

Содержание

Введение	8
Как пользоваться этой книгой	10

ЧАСТЬ I. ВСЁ О ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ

Глава 1. Основы восстановительной йоги	14
Глава 2. Что следует знать, прежде чем приступить к занятиям	24

ЧАСТЬ II. ПОЗЫ И КОМПЛЕКСЫ

Глава 3. Основные позы	36
Базовая поза расслабления	38
Наклон в сторону лежа с опорой	40
Заземляющее скручивание	42
Поза выпрямления позвоночника	44
Поза сердца	46
Наклон вперед с опорой	48
Поза ребенка с опорой	50
Поза бабочки лежа	52
Поза с опорой ногами на стену	54
Глава 4. Позы для снятия стресса	56
Поза горного ручья	58
Открытое скручивание с опорой	60
Поза сердца с ногами в положении бабочки	62
Вытянутый мост с опорой	64
Наклон вперед с разведенными ногами и опорой	66
Поза голубя лежа	68
Поза бабочки лежа с ногами на болстере	70
Восстановительная поза лягушки	72
Поза с опорой ногами на стену с ремнем для йоги	74
Глава 5. Позы для снятия боли	76
Поза сердца с опорой и болстером под коленями	78
Мягкое открытое скручивание	80
Восстановительная поза дерева	82
Половинная поза бабочки сидя	84
Поза бабочки сидя	86
Поза наклона головы к болстеру	88
Поза голубя с опорой	90
Половинная поза лягушки с опорой	92
Поза с поднятыми ногами и опорой на болстер	94

Глава 6. Другие позы, имеющие целебный эффект	96
Поза беременной богини	98
Поза лежа на боку	100
Мост с опорой	102
Поза героя лежа	104
Поза сердца со стулом	106
Наклон вперед на стуле	108
Поза с одной ногой на стуле	110
Поза с ногами на стуле	112
Поза медитации сидя	114
Глава 7. Комплексы поз	116
«От усилий — к легкости»	118
«Мечта минималиста»	120
«Течем как река»	122
«Благодарное сердце»	124
«Путешествие внутрь себя»	126
«Забота о корнях»	128
«Возвращение к блаженству»	130
«Скорая помощь при ишиасе»	132
«Растворить и отпустить»	134
«Воздух становится дыханием»	136
«Расслабиться и подзарядиться»	138
«Движемся спокойно и уверенно»	140
«Да воссияет ваша душа!»	142
«Новый счастливый день»	144
«Мчи меня к Луне»	146
«Комфортное начало цикла»	148
«В семейном кругу»	150
«В офисном пространстве»	152
«Для будущей мамы»	154
Как создать собственный комплекс поз	157
Глава 8. Дыхательные упражнения и медитативные техники	158
Дыхательные упражнения	160
Медитативные техники	162
Ресурсы	167
Список использованных источников	169
Указатель	171
Выражение благодарности	175
Об авторе	175

Введение

Восстановительная йога изменила жизнь множества людей. Например, Мариссы, которая не знала ни минуты покоя с тех самых пор, как окончила университет. Совмещая карьеру, брак и воспитание детей, ежедневно потребляя большое количество кофе для снятия стресса, она утратила последнюю надежду на нормальный сон. Дошло до того, что расслабиться женщина могла только в конце дня, падая на диван и выпивая бокал вина со снотворным, чтобы заглушить беспокойство, не позволявшее ей уснуть и спокойно спать всю ночь.

Отпраздновав свой пятьдесят шестой день рождения, Марисса, как и каждый год, вместе с семьей поехала в штат Колорадо. Находясь там, она поняла, что не в силах больше игнорировать боль, недомогания и усталость, и в один из дней, оставив своих внуков кататься с горы, отправилась записываться в группу восстановительной йоги. Случилось так, что это оказался мой курс. Марисса, которая никогда прежде не посещала подобных занятий, боялась, что ей придется выполнять какие-то непосильные задания. Поэтому она была удивлена, когда первый урок начался с того, что я пригласила ее полежать, обложившись подушками и укутавшись в одеяло. Через двадцать минут женщина погрузилась в состояние глубокого расслабления. Сознание Мариссы успокоилось — самым неожиданным и непривычным для нее образом. Копившееся годами напряжение начало покидать ее мышцы. Она крепко проспала всю следующую ночь и проснулась такой отдохнувшей и полной надежд, какой не помнила себя уже многие годы. Вернувшись домой из поездки, женщина продолжила регулярно заниматься восстановительной йогой, и уже следующей зимой, вновь приехав в Колорадо, она весила на 10 килограммов меньше, хорошо спала и чувствовала себя счастливее, чем когда-либо. Марисса была уверена, что все эти изменения произошли только благодаря занятиям.

