



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращение к читателям.....	5
Выражение благодарности.....	7

### Часть I **ЙОГА И БОЛЬ В СПИНЕ**

Глава 1. Что такое йога и какую помощь она может оказать при болях в спине.....	11
Глава 2. Стили йоги .....	29
Глава 3. Занятия йогой.....	39
Глава 4. Боль.....	55
Глава 5. Основные причины боли в нижней части спины .....	77

### Часть II **ПОЗЫ ЙОГИ**

Глава 6. Боль в области опорно-двигательной системы.....	103
Глава 7. Смещение пульпозного ядра межпозвоночного диска.....	125
Глава 8. Артрит.....	143
Глава 9. Проблемы с крестцово-подвздошным суставом .....	167

Глава 10. Беременность .....	185
Глава 11. Стеноз позвоночного канала .....	201
Глава 12. Синдром грушевидной мышцы .....	219
Глава 13. Контроль за весом тела .....	241
Глава 14. После хирургической операции в области спины .....	263
Об авторах .....	279
Наши модели .....	283

ПОСВЯЩАЕТСЯ  
МОЕМУ ЛЮБИМОМУ УЧИТЕЛЮ  
Б. К. С. АЙЕНГАРУ

В 1973 году, в то время еще юноша, в поисках ответов на свои вопросы я отправился странствовать по Индии. И мне представилась редкая возможность послушать мистера Айенгара. Затем дважды в день я отработывал все те позы, которые предлагались в его книге. И так продолжалось почти год. Именно во время этих сеансов самопознания я понял, что хочу стать врачом.

В один жаркий солнечный день, когда весь мир, казалось, погрузился в полуденную дрему, я приехал в город Пуну, пришел к дому мистера Айенгара и постучался в дверь. К моему удивлению, мне тут же открыли. Передо мной стоял сам мистер Айенгар!

— Чего ты хочешь? — ворчливо спросил он.

— Я хочу учиться у вас йоге.

— Зачем тебе это?

— Затем, что я хочу научиться исцелять людей, — выпалил я.

— Вот это мне нравится! — смягчился он. — Входи.

## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Данная книга не может служить заменой врачебным консультациям и медицинской помощи. В любом случае решающее слово должно оставаться за врачами-профессионалами, которые досконально знают ваши проблемы. Ведь в нашем деле очень многое зависит от конкретного состояния человека, к которому в любом случае следует примерять то, что предлагает йога, и эту задачу вы не должны решать без консультации со специалистом.

## ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотели бы выразить свою благодарность многим нашим друзьям и профессионалам в своем деле, внесшим свой вклад в написание этой книги (с точки зрения медицины, йоги, а также редактирования и издания книги). Вот некоторые из тех, кто вдохновлял нас, стимулировал нашу мысль и вносил свои собственные бесценные предложения: Това Овадия, физиотерапевт; Кэрол Льюис, физиотерапевт; Каролина Коннот, физиотерапевт; Барри Пинчофф, доктор медицины; Джеймс Диллард, доктор медицины, и Дональд Коэн, доктор медицины.

Кристина Соудик, магистр естественных наук и физиотерапевт, имеющая сертификат старшего преподавателя йоги по методу Айенгара, также поделилась с нами своими знаниями и опытом на завершающем этапе редактирования, внимательно перечитав рукопись, задав по ходу дела немало каверзных вопросов и дотошно вникая в каждую мелочь.

Знатоки йоги и альтернативной медицины не пожалели времени и щедро поделились с нами своими идеями. В связи с этим хотелось бы выразить огромную благодарность Салли Гесс за ее неистощимое терпение и неутомимый труд (это касается не только техники выполнения упражнений, но и участия в редактировании книги). Мы очень признательны Мари Данн, Эллен Солтенстолл, Джозан Уайт, Виктору Оппенгеймеру, Лесли Каминофф из Нью-Йоркской школы по обучению правильному дыханию, Па-

меле Майлз из Института по внедрению дополнительной терапии, Эрику Смоллу, Шелдон Льюис, Полу Фредиани из мира легкой атлетики, Эллен Петерман, Джону Келлеру и Видье Олбринк.

За помощь, оказанную при редактировании, и поддержку в целом, без которой эта книга не смогла бы выйти в свет, мы также хотели бы выразить свою благодарность Эми Герц, Эллен Левин, Джилл Бялоски, Джейн Бернстайн, Уоррену Сайдалу, Тому Мартха, Марку Рэдмену, Эйлин Стьюкейн, Шейле Уэллер и Джону Куни.

