

Юлия Макарова

Йога в кармане:

НОГИ

Терапевтическая серия



Москва
2010



УДК 615.82

ББК 75.6

М15

Ответственный редактор Елена Ульмасбаева

Макарова Ю.

М15 Йога в кармане: Ноги (Терапевтическая серия) / Юлия Макарова. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 174 с.

ISBN 978-5-91671-051-9

Эта книга рассказывает, как поддерживать здоровье ног, не прибегая к медикаментам и хирургическому вмешательству. Автор — Юлия Макарова, журналист, преподаватель йоги Айенгара. Тексты комплексов написаны при участии Виктора Журавлева, преподавателя йоги Айенгара.

В книге описан метод Айенгара, который отличается точностью инструкций и корректностью исполнения поз. Даются пояснения и предостережения, о которых лучше знать заранее. Карманный формат удобен в использовании.

Йога в кармане — простой и доступный путь к душевному и физическому здоровью.

УДК 615.82

ББК 75.6

Издание осуществлено при содействии АНО «Московский центр йоги Айенгара» 

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

При поддержке

НП «Йога Айенгара в России»



© Макарова Ю., текст, 2010

ISBN 978-5-91671-036-6

(серия «Йога в кармане»)

ISBN 978-5-91671-051-9

© Оформление. ООО «Заён», 2010



© Оформление. ООО «Йога-Практика», 2010



YOGA PRACTIKA

Содержание

Предисловие	4
От автора	7
I. Гуны, йога и ровные ноги	13
II. Включаем!	25
III. Комплексы асан	51
Комплекс 1: Создаем устойчивость	52
Комплекс 2: Оживляем суставы	79
Комплекс 3: Отдыхаем	99
Комплекс 4: «Скорая помощь» при варикозе	123
IV. Кроме йоги...	139
Индекс асан	168

Предисловие

Каждый из нас хочет, чтобы его ноги были красивыми и здоровыми, а значит, эта книга написана для всех. И особенно — для тех, у кого есть специфические проблемы, решить которые помогает йога.

Когда мы обращаемся к такому предмету, как йога, мы должны помнить, что между индийской и западной культурой существуют большие различия. Несмотря на огромную популярность йоги на Западе, люди, ее практикующие, часто даже не задумываются, насколько глубоко ее корни уходят в индийскую культуру. А это необходимо учитывать для того, чтобы выполнять асаны правильно.

Понятие «здоровье» достаточно универсально. Ноги, которые не болят, служат хорошей опорой для тела, позволяют нормально стоять, ходить и бегать, считаются здоровыми как в Индии, так и в России. Что же касается эстетических стандартов, существующих на Западе, то они сильно отличаются от восточных представлений о красоте. Индийские женщины, например, не боятся объемов, в их традиции естественно воспринимать женскую природу,

как «мягкую, влажную и текучую». Начиная работать над ногами посредством йоги, не ждите радикальных изменений — мягкое и женственное тело не превратится в «сухое» подростковое. Да это и не нужно: образ из журналов и с подиумов имеет мало общего с жизнью, а тенденция видеть в женщине подростка уже привела к тому, что границы между полами начали стираться. Мужчины феминизируются, женщины чувствуют себя сильным полом, и в итоге и те, и другие все больше и больше удаляются от природы.

Женщина должна любить себя и принимать — неприятие ведет к психологическим проблемам. С другой стороны, любую деформированную структуру необходимо выправить для того, чтобы энергетические потоки протекали правильно — это влияет на функции внутренних органов, а значит, и на состояние ума. Все взаимосвязано: ноги — опора для позвоночника, а позвоночник — опора для мозга; ноги — это органы действия и одновременно наша связь с землей. Чтобы твердо стоять на ногах (и в прямом, и в переносном смысле) надо научиться воспринимать их не как нечто отдельное, а как часть единого целого. К сожалению, многие плохо осознают свое тело. Книга, которую вы держите в руках, поможет пробудить

эту осознанность, восстановить связи, почувствовать и принять себя и свое тело.

