

Содержание

Как пользоваться книгой	6	ЧАКРЫ	
Использование дополнительного контента	7	Чакры	41
		Основные элементы чакр	42
ЗНАКОМСТВО С ЙОГЕЙ	9	АСАНЫ	45
История йоги	10	ВВЕДЕНИЕ	
Направления йоги	12	Асаны йоги	46
Патанджали и «Йога-сутры»	14		
Практика йоги	16	ИСХОДНЫЕ АСАНЫ	
		Тадасана	48
		Дандасана	50
		Шавасана	52
АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ	19	БАЗОВЫЕ АСАНЫ	
Системы организма	20	Апанасана	54
		Марджариасана	56
СКЕЛЕТНАЯ СИСТЕМА		Адхо-мукха-шванасана	58
Скелетная система	22	Вирахадрасана I и II	60
Кости человеческого организма	24	Вирахадрасана III	62
Позвоночник	26	Маласана	64
		Уткатасана	66
МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА		СИЛОВЫЕ АСАНЫ	
Мышечная система	28	Навасана	68
Мышцы тела	30	Васиштхасана	70
Плоскости, в которых совершаются движения тела	32	Чатуранга-дандасана	72
ДРУГИЕ СИСТЕМЫ		АСАНЫ НА РАВНОВЕСИЕ	
Нервная система	34	Врикшасана	74
Эндокринная система	35	Гарудасана	76
		АСАНЫ С БОКОВЫМИ НАКЛОНАМИ И ТРЕУГОЛЬНИКИ	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА	37	Паригхасана	78
ШАРИРЫ		Уттхита-триконасана	80
Три тела человека	38	Уттхита-паршваконасана	82
КОШИ		АСАНЫ С РАЗГИБАНИЕМ ПОЗВОНОЧНИКА	
Пять кош, или оболочек	39	Сету-бандхасана	84
		Пурвоттанасана	86
НАДИ		Бхуджангасана	88
Нади, или энергетические каналы	40	Матсиасана	90

ЗАКРЫТЫЕ АСАНЫ, ИЛИ ПОЗЫ С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД	
Паршвоттанасана	92
Пашчимоттанасана	94
Баласана	96
Курмасана	98

СКРУЧЕННЫЕ АСАНЫ	
Ардха-матсиендрасана	100
Джатхара-паривартанасана	102

ПОЛУПЕРЕВЕРНУТЫЕ И ПЕРЕВЕРНУТЫЕ АСАНЫ	
Прасарита-падоттанасана	104
Шашангасана	106
Саламба-сарвангасана	108
Халасана	110
Саламба-ширшасана	112
Сурья-намаскар	114

ПРАНАЯМА И БАНДХИ 119

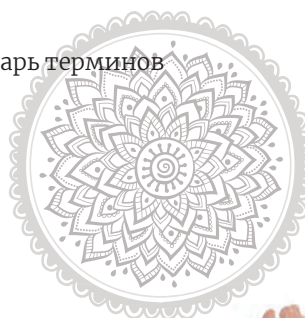
ПРАНАЯМА	
Дыхательная система	120
Основные виды дыхания	122
Практика пранаямы	124
Знакомство с пранаямой	126
Базовые упражнения пранаямы	128

БАНДХИ	
Бандха — энергетический замок	130

РЕЛАКСАЦИЯ, МУДРЫ, МЕДИТАЦИЯ 133

РЕЛАКСАЦИЯ	
Хаста-мудры	134
Медитация	136
Внутренний покой	138
	140

Краткий словарь терминов 143







ЗНАКОМСТВО С ЙОГОЙ

Йога — одно из древнейших средств достижения душевного равновесия и единства тела, разума и духа. Зародившись в Индии, йога получила широкое распространение, а в последние века проникла и в западную культуру. Благодаря этой практике мы можем достичь состояния полного осознания, внутреннего покоя и счастья.

Кроме того, йога способствует укреплению здоровья на всех уровнях. В этой главе вам предлагается краткая история йоги и ее направлений, а также знакомство с практикой йоги.

История йогой

Слово «йога» происходит от корня «йодж», который означает «единение», «концентрация» или «связь». Оно может употребляться в разных смыслах в зависимости от метода или направления обучения. В целом йогой можно охарактеризовать как глубокое состояние душевного равновесия, ментальной концентрации и единства, которое достигается путем выполнения специальных упражнений.