ЧАСТЬ I

# Йога и боль в спине

---



# Что такое йога и какую помощь она может оказать при болях в спине

**М**ногие люди время от времени испытывают болезненные ощущения в спине. Эта боль может быть сильной и хронической или слабой и непродолжительной, но в любом случае она приносит людям страдания и мешает нормальному образу жизни. Чем же могут нам в этом помочь практические упражнения йогов? На протяжении тысячелетий йога была тесно связана с практикой лечения всевозможных заболеваний. Для этого не потребуется никаких расходов, только сосредоточенность и спокойствие, а также никакого специального оборудования, кроме подушки и пояса (иногда может понадобиться стул). Йога ослабляет боль и способствует достижению душевного спокойствия. Она может использоваться и как профилактическое средство, предотвращающее боли в спине, и как действенный метод, позволяющий избавиться от конкретных, уже существующих проблем. Следует заметить:

чтобы практиковать йогу, не требуется никакой особой веры в какие-то догматы или отказа от привычных убеждений.

## Что такое йога

Слово «йога» в буквальном смысле означает «ярмо», «иго», что-то такое, что связывает воедино. Это слово можно понимать и как «единение», прежде всего как единение тела и души. Цель йоги — соединить тело и разум ради обретения внутренней гармонии или здоровья. Слово «йога» имеет также значение «дисциплина» или «усилие».

Одни люди считают йогу искусством, другие называют ее наукой. Многие признают, что, хотя йога и связана с индуизмом, ее практика не имеет отношения к религиозным обрядам и ею могут заниматься приверженцы любого вероисповедания, равно как и те, кто не придерживается никакой религии. Я же считаю, что йога — это система поведения, включенная в социальный контекст человечества, т. е. она существует в какой-то определенной социальной среде, видоизменяясь под ее влиянием и вместе с тем оказывая на нее воздействие. Как бы то ни было, йога привлекла в свои ряды и нашла убежденных сторонников-практиков во многих странах мира среди представителей разных религий.

Йога в своей классической форме образует восемь *количественностей*, или *ветвей*, из которых первые две имеют непосредственное отношение к тем, кто желает использовать ее для лечения боли в спине или в других частях тела.

Первую *ветвь* составляют универсальные моральные заповеди, касающиеся наших отношений с другими людьми. Это направление называется *Яма*, и суть его — отказ от насильственных действий, воровства, жадности и

зависти, приверженность правде и воздержание. Вторая важнейшая составляющая йоги, Нияма, касается индивидуальных моральных установок, таких как чистота, непорочность, способность довольствоваться малым, аскетизм, самоанализ и готовность посвятить себя высшим материям.

На мой взгляд, не может быть никаких вопросов относительно того, могут ли Яма и Нияма быть полезны тем, кто стремится к исцелению. Следование жизненным кодексам, таким как правильный образ жизни, сохранение внутреннего достоинства, наличие цели в жизни и сострадание к ближним, уже само по себе является сильнодействующим лекарством. Это все равно как если бы внутри у вас был гироскоп, который направлял бы вас в нужную сторону, помогал бы не поддаваться зловерным внешним влияниям, сохранять самодисциплину (в разумных пределах) и постоянно стремиться к самосовершенствованию. Иными словами, создать для себя внутренний импульс.

Асаны, или позы, составляют третью ветвь йоги. Как правило, именно асаны, такие как поза лотоса, стойка на голове и другие, обычно ассоциируются с йогой. Хатха-йога (т. е. физическая йога) состоит из асан. Когда я был в Индии, мистер Айенгар демонстрировал своим ученикам разные типы асан — подобные позы практиковались и совершенствовались на протяжении тысячелетий. В разных школах йоги практикуют разные виды асан, а некоторые позы продолжают совершенствоваться и видоизменяться и в наши дни. Одни асаны имеют названия, заимствованные из мира живой природы, основанные на внутреннем восприятии данной позиции. Примерами могут служить позы дерева и скорпиона. Названия других связаны с богами индийской мифологии (например, Хануманасана или Вирахадрасана), а третьих — с наименованиями частей

тела, которые участвуют в выполнении асаны (например, стойка на голове или балансирование на руках).

Четвертая ветвь йоги — *Пранаяма*. Она имеет отношение к технике дыхания. Эти упражнения полезны, когда есть проблемы респираторного и психологического характера; они помогут не только достичь абсолютного здоровья, но и обрести чувство внутреннего освобождения. Многие йоги считают, что дыхание — это мост между телом и душой.

*Прагьяхара* — контроль над чувствами и желаниями — является пятой ветвью. *Дхарана*, шестая ветвь, сосредоточена на разуме индивидуума (как достигать состояния его концентрации). За ними следует *Дхьяна* — блаженное состояние, при котором человек бескорыстно посвящает свое время и энергию созерцанию духовной сущности и готов отдать всего себя делу улучшения этого мира. И наконец, *Самадхи* — это достижение состояния полной просветленности и освобождения от всех земных пут.

