вариаций (стр. 24–29) и вариаций поз лежа на спине, которые нужно практиковать, когда Вы нездоровы. Эти книги также содержат более подробные объяснения этих поз.

И эта практика ценна не только для укрепления дыхательной системы.

1 | Адхо Муха Вирасана | Поза героя лицом вниз

РИСУНОК 1



Под ягодицы и голову положите сложенное одеяло, а болстер - под туловище. Положите лоб на предплечья или кисти рук (РИСУНОК 1). Разверните и раскройте кости ключицы и грудины. Расслабьте живот. Пусть мозг стекает по направлению ко лбу. Расслабьте полость рта. Наблюдайте за дыханием в

задней части груди. На обычном выдохе освободите межреберные мышцы от спины к передней части тела и продолжайте дышать задней поверхностью грудной клетки.

Удерживайте позу от трех до десяти минут.

Эта поза хорошо успокаивает ум и тело, является хорошей отправной точкой для практики. В этом положении очень легко наблюдать за дыханием в спине. Это положение может быть противопоказано тем, у кого болят колени. Для следующей позы потребуется такое же начальное положение.

2 | Паршва Адхо Муха Вирасана | поза героя лицом вниз с разворотом в сторону.

РИСУНОК 2



Поместите болстер перед или немного выше правого колена. Сложите одеяло втрое, подложите под лоб, чтобы он не сковывал Ваши руки. Наклонитесь над правой ногой, туловищем вдоль бедра. Потянитесь руками, чтобы ухватить конец валика, и равномерно вытяните руки и бока туловища. Слегка шагните левым коленом влево, чтобы еще больше открыть пах и смягчить живот с этой стороны (РИСУНОК2). Наблюдайте за дыханием и, несмотря на асимметрию позы, равномерно делайте

вдохи и выдохи обеими сторонами спины. Кроме того, латеральное (боковое) дыхание будет слабее с одной стороны. Равномерно распределяйте дыхание по обеим сторонами грудной клетки.

Удерживайте это положение три-пять минут, затем верните левое колено обратно и повторите наклон, наклонившись вдоль левого бока, слегка переместив правое колено вправо. Вернитесь в центр, чтобы подготовиться к следующей позе.

Выполняя эту позу с одной стороны, а затем с другой, практикующий растягивает обе почки, печень и селезенку. Эти действия также открывают и вытягивают подмышки и создают пространство для подмышечных лимфатических узлов.

3 | Паривритта Адхо Муха Вирасана | Скручивание в позе героя лицом вниз

РИСУНОК 3



Уберите болстер, который использовали в предыдущей позе. Вытяните левую руку перпендикулярно туловищу. Обопритесь правой рукой на пол возле правого колена, чтобы поднять правое плечо вверх и отпустить левую сторону спины вниз. Расположите ухо параллельно полу на блоке (РИСУНОК 3).

Удерживайте эту позу от одной до трех минут; затем повторите её с другой стороны.

Эта поза «выжимает», затем «втягивает» селезенку, почки и печень. Она также увеличивает гибкость межреберных мышц, что способствует улучшению дыхательных процессов.

4 | Адхо Муха Шванасана | Поза «Собака мордой вниз»

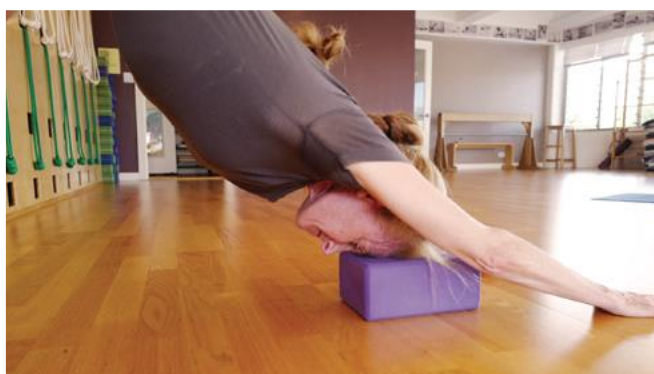
РИСУНОК 4А



Встаньте у стены с веревками. Поставьте рядом стул, чтобы перейти от этой позы к следующей. Наденьте нижнюю веревку на голову и опустите её вниз до верхней части бедер. Шагните вперед так, чтобы веревка натянулась. Наклонитесь и вытяните руки вперед, а пятками отступите к стене. Отведите пятки назад и вниз по стене, чтобы коснуться пола или расположить их как можно ближе к полу. Подложите один или несколько блоков под голову. Расположите только лоб на блоке, а глаза и нос не