Терапевтическая практика восстановительной йоги отказывается от чередования сложных асан, выполняемых в положении стоя, и использует позы, в которых тело имеет достаточную опору. Это способствует

глубокому расслаблению, успокаивающему сознание и гармонизирующему физиологические процессы. Такие позы способны избавить вас от стресса и боли, а также улучшить эмоциональное состояние. Они полезны подросткам и пожилым людям, спортсменам и беременным женщинам, людям, имеющим хронические заболевания, и тем, кто восстанавливается после хирургических операций.

После многих лет активных занятий энергичной йогой я открыла для себя йогу восстановительную. Тогда я проходила реабилитацию после травм, которые получила, когда упала с велосипеда. После первого же занятия я поняла, что нашла метод, способный помочь избавиться от годами копившегося стресса. Более того, в отличие от виньяса-йоги, которую я сама в то время преподавала, эта практика была по плечу абсолютно всем. Я записалась на курсы подготовки инструкторов восстановительной йоги и начала учиться в группе с невероятными женщинами, которым она помогла справиться с приступами паники, депрессией, раком груди и волчанкой. Шесть месяцев спустя, несмотря на мою неуверенность в том, что мне удастся убедить активных женщин, находящихся в хорошей спортивной форме, хотя бы немного расслабиться, все места в моей первой группе восстановительной йоги были раскуплены.

Лично мне, владелице малого бизнеса и преподавателю йоги, практикующему аюрведу, восстановительная йога помогает поддерживать в себе радость жизни и страсть к наставничеству, а также подпитывает мою энергию и творческие стремления. Сейчас я сама веду курсы подготовки инструкторов. Для меня большая честь — помогать другим женщинам открывать для себя возможности восстановительной йоги. Я надеюсь, что эта книга убедит вас в ее эффективности и в том, что предложенные здесь упражнения принесут пользу абсолютно всем: пожилым и молодым, новичкам и практикующим с опытом, травмированным и больным, а также тем, кто просто хочет больше получить от занятий обычной йогой.

Как пользоваться этой книгой

Здесь вы найдете все необходимое для того, чтобы начать заниматься восстановительной йогой с нуля, углубить практику или поддержать своих учеников. Эта книга основана на моем личном опыте и желании помогать людям расслабляться.

В части I предлагается общее описание восстановительной йоги: определение, краткая история и воздействие на нервную систему. Вы узнаете о том, каким образом она помогает войти в состояние глубокой релаксации, недоступное нам в обычных условиях. Мы поговорим о значении этого стиля йоги и рассмотрим практические детали: во что одеваться для занятий, какие вспомогательные предметы (пропсы) потребуются (и как изготовить их из подручных средств) и, наконец, как сделать практику регулярной.

Часть II содержит подробно иллюстрированное руководство по выполнению легких, щадящих поз, лежащих в основе восстановительной йоги. Можете быть уверены: вам удастся выполнить каждую из них. Кроме того, здесь вы найдете 19 последовательностей асан, сопровождаемых полезными советами, а также рекомендации, которые помогут вам самостоятельно создать комплекс, подходящий именно для вас. Вы сможете выполнять его дома, наслаждаясь глубоким омоложением и восстановлением. За годы занятий восстановительной йогой я поняла, что чем меньше вы думаете о практике, тем более эффективно она успокаивает вашу нервную систему. Для каждой позы я привожу информацию о ее воздействии на ваш организм и приносимой пользе, о времени удержания, необходимых вспомогательных предметах и мерах предосторожности.

От других стилей восстановительную йогу отличает одно важное обстоятельство: вам не нужно стремиться оказать сильное воздействие на организм, как это происходит, например, при глубокой растяжке. Современная биомеханика утверждает, что ощущения, возникающие в ходе растяжки, являются реакцией нервной системы, распознающей непривычный диапазон движения и отвечающей на него мышечным

сокращением, призванным оградить организм от возможной травмы. На занятиях восстановительной йогой вы сосредоточиваетесь на культивировании особой реакции нервной системы, сопровождающей расслабление, которая возникает, когда у вашего тела есть надежная опора. В этом случае оно раскрывается. Выполняемые асаны должны быть приятными, комфортными и приносить ощущение глубокого покоя и расслабления.

Важно помнить! Если вы ощущаете боль, значит, необходимо изменить положение тела или попробовать принять другую позу.

Асаны, предлагаемые в данной книге, помогут вам избавиться от боли, стресса и неприятных ощущений, сопровождающих беременность. Однако следует понимать, что они не могут и не должны заменять собой профессиональную врачебную помощь. Поэтому прежде, чем принимать важные решения в отношении своего здоровья, обязательно проконсультируйтесь с врачом. А эта книга будет вашим надежным партнером.