Старинная карта Индии

Йога представляет собой единство. Этим словом обозначается одновременно и метод, и предмет изучения, что, по сути, одно и то же. Практикуя йогой, мы становимся на путь освобождения, самопознания, здоровья, полного осознания, единства тела, разума, духа и в конечном счете единения с Абсолютом (подобно капле воды в огромном океане).

Этого состояния можно достичь с помощью различных направлений йогой. На протяжении истории сформировалось множество различных приемов, способов и путей, начиная от простых психофизических практик и заканчивая направлениями, приводящими к полному самопознанию.

Йога пришла к нам из Индии, и ее история проникнута индуистской духовностью. Истоки этой духовности лежат в глубокой древности. Историю йогой можно разделить на шесть основных периодов, хотя такое деление весьма условно, так как они переплетаются.

ДРЕВНИЙ, ДОВЕДИЧЕСКИЙ, ПЕРИОД

Сельские общины, сформировавшиеся в долине Инда в период неолита (7000–6000 гг. до н. э.), в ходе развития превратились в единую городскую цивилизацию, размещавшуюся на водоразделе рек и именовавшуюся цивилизацией долины Инда.

В этой местности находят фигурки из терракоты, изображающие людей в различных позах, напоминающих позы медитации. Это первое, хотя и не вполне достоверное свидетельство о зарождении йогой.

В примитивных городах дравидов, расположенных преимущественно на юге Индии, зарождалась мистическая и эмоциональная духовность. Похоже, что духовность йогой берет свои истоки из этой культуры, хотя достоверно это неизвестно.



Бронзовая статуэтка танцующего Шивы



ДОКЛАССИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Классические тексты индуизма, описывающие йогой и ее направления, содержатся в Упанишадах («тайных доктринах»). Это первое упоминание о йогой как пути спасения и самосознания (шветашватара-упанишада).

Бхагавадгита («Песнь Господа», V–II вв. до н. э.), представляющая собой религиозно-философскую поэму и ядро такого обширного эпического произведения, как Махабхарата, уже четко указывает на три пути к свободе: джняна-йогой («путь знания»), карма-йогой («путь действия») и бхакти-йогой («путь любви и преданности»). Свобода предполагает ежедневное выполнение работы, ведущей к Совершенной Сущности. Бхагавадгита включает в себя различные направления духовной мысли, характерные для индуизма того периода, когда сознание проходило путь от ортодоксального ритуализма к Упанишадам.



КЛАССИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Классическая индуистская философия (III–VI века н. э.) представлена в даршанах: вайшешика, ньяя, санкья, йога, миманса и веданта — шести философских системах, в которых делается попытка формулирования концепции нашего мира.

Санкья — старейшая из систем. В какой-то момент она была объединена с йогой. Фактически йога представляет собой практический аспект системы санкья и способ ее освоения. Потребность в свободе удовлетворяется за счет упражнений йоги для тела и духа. Классическая йога описана Патанджали в «Йога-сутрах» (точное время создания неизвестно), где собраны и классифицированы различные древние теоретические и практические доктрины.

ПОСТКЛАССИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Этот период совпадает со Средними веками в западной цивилизации. От индуизма отпочковываются различные религиозные течения (культы почитания Шивы, Вишну, Шакти), а также духовные школы. В этой связи заслуживает упоминания индийский мыслитель Шанкара (IX век). Учение Шанкары было самым ярким проявлением доктрины адвайты-веданты. Классическая йога сохранила метафизический дуализм (который проявляется в сочетании материального и духовного), однако многие другие постклассические системы йоги (например, адвайта) отказались от дуалистских принципов. В этот период широкое развитие получила бхакти-йога. Автором одной из ее самых совершенных форм был Шри Чайтанья (XVI век).

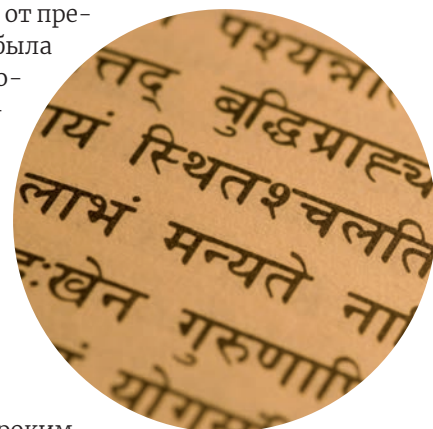
В XV веке появился старейший учебник хатха-йоги, известный под названием «Хатха-йога-прадипика». Его автор — Свами Сватмарама.