должны касаться опоры. Потянитесь подмышками вперед, а внутренней поверхностью бедер назад, чтобы стимулировать работу лимфатических узлов, расположенных в этих местах. Вытяните руки, зафиксируйте локти; вытяните ноги, зафиксируйте колени. Полное вытяжение рук и ног удлиняет верхнюю и нижнюю часть позвоночника и удлиняет живот, стимулируя тем самым работу лимфатических узлов, расположенных в брюшной полости. Продолжайте вытягивать ноги назад, а руки вперед. Ребра передней части тела не должны выступать, не должны толкать кожу. Кожа задней поверхности тела должна немного отходить от ребер. Это расширит и растянет грудь и легкие.

РИСУНОК 4В



Оставайтесь в этой позе от одной до пяти минут (РИСУНКИ 4А и 4В). Используйте веревку для следующей позы. Эта поза является перевернутой, а также позой растяжения спины и растяжения передней поверхности тела. Она является одновременно и активирующей и успокаивающей позой. Грудь расширяется и создает оптимальную среду для дыхания.

5 | Ардха Уттанасана | Неполный наклон с вытяжением

РИСУНОК 5А



Из предыдущей позы шагните вперед, пока ноги не встанут перпендикулярно полу. Сложите руки в Баддха Хастасану на сиденье стула и положите лоб на предплечья. Расслабьте затылок / пусть мозг стекает ко лбу. Полностью выпрямите колени, чтобы укрепить бедра. Чем сильнее напряжены бедра, тем меньше нагрузка на подколенные сухожилия (РИС. 5А). Если подколенные сухожилия и бедра слишком напряжены, снимите веревку и обопритесь ягодицами о стену, ступни расположите на

расстоянии одного-двух футов (30-60см) от стены. Чуть шире поставьте ступни и разверните большие пальцы ног внутрь. Положите один-два болстера на сиденье стула (РИСУНОК 5В).

РИСУНОК 5В



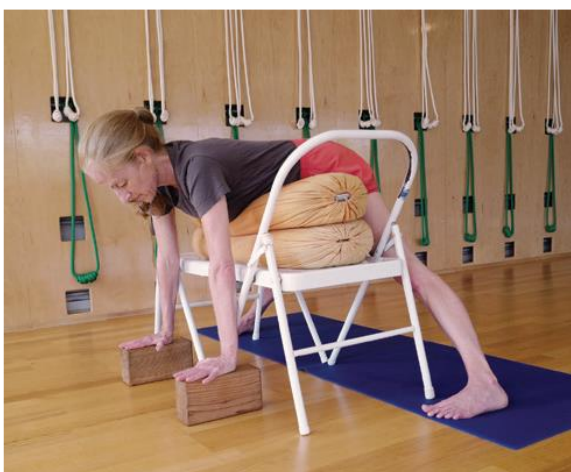
Спокойно дышите задней поверхностью тела / легких.

Удерживайте позу от одной до пяти минут.

Эта поза удлиняет позвоночник, чтобы помочь сбалансировать центральную нервную систему и успокоить ум.

6 | Прасарита Падоттанасана | поза интенсивного вытяжения с разведенными стопами

РИСУНОК 6А



Расположите два стула на липком коврик так, чтобы сиденья были обращены друг к другу, и от одного до трех валиков (в зависимости от размера тела) горизонтально уложите сверху на сиденья. Поместите живот на болстер и раздвиньте ноги шире до ощущения расширения в крестце. Положите руки на блоки и смотрите вперед, взгляд направляя параллельно полу (РИС. 6А).

Поддержка корпуса оказывает мягкое воздействие на почки и стимулирует дыхание задней поверхностью тела. Взгляд становится мягким, снижается напряжение. Поддержка передней части тела позволяет чувствовать себя в безопасности и спокойствии.

Чтобы еще больше успокоить ум, повторите позу, опустив руки и голову (РИС. 6В) и / или держась за лодыжки (РИС. 6С). Голову подвиньте дальше назад к пяткам и больше к задней части макушки головы. Позвольте задней части головы и затылку стекать к полу. Позвольте диафрагме двигаться по направлению назад.