Программы, представленные в книге, — результат многолетней работы, прежде всего, самого Б. К. С. Айенгара, и его учеников, которые служат проводниками уникального опыта, накопленного Институтом йоги Айенгара в Пуне (RIMYI). Лично я и все преподаватели Московского центра йоги Айенгара и сети YOGA PRACTICA стараемся очень точно донести это знание до тех, кто приходит в наши классы. И если мы иногда совершаем ошибки, то это только наши ошибки: сам метод безупречен, и его эффективность проверена временем.

Юлия Макарова, автор этой книги, отнеслась к теме очень вдумчиво и с максимальной точностью передала то, что происходит у нас в залах. Я надеюсь, что люди, у которых нет возможности приезжать в наши центры, получат практическое руководство для занятий. А для тех, кто посещает наши классы, эта книга станет прекрасным дополнением к регулярной практике.

Елена Ульмасбаева, директор Московского центра йоги Айенгара, президент федерации «Йога-Практика»

*Автор благодарит Шри Б.К. С. Айенгара, Гиту Айенгар,
Елену Ульмасбаеву и Людмилу Цой за знания
и мудрость — те бесценные подарки, что они щедро
дарят людям.*

От автора

В детстве я была веселой и предприимчивой — любила гулять во дворе, придумывала игры, пыталась научить нашего кудрявого эрделя делать что-нибудь полезное. Потом появились взрослые дела, школа, отношения с подругами и друзьями. Новые интересы заслонили прежнюю радость беззаботной жизни — теперь мне казалось, что я должна быть умной, образованной, а для этого нужно постоянно читать и общаться.

Через десять лет я получила диплом, прочитала много книг, но стала сутулой и поправилась. Если что-то болело, шла к врачам и пила таблетки, не задумываясь о том, что будет дальше — ведь тело не поможет мне стать умнее, зачем о нем беспокоиться?

Наверное, в жизни каждого человека наступает момент, когда он вдруг поднимает голову и ясно видит, что так дальше продолжаться не может. У меня развился варикоз — заболевание, при котором вены становятся слабыми и перестают прокачивать кровь обратно к сердцу. Сначала ничего не чувствовала, замечала только, что вены на ногах стали какими-то темными и узловатыми. Затем появились неприятные ощущения — тяжесть, судороги, боли. Я больше не решалась много ходить и носить тяжести. Отчасти могла списать это на наследственность по женской линии, но болезнь обнаружилась слишком рано — лет на двадцать раньше, чем у бабушки. Погрузилась в депрессию, ведь болезнь, особенно хроническая, напоминает нам о неизбежности смерти. Однако и в самой мрачной депрессии бывают минуты, когда разум возвращается, и мы видим истинное положение вещей. В один из таких моментов решила заняться йогой. Слышала, что йога ведет к слиянию тела, ума и души в единое целое — гармонии с собой и окружающим миром. Тогда для меня это были лишь красивые слова, было непонятно, каким образом это может произойти. Но я подумала, что стоит попробовать: терять все равно нечего.

Первое время было тяжело — ведь я не занималась спортом много лет! Как будто была деревянной куклой, которая остановилась на пути эволюции — уже не поле-но, но в местах, где нужно гнуться, еще не вставили шар-ниры. Хотелось быть не хуже других, моих здоровых и крепких товарищей, и поначалу я пару раз так силь-но перегружала ноги, что состояние вен ухудшалось. Ум пытался контролировать практику йоги и управлять процессом — это тоже приводило к проблемам, ведь толь-ко тело знает, что ему нужно. Постепенно стала пони-мать, что можно и чего нельзя делать, чтобы ноги были здоровы. Главное — ноги должны быть ровные, тогда на-грузка приходится на кости, скелет, который для этого и создан, а не на мышцы, связки и вены. Нужно научиться расслаблять напряженные участки ног и заставлять ра-ботать пассивные, спящие участки.

Сейчас болей и судорог больше нет, а по вечерам уже не хочется первым делом лечь и поднять ноги повыше. Чтобы выровнять ноги, я постоянно занималась раскры-тием тазобедренных суставов и всего таза, в результате проблемы с гинекологией и боли во время месячных тоже остались в прошлом. Я стала здоровее и красивее, смот-

рю в будущее с оптимизмом, теперь у меня есть новая профессия — преподаватель йоги. Хотя стоит несколько раз съесть слишком много, как бедра приобретают знакомую округлость, но теперь я знаю, что делать, если захочу от нее избавиться (окончательно разобраться с полными бедрами не дает муж, он говорит, что мне так лучше :-).