ПОЗДНИЙ ПЕРИОД

Некоторые авторы называют этот период «темными веками» ввиду того, что практика хатха-йоги свелась к использованию лишь отдельными кастами в отличие от предыдущего периода, когда она была доступна всем. В это время появилось два важных текста, посвященных хатха-йоге: «Гхеранда-самхита» (XVII век) и «Шива-самхита» (XVIII век). Первая книга представляет собой серию упражнений, которая впоследствии составит основу современной йоги.

СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД

Нынешний период отмечен широким распространением йоги и ее проникновением во все слои западного общества. Доктрины многих мастеров путешествовали по миру, способствуя созданию различных школ йоги. В числе таких мастеров можно назвать Рамакришну (1836–1886), Тирумалаю Кришнамачарью (1888–1889), Свами Шивананду (1887–1963), Парамахансу Йогананду (1893–1952) и Шри Ауробиндо (1872–1950). Иногда выделяют также постсовременный период (XX век), главными представителями которого были Айенгар, Дешикачар, Свами Вишнудевананда и Йоги Бхаджан.



Отрывок на санскрите из Бхагавадгиты

Священный город Варанаси на севере Индии



Направления йоги

В йоге выделяют различные направления, или пути, которые должны привести к единству тела, разума и духа. Все люди разные. Точно так же отличаются друг от друга и разные виды йоги. Будучи инструментом трансцендентального знания, йога предлагает различные методы, из которых мы должны сделать выбор, руководствуясь своими личными качествами или темпераментом.

ведут к преодолению своего эго, дарят мир и покой, пробуждают сознание, повышают уровень энергии и внутреннего удовлетворения и в конечном счете приводят к единству тела, разума и духа.

Хотя существуют десятки разновидностей йоги, их можно свести к нескольким основным направлениям: карма-йога (путь действия), джняна-йога (путь знания), бхакти-йога (путь любви и преданности), хатха-йога (путь жизненной и ментальной силы) и раджа-йога (путь самопознания).

КАРМА-ЙОГА

Этот вид йоги считается путем действия, но он не всегда был таким. В древней ведической литературе действие понималось как связанный с жертвами ритуал, который надо было выполнять с предельной точностью и аккуратностью. Постепенно Индия избавилась от ведических ритуалов и превратила действия, рассчитанные на внешнего зрителя, в поступки, направленные внутрь самого человека.

Человек несет ответственность за каждую свою мысль и каждое действие, так как они имеют последствия в виде кармы, которая представляет собой моральный причинно-следственный закон. Поэтому поступки и отношение к жизни в йоге оцениваются по тому, насколько они проникнуты альтруизмом. Тот, кто практикует карма-йогу, должен рассматривать себя не как героя действия, а как его инструмент. Действие (оказываемая услуга или выполняемое задание) должно выполняться без эгоистических мотивов.

ДЖНЯНА-ЙОГА

Это путь знаний и мудрости. Но имеется в виду не интеллект, а высшая мудрость, которая приобретается в ходе размышлений и медитации. Здесь выделяется две основные стадии. Первая — рефлексия, когда мы используем свой рациональный разум, чтобы проанализировать, что именно хотим понять. Этого можно достичь, например, задавая вопросы.



Подобно дереву, йога разделяется на ветви.

Все эти методы родились в разные периоды истории. Бхагавадгита (V–II вв. до н. э.) описывает три разновидности йоги как пути к свободе: джняна-йогу, карма-йогу и бхакти-йогу. Патанджали в своем труде «Йога-сутры» рассказывает о раджа-йоге. Что касается хатха-йоги, то она уже упоминалась в Упанишадах и Пуранах, хотя, как предполагается, существовала задолго до этого.

В различных практиках мы находим разные ментальные, духовные аспекты йоги и даже такие, которые нацелены исключительно на решение физических задач по владению телом. Не имеет значения, какой путь вы выберете. Все они служат источником свободы,

Один из самых распространенных вопросов: «Кто я?» Вторая стадия — медитация, когда мы отходим от рационального мышления и углубляемся в бесконечную мудрость, проистекающую из нашего личного опыта. Постоянное применение этой практики помогает избавляться от предрассудков, навязчивых идей, предубеждений и обрести эмпирическое понимание, позволяющее понять истинную суть вещей. Как говорится в 4-й главе Бхагавадгиты, при этом уходят зло и сомнения и достигается высший покой.