РИСУНОК 6В



РИСУНОК 6 С



Удерживайте позу одну-три минуты.

Когда задняя часть макушки головы находится на полу, а затылок при этом расслаблен в подобной вариации, это оказывает «охлаждающий эффект» на центральную нервную систему, мозг и глаза. Тело и разум успокаиваются.

Если Вы страдаете от тяжелых симптомов вируса, перейдите к Шавасане лежа на животе (Рисунок 21) и закончите практику.

7 | Адхо Муха Врикшасана | Поза дерева лицом вниз (стойка на руках)

РИСУНОК 7



Вытяните руки и ноги максимально прямо. Отпустите голову и шею (РИС. 7).

Задержитесь в этой позе от 20 секунд до одной минуты.

Стоять вниз головой очень важно, когда мир переворачивается вверх ногами. Эта поза бодрит, помогает снизить тревожность и облегчает депрессию. Грудь полностью раскрыта. Включайте эту позу в свою практику для поддержания здоровья. Она также укрепляет мышечную систему. Когда плохо себя чувствуете, избегайте её.

Стоять вниз головой очень важно, когда мир переворачивается вверх ногами.

8 | Саламба Ширшасана I | Стойка на голове с поддержкой



Опять же, с эмоциональной точки зрения, когда Ваш мир перевернулся вверх дном, и Вы переворачиваетесь вниз головой, это помогает поставить Ваш мир на место.

Если вы чувствуете себя хорошо, практикуйте эту позу в течение трех минут, а если Вам комфортно - до десяти минут, чтобы система оставалась крепкой (РИС. 8А). Опускайтесь прежде, чем возникает дискомфорт.

Если голова и шея не могут комфортно выдерживать эту классическую позу, используйте два стула для поддержки плеч. Расположите стулья на липком коврик, придвиньте их к стене таким образом, чтобы сиденья стульев были обращены друг к другу. Положите липкие коврики и сложенные одеяла на сиденья. Сиденья стульев должны быть как можно ближе друг к другу, для того, чтобы на них можно было опираться плечами вплоть до самой шеи. Шеей нужно «заехать» между стульями с передней части стульев. Поднимайте ноги по одной по одной. Ноги могут быть разведены, чтобы раскрыть таз и дать

пространство и расширение лимфатическим узлам в верхней части внутренних бедер. Тыльная сторона ладоней может лежать на сиденьях стульев, а локти отведены в стороны (РИС. 8В). Вы можете захватить руки для большего комфорта (РИС. 8С) или чередовать эти два положения рук.

РИСУНОК В



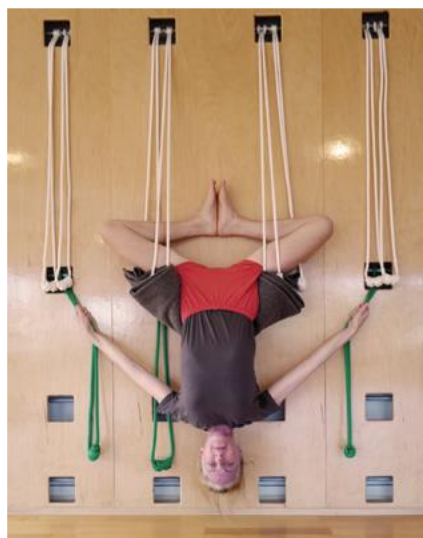
РИСУНОК С



РИСУНОК D



РИСУНОК E



Когда вы плохо себя чувствуете, делайте Ширшасану на веревках, опираясь руками на пол по бокам (РИС. 8D). В качестве альтернативы или в дополнение вытяните руки вверх, держась за нижние веревки (РИС. 8E). Это удлинит грудину и раскроет грудную клетку, а также постепенно усилит циркуляцию в лимфатической системе. Эта альтернатива создает ощущение свободы и различных открытий в верхней части тела. Если в Вашем распоряжении нет стены с веревками, повторите Адхо Мухо Шванасану или Прасарита Падоттанасану.

Если есть проблемы с шеей и плечами, обратитесь к моей книге «Терапия Йоги Айенгара: шея и плечи», чтобы найти больше альтернативных вариантов.