Я занимаюсь йогой уже десять лет, преподаю в Московском Центре йоги Айенгара, где несколько лет вела класс «Ровные ноги». Сумма всего, что я узнала за эти годы — в этой книге. Она пригодится тем, кто хочет восстановить или сохранить здоровье, уверенную походку и стройность ног. Йога не только меняет ноги эстетически — делает их более приятными глазу, уменьшает жировые отложения в области бедер, — но и помогает улучшить состояние здоровья страдающих от выступающих косточек на стопе, шпор, неприятных ощущений в мышцах, суставах и связках ног, целлюлита. Акцент книги — практика при варикозе. Для страдающих этим заболеванием в книге даются специальные варианты выполнения поз, которые уменьшают нагрузку на ноги.

Йога и журналистика сталкивали меня с множеством интересных и умудренных опытом людей, в том

числе врачей и учителей йоги, которым я задавала волнующие меня вопросы. В отдельных окошках вы сможете прочитать все эти полезные советы и рецепты.

Буду очень благодарна за любые отклики и комментарии. Также с интересом изучу личные истории болезни, результаты хирургического решения проблемы варикоза. Если вам известны другие новые методы лечения заболеваний ног — пишите: zaen@rambler.ru.



I. Гуны, йога и ровные ноги



Когда-то давно, когда еще не было миллиона умных машин, люди жили совсем по-другому. Им было нелегко: сельские жители вставали до восхода, и вовсе не затем, чтобы заняться дыхательными упражнениями, а чтобы позаботиться о домашних животных; новости пятилетней давности считались свежими, а избавиться от зубной боли можно было только вместе с зубом. С тех пор многое изменилось, в чем-то к лучшему, но некоторые важные знания, которыми обладали люди в древности, оказались утрачены. Сейчас, когда первое опьянение успехами медицины сошло на нет и стали заметны побочные эффекты хирургического вмешательства или лечения таблетками, многие предпочитают вернуться к старым, «ненаучным» методам лечения, обращаются к знахарям и лечатся сами. Безусловно, важно самостоятельно изучить свой организм и попытаться справиться с болезнью, и огромным подспорьем в этом деле могут стать йога — практика для тела и ума — и аюрведа — индийская наука о болезни и излечении.

Согласно индийской философии, лежащей в основе йоги и аюрведы, все, что есть в нашем мире, может пребывать в трех состояниях. Они называются «гуны»:

Саттва гуна — нормальная активность;
Раджас гуна — повышенная активность;
Тамас гуна — пониженная активность.

Саттва — самое спокойное и гармоничное состояние, оно обычно связывается с элементом воздуха. Раджас — состояние энергичного движения, огня. Тамас — состояние застоя, он представлен элементом земли — самым тяжелым и медленно меняющимся. Все, что мы видим и чувствуем, все, чем мы сами являемся, находится в одном из этих состояний.

Возьмем, к примеру, утро обычного человека. Он проснулся, встать сразу не хочется — тамас владеет человеком во сне и от него не так-то легко избавиться. Чтобы взбодриться, он принимает душ и пьет чай или кофе. Оба эти действия согревают — добавляют раджас в систему. Если перестараться — раджаса будет слишком много, и он станет доминирующим состоянием. Тогда, придя на работу, человек заметит, что многое его раздражает и на своем месте сидеть не хочется. Если же, наоборот, человек, умудренный многолетним опытом, противопоставит утреннему тамасу именно то количес-

тво раджаса, которое необходимо, например, сделает динамичную зарядку, то он будет находиться в состоянии равновесия — саттвы, в котором уже нет вялой сонливости, но нет и чрезмерной активности.

Рабочий день продолжается, и постепенно появляется чувство голода. Если человек отреагирует сразу, то спокойно проследует в ресторан, съест ровно столько, сколько необходимо, и вернется на рабочее место, чтобы продолжить труд — и все это, не выходя из состояния равновесия, саттвы. Если же человек позволит голоду накопиться, то станет чрезмерно раджасичным, активным — побежит питаться, съест слишком много, а после, вернувшись на место, обнаружит, что работа кажется далеким миражом и больше всего хочется немного вздремнуть, а это значит, что он опять промахнулся и вместо состояния равновесия попал под власть тамаса.