БХАКТИ-ЙОГА

Это йога преданности и чистой любви. Практикующий ее человек испытывает чувство глубокой преданности, которая может относиться к Божеству, Абсолюту или любому другому объекту. Как и в карма-йоге, чувство любви безусловно. Оно не требует ничего взамен. Это полный отказ от личного и растворение в Божественной воле.

Приверженец бхакти-йоги — человек, не склонный подчиняться своим чувственным побуждениям и обладающий высокими моральными качествами. Этот путь йоги может хорошо сочетаться с другими направлениями и применяться в повседневной практике.

ХАТХА-ЙОГА

Это путь физической и ментальной силы. Значение вытекает из самого названия, где «ха» означает «луна», а «тха» — «солнце». Эти светила символизируют силу тела и разума.

Когда данные силы объединяются, возникает кундалини — духовная сила. Хатха-йога — одно из самых распространенных направлений йоги на Западе, потому что ее асаны (позы), шаткармы (очистительные упражнения) и пранаямы (методы контролируемого и регулируемого дыхания) изначально сосредоточены на физическом теле. Данная практика позволяет укрепить физическое равновесие и повысить контроль над телом, направлять внутрь его потоки энергии, тем самым очищая и регулируя физиологические процессы. Кроме того, хатха-йога сопровождается мудрами (символическими жестами) и бандхами (внутренними энергетическими замками), которые усиливают концентрацию и способствуют медитации.

РАДЖА-ЙОГА

Это истинная йога, известная также как ментальная йога. Это путь самопознания, уменьшения зависимости от органов чувств и переноса внимания внутрь себя с целью ухода от физической реальности и перехода на более глубокий уровень медитации. Практикующий данное направление йоги достигает состояния суперсознания, позволяющего воспринимать реальность через собственную истинную природу.

Путь раджа-йоги включает и другие направления йоги, такие как патанджали-йога (основанная на «Йога-сутрах» Патанджали), кундалини-йога, крия-йога, мантра-йога и дхьяна-йога.

Различные пути и практики йоги ведут к единству. Дорога в индийском городе Фатехпуре, штат Раджастан



Патанджали и «Йога-сутры»

«Йога-сутры» считаются самым важным текстом классической йоги. В этом труде впервые использован систематический подход к описанию правил йоги. Точное время его создания неизвестно, но полагают, что он был написан в 200 году до н. э., хотя есть и более поздние датировки.

Пранава-мантра. Священный слог «ОМ» (произносится также как «АУМ») символизирует божественную триаду Брахмы (создателя), Вишну (хранителя) и Шивы (разрушителя). «Повторение звука и размышления о его смысле приводят к обращению внутрь себя».

Сутра 28

Текст включает 195 сутр, или афоризмов, написанных на санскрите, и состоит из четырех глав: «О сосредоточении» (самадхи-пада), «О способах осуществления» (садхана-пада), «О совершенных способностях» (вибхути-пада) и «Об абсолютном освобождении» (кайвалья-пада). Слово «сутра» означает «связывать, объединять». Таким образом, сутра — это выражение большого смысла немногими словами.

УСПОКОЙТЕ РАЗУМ

В своей книге «Йога-сутры» Патанджали пишет, что йога — это управление состояниями разума. Она применяется, чтобы остановить метания мысли.

Если на протяжении нескольких секунд мы будем наблюдать за своим разумом, то заметим, что он не останавливается. Мы постоянно о чем-то думаем, безостановочно переключаясь с одной мысли на другую. Иногда это приводит к неупорядоченным действиям, так как мы не можем сконцентрироваться на настоящем. Патанджали говорит, что мыслями можно научиться управлять, беспрестанно практикуясь в концентрации и заставляя себя не отвлекаться на материальные вещи. Таким образом можно успокоить разум, добиваясь правильного восприятия окружающего мира и меняя себя с целью достижения счастья и абсолютного покоя.

ПОМЕХИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО ПОКОЯ

В «Йога-сутрах» указывается пять главных препятствий — клешей, — которые мешают успокоению и являются причинами страданий.