9 | Випарита Карани в Ширшасане | вход в перевернутую позу (в стойку на голове)

РИСУНОК 9A



РИСУНОК 9B



РИСУНОК 9С



РИСУНОК 9 D



РИСУНОК 9Е



Поставьте стул на расстоянии примерно одного фута (30 см) от стены спинкой к стене. Методом проб и ошибок расположите стул ближе к стене или дальше от нее, если есть необходимость. Положите сложенный коврик на сиденье стула с одним или несколькими сложенными одеялами сверху. Положите одеяло на пол перед стулом. Сядьте на спинку стула, держась руками за края стула. Опустите макушку, чтобы слегка касаться одеяла. Избегайте защемления/сдавливания головы и шеи. Заберитесь ступнями вверх по стене, согнув колени и расположив голени параллельно полу. Важно, чтобы ноги были согнуты под прямым углом с коленями над бедрами, чтобы достичь идеальной длины и мягкости живота. Используйте свои руки как рычаги, чтобы, держась за стул, приподнять заднюю часть грудной клетки (РИС. 9А). Если вам удобно, соедините руки за головой, как в Саламба Ширшасане, поддерживая, насколько возможно, подъем задней части грудной клетки. Если бедра и подколенные сухожилия раскрыты, вытяните ноги вертикально вверх (РИС. 9В). Если живот становится жестким, вернитесь к согнутым коленям.

Эта поза также может быть выполнена на скамейке для Випарита Дандасаны, и эта скамейка подойдет здесь гораздо лучше, чем стул. Попробуйте позу, не используйте коврик. Твердость скамьи помогает поднять спину в тело и стимулирует кровообращение в органах в грудной полости. Чем больше открывается грудная клетка, тем больше брюшная полость может сгладиться и расслабиться вдоль задней поверхности тела. Суть в том, чтобы, лежа на скамейке с согнутыми коленями, медленно двигаясь в сторону головы, до тех пор, пока крестец не «захватит» одну из реек и не зафиксирует копчик в этой позе. Затем поднимите ноги прямо вертикально вверх. Расслабьте тыльную часть рук на полу с согнутыми в стороны локтями (РИС. 9С) или поочередно переключайтесь между этой позицией рук и позицией рук как в Баддха Хастасане, чтобы еще больше успокоить мозг (РИС. 9D). Хотя Баддха Хастасана является сильно расслабляющей позой, она сужает кости ключицы и

грудину, поэтому ее лучше выполнять, когда Вы здоровы, и Ваша цель - успокоить ум. Разведите руки в стороны (РИС. 9Е), чтобы горизонтально расправить грудь.

В качестве альтернативы, практикуйте эту позу после Дви Пада Випарита Дандасаны на скамейке (см. РИСУНОК 15). Просто согните колени и поднимите ноги вверх.

Удерживайте эту позу до десяти минут, по возможности, если Вам комфортно.

Випарита Карани Ширшасана на стуле растягивает и расслабляет диафрагму. Такое ощущение, что мозг принимает «ванну». На скамейке выполнять ее даже лучше, так Вы можете получить в ней удовольствие.

10 | Супта Вирасана | Поза героя лежа на спине

РИСУНОК 10А



РИСУНОК 10 В



РИСУНОК 10С



Подложите один или несколько болстеров вертикально по отношению к туловищу, и одеяло для затылка. Поместите наклонную планку (или сложенное полотенце) толстым краем к голове, под верхнюю часть груди, чтобы поддерживать и поднимать верхнюю часть легких. Разведите руки в стороны (РИС. 10А). Если есть проблемы с плечами, опору можно поместить пониже под туловище. Или

соедините руки и положите их на переднюю поверхность тела. Удлиняйте и расширяйте кости ключицы и грудины. Через две минуты переместите планку под нижнюю часть грудной клетки, чтобы поднять и поддержать нижнюю часть груди, нижнюю часть легких и диафрагму. Переместите планку ещё ниже, до самой диафрагмы. Вытяните руки в стороны. Удлините/растяните кожу внутренних и наружных подмышек, локтей и запястий (РИС. 10В), затем расслабьте руки (РИС. 10С). Вытяжение рук таким образом помогает стимулировать лимфатические узлы, которые расположены в подмышечных впадинах. Есть также лимфатические узлы в локтевых суставах, их тоже мы стимулируем. Продолжайте удерживать позу еще две-три минуты.

Эта поза может быть противопоказана людям с проблемными коленями. Используйте те же материалы для следующей позы.