В том виде йоги, который вы, вероятно всего, будете использовать, «упражнения направлены на самоосвобождение от проблем физического и психологического характера посредством поз — асан». Такое определение дал в своей классической книге «Свет жизни: йога» мистер Айенгар. Не случайно первый «учебник» по йоге был написан индусом Патанджали, который жил тысячи лет назад и, как считается, был лекарем-целителем.

В йоге сотни разных поз, предназначенных для улучшения здоровья и достижения душевного спокойствия; из их числа можно выделить такие, которые особенно хорошо подходят для устранения конкретных проблем, например боли в спине.

## Чем йога может помочь при болях в спине

Ярким примером того, как йога помогает ускорить процесс выздоровления, может служить история моего друга Тома. В восемнадцатилетнем возрасте Том увлекся скалолазанием, и однажды с ним произошел несчастный случай — он упал с большой высоты со скалистого обрыва. Ему посчастливилось остаться в живых, но, увы, два нижних позвонка оказались серьезно повреждены. Врач, к которому обратился Том, был родом из Индии и кое-что понимал в йоге. Он решил попробовать излечить травму молодого человека с помощью упражнений йоги. И начал с того, что стал учить Тома правильно сидеть — так, чтобы позвоночник находился в правильном положении. Это, как вспоминал впоследствии Том, не только существенно уменьшило боль, но и помогло лечению в целом.

## Профилактика

В какой-то момент своей жизни почти каждый из нас страдает от боли в спине, что приводит к большей потере рабочего времени, чем любые другие заболевания (если не считать простуды). Поэтому врачи сейчас больше внимания уделяют вторичной профилактике боли в спине, рассматривая ее как важнейшую составляющую борьбы с данной проблемой. Йогу же можно считать идеальным вариантом профилактики для каждого, кто время от времени испытывает боль в спине или постоянно страдает от нее. Том как раз является примером человека, который понял, что йога способна исцелять, но при этом теперь ему необходимо постоянно уделять внимание своей спине (так же как и своей личности в целом), систематически выпол-

няя профилактические упражнения с целью предотвратить возникновение прежних проблем. И для этого очень подходит йога.

Вторичная профилактика включает шаги, предпринимаемые для того, чтобы избежать рецидивов первоначальных болезненных состояний. Например, сейчас мы не знаем лекарства, которое могло бы полностью излечить сахарный диабет. Но, если внимательно следить за уровнем глюкозы в рационе питания и в крови страдающих этим недугом, можно свести до минимума или вовсе исключить те тяжелые недуги, которые возникают как следствие диабета, включая заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, периферических сосудов и глаз. Это же в полной мере относится и к боли в поясничном отделе спины, при которой снижение физической активности приводит к скованности мышц и суставов и, как следствие, к их ослаблению, что является основной причиной хронических болей в спине.

Невозможно принять такие профилактические меры, которые защитили бы от всех болезней. Например, никому не удастся избежать гриппа или простуды либо ни разу не вывихнуть руку или ногу. Невозможно защититься от всех напастей и случайностей. Вы в состоянии лишь уменьшить число подобных случаев, серьезность их последствий и продолжительность болезненного состояния. Например, в период эпидемии гриппа частое мытье рук и укрепление иммунной системы с помощью здорового рациона питания и образа жизни способны значительно снизить вероятность возникновения этого заболевания. А при боли в спине, как это ни парадоксально, профилактика может даже заменить лекарства. Главная цель профилактических упражнений — не допустить, чтобы боль стала хронической. В йоге для этого есть несколько спосо-

бов: растяжка (для ослабления спазма и повышения гибкости); укрепление мышц и костей; расширение диапазона движений; направленная сосредоточенность; повышение уровня самоосознания и достижение душевного спокойствия. Все эти методы способствуют развитию ловкости и координации движений.

Вы можете заниматься йогой где угодно, для этого не нужно ни денег, ни тренажеров, это не производит шума, не требует специальной одежды. Вы не должны менять свои убеждения!

### **Как ослабить спазм**

Есть два типа органов чувств, которые регистрируют внутреннее напряжение. Органы чувств первого типа находятся внутри мышечных волокон и называются интрафузальными волокнами. В них имеются свои собственные крошечные мышцы, которые регулируют напряжение соответственно степени растяжения мышц. Интрафузальные волокна находятся внутри мышц. Когда напряжение последних повышается, они либо начинают воздействовать на мышцы изнутри, либо оказывают воздействие на соприкасающиеся мышцы, сокращая их. Когда на мышцы производится давление, они напрягаются. Интрафузальные волокна находятся в динамическом состоянии. Маленькие мышечные волокна, находящиеся внутри интрафузальных волокон, выполняют роль чувствительного механизма, определяющего, в каком состоянии мышцы находятся в данный момент. Поэтому, когда вы начинаете двигаться, через них проходит сильный мгновенный импульс, но по мере привыкания этот эффект проявляется все слабее и слабее — в результате продолжения движения или сохранения напряженного состояния.