Благодаря ей вы почувствуете себя более здоровыми, у вас снизится уровень боли и стресса, что, в свою очередь, придаст вам оптимизма, улучшит отношения с людьми и поможет наполнить жизнь радостью и счастьем.

Итак, давайте приступим.

The background of the page consists of several layers of wavy, rounded hills in various shades of teal and light blue, creating a sense of depth and a soft, atmospheric landscape. The hills are layered from top to bottom, with each layer becoming slightly darker and more saturated as they move towards the foreground.

ГЛАВА 3

Основные позы

В следующих четырех главах будут подробно описаны позы восстановительной йоги с объяснениями относительно того, как их выполнять и какие пропсы использовать. Далее будут представлены комплексы асан, дыхательные упражнения и медитации, которые вы, возможно, захотите включить в свою практику.

Обратите внимание, что для выполнения каждой позы кроме перечисленных вспомогательных предметов вам потребуется коврик для йоги. Я также рекомендую для дополнительного удобства постелить поверх коврика сложенное вдвое одеяло и держать рядом еще одно — на случай, если станете замерзать и вам захочется накрыться. Выполняя позы лежа, вы можете закрыть глаза небольшой подушечкой или махровой салфеткой. Это поможет достичь более глубокой релаксации.

Базовая поза расслабления

Поза для начала занятия • 20–30 минут



ПРОПСЫ

Болстер (или 2 свернутых в валик одеяла либо большая подушка)

Одеяло, свернутое в валик

Одеяло, сложенное восьмеро (квадратом), или подушка под шею

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Если вы беременны, замените эту асану позой беременной богини (см. с. 98) или позой лежа на боку (см. с. 100).
- В случае боли в области поясницы или коленей положите под болстер два блока или сверните вместе сразу три одеяла, чтобы сделать болстер большего диаметра.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Использование дополнительного отягощения поможет вам заземлиться. Разместите на груди или коленях тяжелое одеяло, сложенное в несколько раз, или мешочек с песком. Это позволит достичь более глубокой релаксации.

ПОЛЕЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ

- Поддерживает естественные изгибы позвоночника.
- Расслабляет поясничные мышцы, глубокие сгибатели бедер (если вы проводите длительное время сидя, они постоянно сокращены) и диафрагму, что позволяет дышать легко и естественно.
- Уменьшает боль в пояснице.
- Расслабляет все тело, помогая снять стресс, нормализует число сердечных сокращений и кровяное давление.
- Создает ощущение заземления, присутствия в настоящем и покоя.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Сядьте, положите под колени болстер, а под лодыжки — свернутое в валик одеяло.
2. Лягте на спину, опустив затылок на одеяло, сложенное в восемь раз. Скатайте его край так, чтобы шея получила надежную опору. При этом подбородок не должен упираться в грудь.
3. Накройтесь одеялом, закройте глаза и вытяните руки вдоль тела ладонями вниз.
4. Удерживайте позу 20–30 минут. Чтобы из нее выйти, подтяните колени к груди, повернитесь на бок и сядьте.

Наклон в сторону лежа с опорой

По 3–5 минут для каждой стороны



ПРОПСЫ

Болстер (или 2 свернутых в валик одеяла либо большая подушка)

Одеяло, сложенное в восемь раз (квадратом)

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Если у вас травмирована спина, замените болстер одним или двумя одеялами, сложенными в восемь (прямоугольником), чтобы уменьшить изгиб позвоночника.

ПОЛЕЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ

- Аккуратно растягивает косые мышцы живота, широчайшие мышцы спины и межреберные мышцы.
- Способствует глубокому дыханию.
- Мягко растягивает позвоночник.
- Снимает или ослабляет боль в пояснице.
- Поддерживает естественное, здоровое латеральное сгибание позвоночника.
- Способствует развитию гибкости.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Положите между коленями одеяло или подушку, чтобы обеспечить лучшую опору и избежать неприятных ощущений в области коленных и тазобедренных суставов.

ВЫПОЛНЕНИЕ

1. Сядьте, согнув ноги в коленях и опираясь на правое бедро. Положите болстер так, чтобы длинной стороной он касался правого бедра.
2. Сверните одеяло в валик и положите его с другой стороны болстера на небольшом расстоянии от него.
3. Лягте правым боком на болстер так, чтобы правое плечо уместилось между болстером и одеялом. Вытяните правую руку перед собой и опустите голову на одеяло.
4. Вытяните левую руку по линии позвоночника так, чтобы она касалась левого уха.
5. Удерживайте позу 3–5 минут. Чтобы из нее выйти, упритесь левой ладонью в болстер и сядьте. Оставьте пропусы в прежнем положении, сядьте, опираясь на другое бедро, и повторите асану для левой стороны.