11 | Супта свастикасана | Поза благоприятного знака лежа на спине.

РИСУНОК 11



Продолжайте использовать материалы, как указано выше, со скрещенными ногами. При необходимости положите одеяла под бедра, чтобы поддерживать головки бедренных костей. На РИСУНКЕ 11 видно, что одно сложенное втрое одеяло

расположено под голенями и под обоими коленями, а наклонная планка поддерживает нижнюю часть груди.

Удерживайте каждый перекрест ног в течение трех-пяти минут.

Пропустите эту позу, если Вам комфортно в Падмасане (см. Следующую позу).

12 | Матсиасана | Поза рыбы

РИСУНОК 12



Сядьте в Падмасану, сначала скрестив правую ногу, затем левую положив над правой. Если так комфортно, то лягте спиной на болстер. Продолжайте использовать опоры, как и в предыдущих позах на спине (РИСУНОК 12). Если тело здоровое, делайте Уддияна Бандху (поднимите диафрагму высоко и подтяните брюшные органы к позвоночнику).

Удерживайте позу на три-пять минут с каждой стороны.

Эта поза по своим эффектам превосходит Супта Свастикасану из-за более глубокого раскрытия в бедрах и паху, благодаря положению Падмасаны и большей интенсивности, которая достигается в удлинении живота, а также раскрытия и растяжения грудной клетки от Удияна Бандхи.

13 | Супта Баддха Конасана | Поза связанного угла в положении лежа на спине

РИСУНОК 13 А



РИСУНОК 13 В



РИСУНОК 13 С



РИСУНОК 13 D



Продолжайте использовать болстер для поддержки туловища. Можно попробовать и другие опоры для груди. Если есть чумбал, расположите его в центре средне-нижней части грудной клетки (РИСУНОК 13А). Когда вы ложитесь на грудную клетку, округлость опоры обеспечивает периферическое раскрытие в грудной полости, которая очень эффективна и мощна (РИСУНОК 13В). На Картинке 13С изображена квадратная пенка, ее поместили горизонтально поперек задней части груди. Это растягивает и поднимает спину и создает больше осознанности внутри грудной клетки. Наденьте ремень на каждую ногу, подтянув как можно ближе стопы к бедрам, чтобы усилить эффект, который поза оказывает на органы, включая лимфатические узлы, которые расположены в паху (РИС. 13D).

Удерживайте эту позу три-пять минут или дольше, если Вам комфортно.

Эта поза имеет глубокий омолаживающий эффект.

14 | Саламба Пурвоттанасана | Поза интенсивного вытяжения восточной стороны тела с опорой

РИСУНОК 14 А



РИСУНОК 14 В



Есть много способов выстроить эту позу. Два изображены здесь. В первом случае используются стулья. Расположите короткий край липкого коврика к стене и поставьте два стула рядом друг с другом в одном направлении на противоположном конце коврика. Положите сложенный коврик на оба сиденья. Совместите край одного болстера с боковым краем стула, ближайшего к стене. Поместите второй валик сверху, на расстоянии примерно одного фута (30 см). Поставьте блок рядом с нижним болстером для того, чтобы поддержать край верхнего болстера. Положите сложенное одеяло для задней части головы и наклонную планку (или другую опору, из тех, что мы использовали выше) для задней поверхности груди. Сядьте на нижний болстер, согнув колени и поставив ступни на пол. Обопритесь ладонями о болстер, чтобы приподнять грудную клетку и лечь назад. Шагните ступнями по направлению к стене (РИС. 14А). Чтобы выпрямить колени, не толкайте опоры и не опускайте туловище по направлению к ногам. Вместо этого выпрямите колени так, чтобы увеличить растяжение грудной клетки. Сцепите руки и положите их на живот (РИС. 14В).

Во втором варианте используйте скамейку для Випарита Дандасаны. Поставьте её низким краем к стене, положив коврик перед скамьей. Поместите коврик, сложенный вчетверо на скамейку.

Сложите три болстера горизонтально в пирамиду, приготовив блок и сложенное одеяло для головы. Сядьте и затем лягте назад, согнув колени (РИСУНОК 14С), а затем выпрямите колени, так чтобы грудная клетка поднималась выше (РИСУНОК 14D). Если вы делаете этот вариант, используйте эту скамью и для следующей позы.