Каждый продукт, мысль, дело носит отпечаток одной или нескольких гун. У каждой гуны в организме своя задача: раджас, содержащийся в пищеварительных кислотах, помогает переваривать пищу, тамас отвечает за процессы накопления и сохранения. А саттва, как мы видим из примера — самое безопасное и прият-



ное состояние человеческого ума. Но гуны подвижны и иногда попадают в такие места, где их не ждут. Раджас создает напряжение ума и приводит к нагреванию мозга. Отсюда стресс, нервные расстройства. Кроме того, из-за повышения температуры головы сохнут волосяные луковицы, что становится причиной облысения. Тамас (застой) приводит к депрессии, запорам, отекам, опухолям. Чтобы этого не происходило, мы должны понять, как гуны проявляются в нашем теле и что мы можем изменить, если их сочетание не вполне гармонично.

Те древние люди, с которых мы начали рассказ, много трудились на свежем воздухе, и до сих пор сельские жители славятся крепким здоровьем и выносливостью. В их телах гуны сочетаются гармонично — у тех из них,

кто не приобрел вредных привычек. Городские жители живут в комфорте, но они мало двигаются, и их тела становятся слабыми. Тело горожан более тамасично, пассивно, а ум — более раджасичен, ведь горожане постоянно озабочены карьерой, доходом, пробками на дорогах и прочими проблемами мегаполиса. Они редко бывают довольны своей жизнью.

Йога помогает вернуть утраченный баланс: дает необходимую тренировку телу и успокаивает мозг. Ум отвлекается от воспоминаний о прошлом и размышлений о будущем, возвращаясь в настоящее, в ту единственную реальность, в которой мы живем — в свое тело. Но кроме этой общей миссии йога может произвести в теле гораздо более тонкие изменения.

Если организм здоров, значит, гуны в нем находятся в оптимальном сочетании. Если есть проблемы, значит, нарушен баланс гун или гуны проявляются в неподобающих местах.

Учитель йоги Шри Б.К.С. Айенгар детально изучил строение человека на примере многих тысяч своих учеников. На основе опыта и знаний он создал свою систему, особое направление йоги, в котором ученик не просто



принимает определенную позу, он выполняет движения внутри этой позы (иногда едва отличимые от движения мысли), которые помогают вернуть гармонию самым небольшим участкам тела. Можно сколько угодно делать мостик, чтобы сохранить подвижность позвоночника, но если не вытягивать при этом пальцы рук, то к старости можно стать гибким человеком со скрюченными пальцами.

Итак, йога Айенгара ставит задачу гармоничного раскрытия человека — необходимо успокоить и расслабить напряженные места и взбодрить вялые участки тела, то есть дать раджасу немного тамаса, а тамасу — раджаса, чтобы они пришли к саттве. Шри Б.К.С. Айенгар считает, что в момент выполнения асаны сознание должно распространяться по всему телу равномерно, не встречая препятствий. Это можно прокомментировать так: если в начале нашей практики мы, внутренне осматривая свое тело, спотыкаемся о напряженные или «спящие» участки, то со временем начинаем ощущать каждый участок тела и все тело целиком свободным и спокойным.

С точки зрения йоги, главную роль в здоровье ног играет их строение и тонус. Для этого важно иметь:

1. Ровные ноги.

Это — прямой путь к саттве. Человеческий скелет — уникальное архитектурное сооружение, природа-мать заложила в него достаточно прочности для того, чтобы он держал свой вес без напряжения. Если, когда мы стоим, кости бедер стоят точно на костях голени, то мышцы, связки и сосуды не напрягаются. Однажды ученица,



страдающая варикозом, рассказала о том, что на второй ноге болезнь началась ровно с того же места, что и на первой. Это подтверждает, что развитие болезни зависит не только от общего состояния сосудов, но и от строения ног. Если ноги ровные, то подкожный жир распределяется равномерно, нет переполненных и пустых участков.

2. Суставы — подвижные, но не слишком.