Авидья — неведение или неправильное понимание подлинной природы вещей.

Асмита — эгоизм и ложное восприятие самого себя.

Рага — приверженность или эмоциональное влечение к каким-то объектам.

Двеша — неприязнь и отвращение по отношению к определенным мыслям, связанные с болезненным прошлым опытом.

Абхинивеша — инстинктивная жажда жизни и страх смерти.

Для их преодоления необходимо осознать, какая именно клеша служит нам помехой. Ощувив дискомфорт, надо на мгновение остановиться и постараться понять, что является его причиной. Только осознав, что нас тревожит, мы сможем избавиться от страдания.





АШТАНГА-ЙОГА: ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

Во второй главе своего труда Патанджали разъясняет, из каких частей состоит практика йоги, и описывает этапы пути. Это описание пути, известное как аштанга-йога, состоит из восьми практик, которые необходимо выполнить для достижения самадхи — состояния полного покоя сознания.

Внешняя подготовка: бахиранга

Восемь практик начинаются с внешних действий и заканчиваются самыми глубинными внутренними. Первые пять шагов (бахиранга) заключаются во внешней подготовке, то есть в развитии и очищении тела и остановке реакции органов чувств на внешние раздражители, а уже затем в переходе к внутреннему миру.

Яма — этические аспекты, необходимые и универсальные правила, позволяющие миру избежать хаоса. Сюда входит пять фундаментальных правил: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астейя (неприсвоение чужого), брахмачарья (умеренность) и апариграха (свобода от стяжательства).

Нияма — пять психологических принципов самоконтроля: шауча (внутренняя и внешняя чистота), сантоша (удовлетворенность жизнью), тапас (скромность, самодисциплина), свадхья (самоизучение) и ишвара-пранидхана (принятие Бога в качестве жизненного идеала).

Асана — поза, положение тела во время занятий йогой. Она должна быть стабильной, доставлять комфорт и без особых усилий удерживаться в течение некоторого времени.

Пранаяма — сознательный контроль над дыханием, которое является носителем жизненной энергии. Пранаяма включает в себя продолжительные глубокие вдохи и выдохи, задержку воздуха в легких, а также полное их опустошение.

Пратьяхара — дистанцирование, то есть сознательное отключение органов тела от внешних раздражителей и их настройка на внутренний мир.

Внутренний поиск: антаранга

Выполнив пять внешних шагов, приступайте к трехступенчатому процессу, который носит название самадхи (равновесие). Для этого мысли должны быть сконцентрированы на одной точке (экаграты).

Дхарана — контроль и концентрация. Разум сосредоточивается на каком-то объекте (реальном или воображаемом).

Дхьяна — фаза медитации, которая наступает после продолжительной концентрации, не требующей усилий. За счет этого достигается глубокий уровень интернализации и трансформации сознания.

Самадхи — полная кульминация. Разум расширяется, что позволяет человеку идентифицировать себя с объектом медитации. Сознание уходит и замещается суперсознанием, несущим покой и высшую степень счастья.

Барельеф на камне, изображающий риши (мудреца, провидца)

Для индусов Ганг — это источник жизни и духовности, но одновременно и дорога смерти, понимаемой как освобождение.





БАЗОВЫЕ АСАНЫ

Виравхадрасана I и II

Виравхадра — имя мифического героя, который был сотворен из пряди волос бога Шивы (поэма «Кумарасамбхава»). Существует три позы воина, посвященных Виравхадре.

ПОЛЬЗА

- Укрепляет коленные и тазобедренные суставы, а также мышцы ног.
- Развивает чувство равновесия.
- Устраняет закреощенность мышц плечевого пояса и спины.

КЛАССИФИКАЦИЯ

Виравхадрасана I — базовая асимметричная поза на равновесие и растяжку. Виравхадрасана II — базовая асимметричная поза для развития силы.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Виравхадрасана I. Из тадасаны, которая служит исходным положением, сделайте шаг вперед и согните переднюю ногу в колене, чтобы бедро оказалось параллельно полу. Ступню задней ноги поверните под углом 45 градусов. Колено согнутой ноги должно находиться точно над голеностопным суставом и указывать в том же направлении, что и 2-й и 3-й пальцы ноги. Вытяните руки и

поднимите их над головой, сложив ладони. Посмотрите вверх. После выхода из асаны повторите, сменив ноги.