РИСУНОК 14С



РИСУНОК 14 D



Всё расслабьте. Следите, чтобы дыхание было спокойным. На выдохе отпускайте диафрагму и брюшную полость по направлению к спине. Направляйте трапецевидную мышцу в сторону талии и втягивайте заднюю часть грудной клетки в спину.

Удерживайте эту позу пять -десять минут.

Эта и следующая позы могут быть противопоказаны тем, у кого болит спина при наклоне назад.

15 | Дви Пада Випарита Дандасана | Поза перевернутого посоха

РИСУНОК 15А



РИСУНОК 15В



Сядьте на скамью для Випарита Дандасаны лицом к её низкому краю, согните колени. Сядьте ближе к нижнему концу. Лягте назад на скамью, затем выпрямите ноги. Вытяните руки в стороны на блоках или других опорах, которые поддерживают высоту рук на одной линии с плечами (РИСУНОК 15А). Скамья без коврика или одеяла усиливает подъем груди и дает расслабляющий эффект. Положение «руки в стороны» растягивает ключичные кости и кости грудины и всю грудную клетку. Легкие полностью раскрыты.

Если скамьи нет, используйте стул с липким ковриком и / или одеяло на сиденье. Стопы можно поставить на пол или поставить на стену, если раскрытие спины минимально. Поддерживайте голову и шею одним болстером, положив его боком на другой болстер. Возьмитесь руками за сиденье стула таким образом, чтобы локти были ниже, чтобы был хороший рычаг, и приподнимите

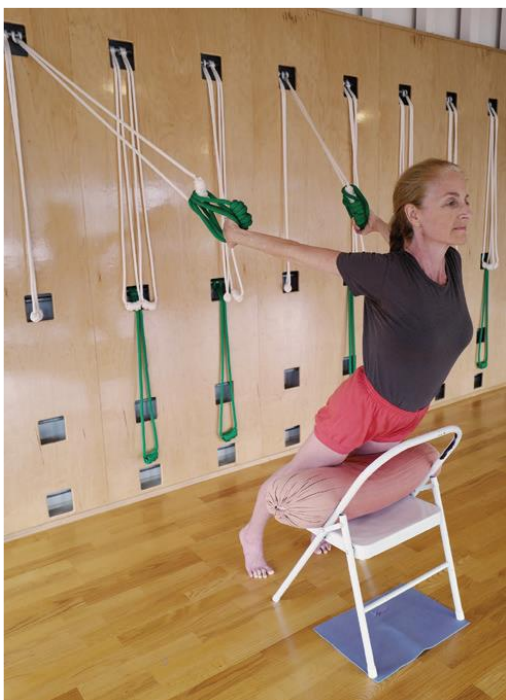
заднюю поверхность грудной клетки, раскройте и расширьте ключичные кости (РИСУНОК 15В). Руки также могут опираться на живот. Живот и диафрагма должны быть абсолютно мягкими.

Удерживайте позу от трёх до десяти минут.

Эта поза удлиняет и растягивает все органы внутри туловища. Мозг успокаивается. Эта поза может быть противопоказана при болях в спине.

16 | Йога Курунта | Веревка 1

РИСУНОК 16 А



Поставьте стул в центре между веревками примерно в двух футах (60 см) от стены на небольшой кусок коврика. Положите болстер горизонтально поперек сиденья стула. «Удлините» верхние веревки. Сложите две нижних веревки пополам дважды и поместите их на узлы верхних веревок, расположенных широко друг от друга, через два крюка. Возьмитесь за веревки, развернув ладони друг к другу, чтобы было легче, и расположите середину бедер на болстере. Разверните пятки наружу, расширяйте заднюю часть бедер, подтяните кожу передней поверхности бедра и таза. Приподнимите грудную клетку вперед и вверх. Расширяйте ключицы и грудину. Направляйте ягодицы вниз. Если есть проблемы плеч / шеи / локтей, просто зацепитесь локтями внутри одной пары веревок. Потянитесь предплечьями, направляя большие пальцы к

потолку. Стул не нужен (РИСУНОК 16В).

РИСУНОК В



Если нет веревок, соедините руки сзади в Бадха Ангулиасане (позе связанных пальцев) и положите их на опору (РИСУНОК 16С).



Удерживайте позу в течение 20 секунд или более с повторениями.