Молодость — это всегда движение, возможность легко вращать и сгибать конечности. Проходимость сосудов зависит от того, насколько легко мы можем сгибать

суставы — в основном это относится к голеностопу, коленям и тазобедренным суставам. Если суставы тугие, мышцы вокруг расположены плотно, то в момент сгибания создается напряжение в одних участках ног, в других местах сосуды пережимаются, и начинается застой. В то же время слишком подвижные суставы не позволяют зафиксировать кости в правильном положении, и суставы страдают от такого некорректного положения. Чрезмерно гибкие люди должны приучить свои суставы к сдержанному движению.

3. Мышцы в тонусе.

Если мышцы ног жесткие, короткие, напряженные, это ухудшает циркуляцию крови и мешает выравниванию, так как мышцы удерживают кости на привычных местах. А вялые, тамасичные мышцы, наоборот, будут избегать работы и станут накапливать вокруг себя жир. В идеале мышцы должны быть длинные и плоские, не напрягаться даже в момент выполнения асан. Мышцы в тонусе — это «золотая середина» между расслабленностью и напряженностью.

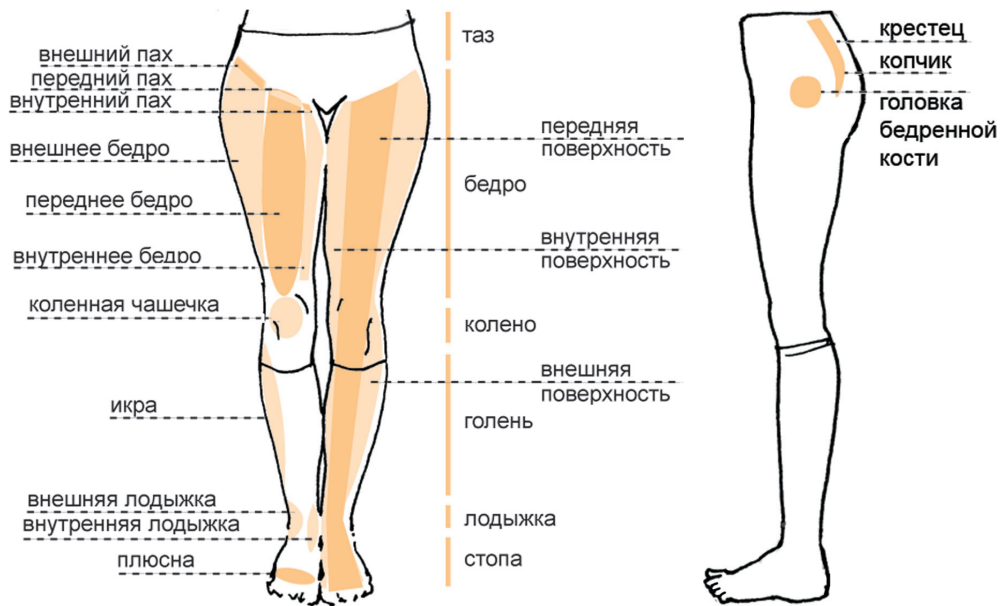
В заключение пару слов об аюрведе — индийской науке исцеления. Нет сомнений, что когда-то и русские знахари обладали могущественным знанием, систематизированным и подробным. Они изучали свойства местных растений и успешно их использовали. Но многие годы репрессий и насаждение «современной медицины» привели к тому, что обладателей живого знания осталось немного, система была утрачена, и вся старинная наука сохранилась только в виде полезных советов, типа «простудился — ешь чеснок».

Индия — особая страна, в которой древняя культура знаний о человеке и его лечении жива и практикуется до сих пор. Аюрведа сродни науке по количеству письменных трактатов, но ее базовые понятия вполне доступны неподготовленному читателю, а большую часть трав и специй, которые используются для уравнивания гун в теле и уме, можно приобрести в московских магазинах. Эти средства помогут нормализовать кровообращение, улучшить аппетит, сбросить излишки веса.