Виравхадрасана II. Из тадасаны, которая служит исходным положением, широко расставьте ноги, а затем поверните стопу правой ноги наружу на 90 градусов, а левой — на 45 градусов в том же направлении. Согните правую ногу в колене так, чтобы колено оказалось точно над голеностопным суставом. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Поверните голову вправо и посмотрите на кончики пальцев руки. Для выполнения асаны в другую сторону вернитесь в исходное положение, расположите ступни параллельно друг другу и повторите то же самое, сменив ноги.

АДАПТАЦИЯ

Вариант выполнения виравхадрасаны I. Если вы чувствуете слишком сильное напряжение в мышцах плечевого пояса и шеи, можно выполнять асану, держа руки параллельно друг другу и глядя вперед.

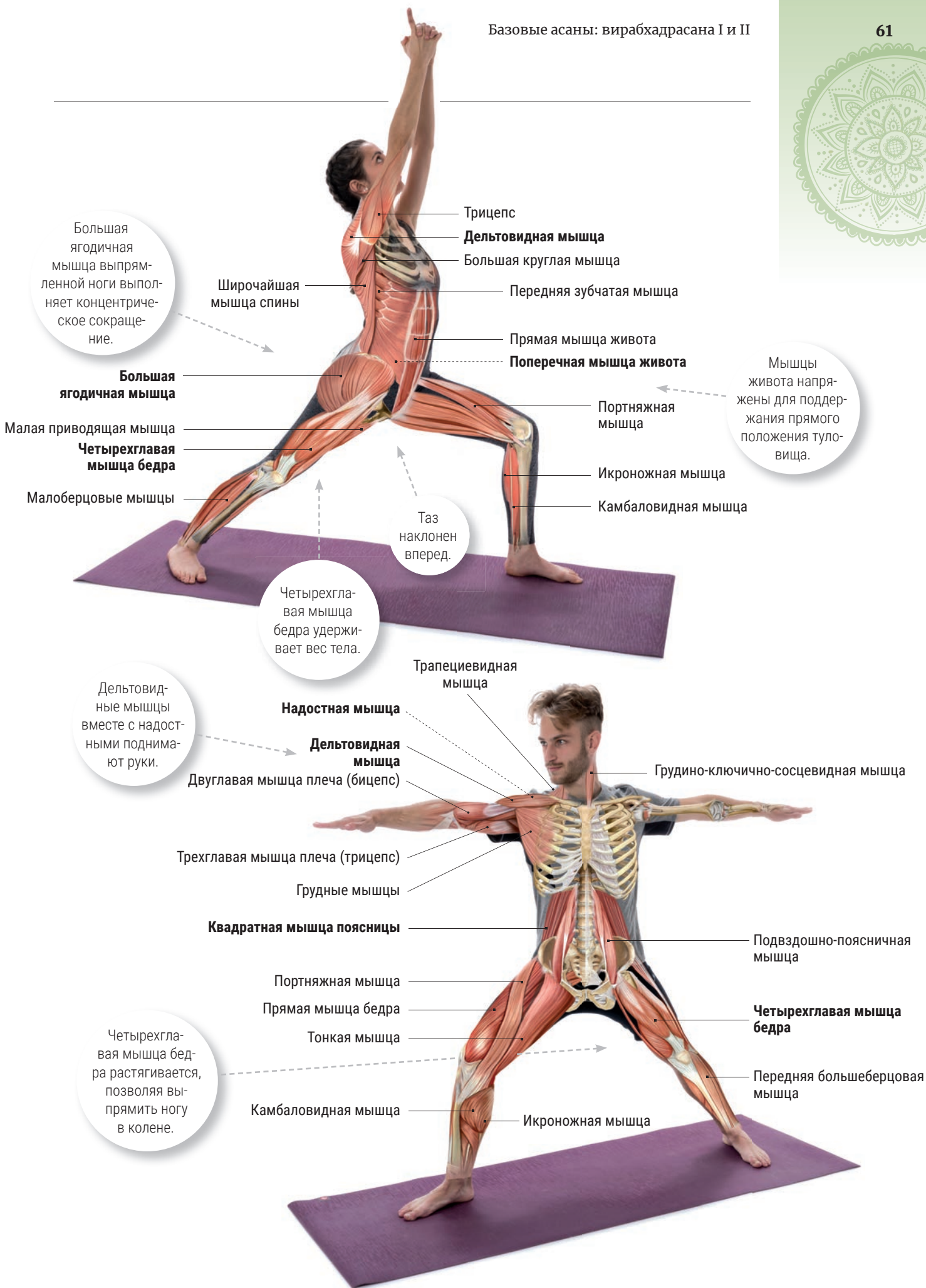
Еще более простой вариант заключается в том, чтобы положить руки на бедра.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Травмы спины или проблемы с сосудами (в этом случае предпочтительнее поза II).