Эта поза повышает эластичность межреберных мышц и раскрывает грудную клетку для оптимального дыхания.

17 | Халасана | Поза Плуга

РИСУНОК 17А

Существует много разновидностей Халасаны. Одна из них представлена здесь. Положите на



болстер одеяло, сложенное в длину, отступив один дюйм (2,54 см) от края. Расположите Халасана- бокс (или стул), не слишком высокий, рядом с валиком. На Халасана-бокс постелите коврик, сверху положите одеяло. Поместите свернутое одеяло на край, который будет ближе к туловищу. Встаньте между опорами. Положите руки на верхний край болстера /одеяла, расставив ноги (РИС. 17А).

Направьте плечи (не голову) вниз на болстер, и разведите ноги шире в сторону Супта Конасана. Задняя часть головы еще не касается пола (РИСУНОК 17В).

РИСУНОК 17 В



Затем поднимите ноги на Халасана-бокс и опустите голени. Теперь задняя часть головы лежит на полу (РИСУНОК 17С).

РИСУНОК 17 С



Можете оставаться в этом положении некоторое время или поместить переднюю поверхность бедра полностью на опору (РИСУНОК 17D). Ноги склонятся к полу, что потянет позвоночник вверх и вперед. Эта поза обеспечивает очень сильный расслабляющий эффект.

РИСУНОК 17 D



Удерживайте позу три-десять минут. Выйдите из позы, используя шаги для входа в неё в обратной последовательности, и поднимитесь в Уттанасану. Положите тыльную часть рук на опору и оставайтесь в позе так долго, как пожелаете.

РИСУНОК 17 E



Халасана - довольно успокаивающая и уравнивающая поза для всех систем организма. Что касается дыхательной системы, легкие спереди немного сдавлены, как сжатая губка, и удлинены сзади. В следующей позе Сетубандха Сарвангасане, происходит обратное: $\frac{3}{4}$ «сжатия» происходит в задней части грудной клетки, а удлинение - в передней. Легкие могут очиститься и раскрыться.

18 | Сетубандха Сарвангасана | Поза Моста

РИСУНОК 18



Существует множество вариантов этой позы. Вариант с шестью болстерами продемонстрирован здесь. Приготовьте болстеры для трех опор под тело. Каждая опора состоит из двух болстеров.

Расположите две опоры из болстеров под туловище и сделайте отдельно опору под стопы. Третий болстер или одеяло можно добавить под стопы, чтобы удлинить заднюю поверхность ног и улучшить циркуляцию. Положите одеяло на две подставки из болстеров под корпусом тела, чтобы «склеить» их вместе. Сложите еще одно одеяло в длину и поместите его в углубление между подставками из болстеров, чтобы тело не проваливалось. Если есть квадратная пенка, её тоже можно использовать. Под голову и руки используйте одеяла. Сядьте на край подставки для грудной клетки, поставив ноги на пол. Обопритесь на руки, приподнимите грудную клетку и ложитесь назад. Положите стопы на болстеры. Закройте глаза и хорошо отдохните (РИСУНОК 18).

Наблюдайте за дыханием и расслабляйте живот на выдохе.

Удерживайте позу от трёх до десяти минут.

Эта поза полезна всем системам организма. Б.К.С. Айенгар часто называл эту позу «благодать для человечества» («даром человечеству»).

19 | Саламба Сарвангасана | Поза поддержки всего тела. Стойка на плечах.

РИСУНОК 19А



Сложите коврик на сиденье стула, положив одно или несколько одеял сверху, в зависимости от размера тела. Расположите болстер на полу перед стулом. Добавьте высоту с помощью одеял, если это необходимо. Сядьте назад и опустите плечи на болстер, а затылок на пол. Потянитесь руками изнутри между передними ножками стула, чтобы взяться за задние ножки стула. Вытяните ноги прямо (РИС. 19А). Положение ног Бадха Конасаны также можно выполнять в этой позе (не показано), это будет

способствовать циркуляции в лимфатических узлах в паху.

Для более глубокой проработки грудной клетки / легких опустите задние ножки, согните локти и подтяните предплечья вперед к туловищу (РИСУНОК 19В). Поднимите заднюю часть грудной клетки, расправьте ключичные кости и кости грудины.