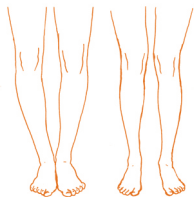


II. Включаем!





Как устроено наше тело? Каждая проблема — не важно, связана она с работой внутренних органов или ума, прописана в двух местах тела: позвоночнике и конечностях, то есть в ладонях (это относится к проблемам верхней половины тела) или стопах (проблемы нижней половины). Руки и ноги — органы действия, в то время как корпус и позвоночник довольно пассивны. Если сравнить тело с государством, то руки и ноги — рабочая сила страны, пролетариат. Корпус — буржуазия (сидит себе, излишки копит), а голова — интеллигенция. Чтобы расшевелить буржуазию, пролетариат должен серьезно поработать. Поэтому важнейшие изменения в теле стоит начать с исследования и раскрытия собственных ладоней и стоп. Для этого перед практикой неплохо бы сделать подробный массаж этих частей тела. Особенно стоит обратить внимание на те места, в которых вы чувствуете напряжение (здесь собрался раджас), а также на те места, в которых вы не ощущаете ничего, то есть чувствительность пропала (здесь окопался тамас). Эти два признака — сигналы того, что здесь нужна проработка, так как ближайший сустав страдает.



Форма ног
О-образная и
Х-образная

28

Рассмотрим строение ног в виде буквы «Х». Колени при таком строении расположены ближе друг к другу, чем стопы и тазобедренные суставы. Посмотрим на такое колено спереди: сустав смещен, одна его сторона длинная и выдается вбок относительно оси ноги. Другая сторона сустава короткая, «утоплена» внутрь. Многие суставы имеют особенность сдвигаться таким же образом: посмотрите на пальцы рук — почти каждый суставчик немного сдвинут с прямой оси, один его бок перерастянут, другой — сокращен. Если вы начнете разминать проблемный сустав, то заметите, что перерастянутая сторона сустава почти лишена чувствительности, а сокращенная, наоборот, испытывает напряжение. Гита Айенгар, дочь Шри Б.К.С. Айенгара, говорит: «Тело должно напоминать бамбук». Как бамбук, тело состоит из длинных участков — костей и имеет соединительные участки — суставы. Здоровое тело — то, которое, уподобляясь бамбуку, может выстраивать длинные и соединительные участки в одну прямую линию. Если вы посмотрите на ноги Гуруджи — Шри Б.К.С. Айенгара — в асане, вы увидите стволы бамбука.

Как мы можем воздействовать на сустав? Важно понять, что искажение сустава — нечто искусственное, результат неосознанного поведения в прошлом, недостатков физического развития и наличия вредных привычек. Поэтому, меняя картину, мы не привносим в тело новый порядок, а вспоминаем былую гармонию ровных линий.

В основном связь между частями ног идет вертикально¹. Если представить себе штаны с генеральскими лампасами, то путь лампаса или внешнего шва брюк прочертит связь внешнего края стопы, внешней лодыжки, внешней икры, внешнего колена, внешнего бедра, внешнего паха (и внешнего участка тазобедренного сустава, который находится внутри под внешним пахом). Далее эта линия поднимается по боковой поверхности таза, поворачивает к позвоночнику и входит в крестец. Это напоминает расположение двигательных нервов, которые управляют участком ноги и соединяют его со спинным мозгом. Варикоз, жировые отложения, целлюлит — знак того, что линия связи прервана, и сигнал вверх к тазу не проходит.

¹ Кроме вертикальной связи внутри ног есть еще диагональная связь, она помогает выстраивать суставы в одну линию, но, чтобы не усложнять материал в этой книге, мы будем в основном опираться на вертикальную связь.

Такие же линии можно прочертить по всей окружности ноги, но мы для простоты представим себе, что нога имеет четыре поверхности — переднюю, внешнюю, заднюю и внутреннюю, — и постараемся сделать их одинаково вытянутыми, активными, но не напряженными.

Важная особенность искривления ног — разворот ног к центру или в стороны: допустим, человек косолапит, то есть сближает пальцы ног, а пятки держит широко. Если посмотреть выше по ноге, то мы заметим искажения в колене и в тазобедренных суставах. Скорее всего, колени будут «косить», то есть смотреть не вперед, а друг на друга, бедра тоже будут слишком сильно завернуты внутрь. Поэтому, восстанавливая вертикальные линии связи, мы помним о том, что для этого голень и бедро должны развернуться в правильное положение. Об этом мы расскажем подробнее дальше, в тексте позы **Уттанасана на опоре**, пункт 2.

Кроме того, стоит помнить, что работу с ногами мы начинаем от стоп. Вернее, так: работу в позах мы всегда начинаем снизу вверх, от земли к небу, поэтому в тех позах, где мы стоим на ногах, — от стоп.