Виравхадрасана создает ощущение внутренней силы и красоты. Обе позы помогают нам обрести уверенность в себе и в собственной смелости. При этом стимулируется чакра анахата.





Большая ягодичная мышца выпрямленной ноги выполняет концентрическое сокращение.

Мышцы живота напряжены для поддержания прямого положения туловища.

Таз наклонен вперед.
Четырехглавая мышца бедра удерживает вес тела.

Дельтовидные мышцы вместе с надостными поднимают руки.

Четырехглавая мышца бедра растягивается, позволяя выпрямить ногу в колене.

- Большая ягодичная мышца
- Малая приводящая мышца
- Четырехглавая мышца бедра
- Малоберцовые мышцы

- Трицепс
- Дельтовидная мышца
- Большая круглая мышца
- Широчайшая мышца спины
- Передняя зубчатая мышца
- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота

- Портняжная мышца
- Икроножная мышца
- Камбаловидная мышца

- Трапециевидная мышца
- Надостная мышца
- Дельтовидная мышца
- Двуглавая мышца плеча (бицепс)
- Трехглавая мышца плеча (трицепс)
- Грудные мышцы
- Квадратная мышца поясницы
- Портняжная мышца
- Прямая мышца бедра
- Тонкая мышца
- Камбаловидная мышца
- Грудино-ключично-сосцевидная мышца
- Подвздошно-поясничная мышца
- Четырехглавая мышца бедра
- Передняя большеберцовая мышца
- Икроножная мышца



БАЗОВЫЕ АСАНЫ

Виравхадрасана III

Эта поза, как и две предыдущие, посвящена воину Виравхадре.

ПОЛЬЗА

- Тонизирует мышцы живота.
- Укрепляет стопы, голеностопные суставы и мышцы ног.
- Повышает бодрость и энергичность, поддерживает физический и ментальный баланс.
- Развивает концентрацию.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Остеоартрит или проблемы с голеностопными, коленными, тазобедренными и плечевыми суставами.

КЛАССИФИКАЦИЯ

Базовая асимметричная поза на равновесие и растяжку.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Исходным положением является виравхадрасана I. Постепенно наклоняйте туловище и поднимайте заднюю ногу. Вытяните руки вперед и соедините ладони.

Туловище и поднятая нога должны быть параллельны полу. Немного поверните поднятую ногу наружу в тазобедренном суставе. Весь вес тела приходится на стопу опорной ноги. Сохраняя позу, необходимо дышать спокойно. После выхода из асаны повторите ее, сменив ноги.