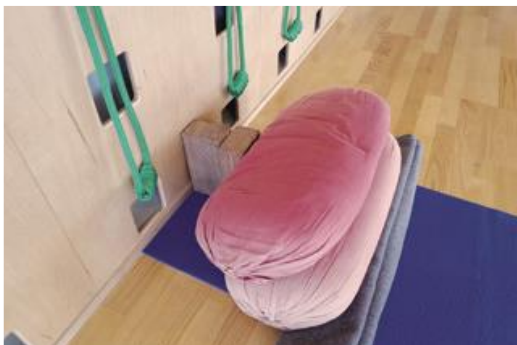
РИСУНОК 19В



Удерживайте позу от трёх до десяти минут. Эта поза полезна для верхней части дыхательной системы. После выздоровления практикуйте эту позу два раза в день, чтобы вернуть утраченную жизненную силу. Смотрите в «Прояснение Йоги» от БКС Айенгара подробное описание этой удивительной позы и ее полезных эффектов.

20 | Випарита Карани Сарвангасана

РИСУНОК 20А



Следующая конструкция стоит дополнительных усилий. Пододвиньте коврик к стене, разместите два блока вертикально Т-образно. Поместите сложенное втрое одеяло на расстоянии чуть больше ширины болстера от блоков. Облокотите болстер на сложенное одеяло так, чтобы он не касался блоков. Положите второй болстер сверху, наклонив его вниз, чтобы он касался блоков

(РИСУНОК 20А). Добавьте одеяло сверху, чтобы получилась более мягкая опора для ягодиц.

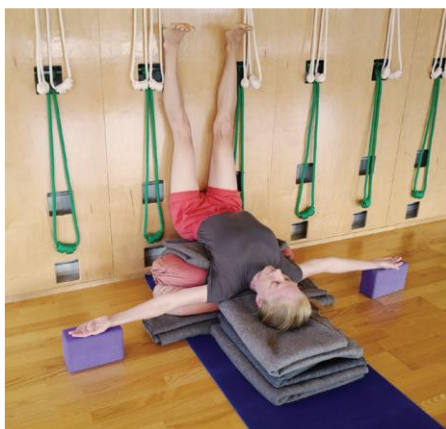
Сложите одеяла для головы и плеч. Используйте верхние веревки и, держась за них, поочередно поднимите ноги на стену, согните колени и опустите ягодицы вниз по стене на опору.

Постепенно, держась за нижние веревки, подтяните заднюю часть груди вверх, а переднюю часть груди вниз, опуская плечи. Кувырок вперед тоже является хорошим способом вхождения в позу. Можно входить в позу сев боком, затем поднимая ноги вверх по стене и опуская плечи, но так немного сложнее попасть в идеальное положение. Руки могут расслабленно лежать на полу (РИС. 20В) или могут быть расположены на одной линии с плечами на блоках или одеялах. Ноги также можно раздвинуть на ширину бедер для создания пространства в области таза и паха (РИС. 20С)

РИСУНОК 20В



РИСУНОК 20С



Удерживайте позу пять-десять минут.

При любом размере тела можно выстроить эту позу удвоив эти опоры. Копчик опускается ниже, а задняя часть грудной клетки поднимается выше, что создает удивительную мягкость в брюшной полости, мягкость тихого озера. Передняя часть грудной клетки стекает к полу подобно водопаду. Ум совершенно затихает, становится присутствующим в настоящем моменте и спокойным.

21 | Шавасана | Поза трупа

РИСУНОК 21



Ложитесь лицом вниз на коврик без всяких дополнительных материалов. Сложите ладони под лбом. Подверните пальцы ног, пятки наружу к краям коврика. Голова и руки могут опираться на болстер, руки согнуты в локтях в стороны. Также можно положить сложенное втрое одеяло под живот.

Выражаем благодарность :

Кристине Хейвенер, CIYT, Intermediate Senior 1, C-IAYT, которая смоделировала позы и дала отличную обратную связь;

Центру Йоги Айенгара SDC, Гонолулу, Гавайи, за использования их студии;

Гретхен Визхубер, Studio2D.com, графическая экспертиза;

и Таре Табб и Дэвиду Карпентеру за детальное редактирование.

Кроме того, Трейси Томас за помощь в последнюю минуту.

© 2020 Лоис Штейнберг

IYENGAR YOGA FOR THE RESPIRATORY SYSTEM

Перевод на русский язык Анна Тарышева

Редакторы Валентина Елина и Анна Самарова