АДАПТАЦИЯ

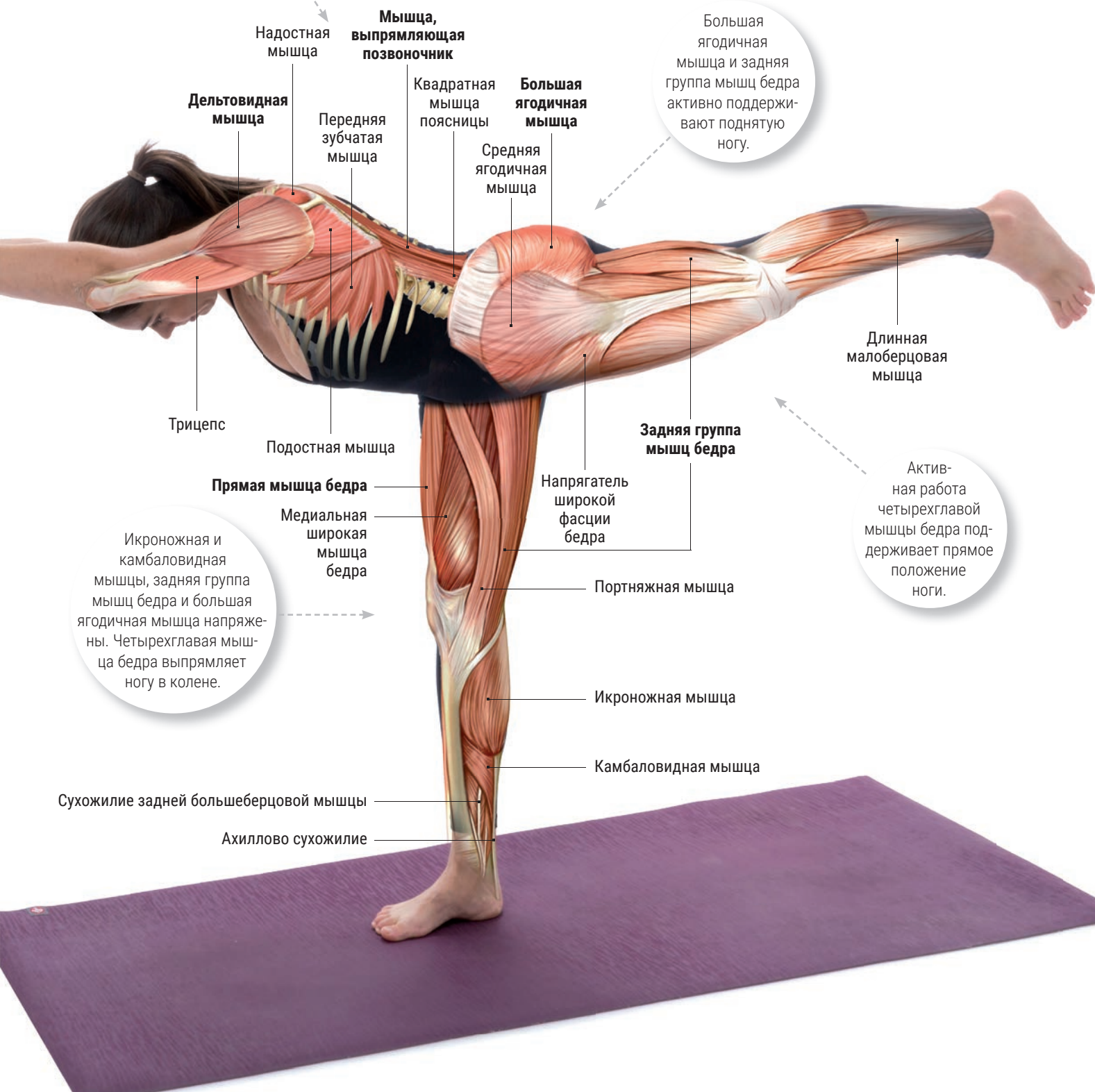
В качестве варианта можно держать вытянутые вперед руки параллельно друг другу.

При остеоартрите и наличии проблем с плечевыми суставами предпочтительнее выполнять эту асану, вытянув руки вдоль тела. Если трудно удерживать равновесие, поначалу можно опираться руками на стену или спинку стула, постепенно отказываясь от опоры.



Трицепсы выпрямляют руки в локтях, а передние и средние пучки дельтовидных мышц поднимают руки. Мышца, выпрямляющая позвоночник, обеспечивает ровное положение спины, стабилизацию поясничного отдела позвоночника, туловища и таза.

Вирабхадрасана III развивает чувство равновесия и способствует внутренней гармонии за счет развития силы и уверенности в себе. Кроме того, она активизирует чакру манипура.



Большая ягодичная мышца и задняя группа мышц бедра активно поддерживают поднятую ногу.

Длинная малоберцовая мышца

Активная работа четырехглавой мышцы бедра поддерживает прямое положение ноги.

Икроножная и камбаловидная мышцы, задняя группа мышц бедра и большая ягодичная мышца напряжены. Четырехглавая мышца бедра выпрямляет ногу в колене.

- Надостная мышца
- Дельтовидная мышца
- Трицепс
- Мышца, выпрямляющая позвоночник
- Передняя зубчатая мышца
- Подостная мышца
- Квадратная мышца поясницы
- Большая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Задняя группа мышц бедра
- Напрягатель широкой фасции бедра
- Портняжная мышца
- Икроножная мышца
- Камбаловидная мышца
- Сухожилие задней большеберцовой мышцы
- Ахиллово сухожилие