



ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

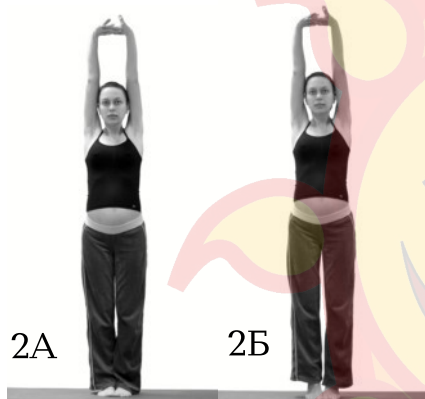
ЮЛИЯ КУЧЕРЕНКО

часть 2

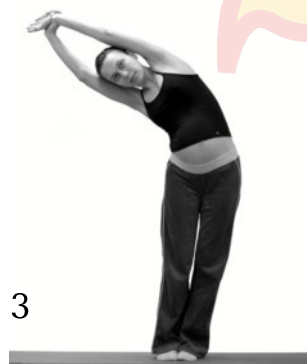
АСАНЫ



1. Из основной стойки ТАДАСАНЫ (позы горы) — ноги вместе, позвоночник прямой, голова смотрит прямо, руки свободно свисают вдоль тела -поднимаем руки вверх на плавном вдохе и оставляем над головой ладони вместе (фото 1А). Дышим свободно носом. Вытягиваем все тело — мышцы, позвоночник. С очередным циклом дыхания поднимаемся на носочки, чтобы еще больше вытянуть все тело (фото 1Б). Фиксируем себя в этой позе, плавно дыша. Опускаемся на полную стопу на выдохе.



2. Следующий вариант вытягивания — из ТАДАСАНЫ поднимаем на вдохе руки вверх и скрещаем пальцы над головой, вытягивая руки ладонями вверх (фото 2А), а затем поднимаемся на носочках и свободно дышим, фиксируя себя в этой позе(фото 2Б). Следим в этих упражнениях, чтобы руки были полностью выпрямлены и касались головы с двух сторон. На очередном выдохе спокойно опускаемся на всю стопу.



3. Из основной стойки ТАДАСАНЫ, подняв руки над головой, берем себя за запястье и вытягиваем руку над головой на выдохе, концентрируясь на вытягивании боковой поверхности тела (фото 3). Фиксируем себя в этой позе на несколько циклов дыхания. Затем меняем руку, вытягивая другой бок. Это хорошее упражнение для предотвращения растяжек на животе, так как здесь укрепляются мышцы, поддерживающие матку. Этот Комплекс хорошо укрепляет позвоночник и мышцы спины.

4



4. Упражнение для укрепления мышц груди. Руки перед грудью в «намасте» (молитвенная мудра), локти выставлены вперед (фото 4). Представляем, что в ладонях тугая пружина, которую мы сжимаем, создавая сопротивление в руках. Должны напрягаться мышцы груди и плеч, а лицо и живот расслабьте.

5А



5Б



5. ВРИКШАСАНА. Поза дерева. Из основной стойки поднимаем одну ногу и прижимаем ее стопой к внутренней поверхности бедра второй ноги, балансируем на одной ноге, руки перед грудью в «намасте». Для равновесия смотрим в одну точку прямо перед собой или вниз, слушаем свое спокойное дыхание, представляем, что вращаемся в землю (фото 5А). Если не удастся удержаться в равновесии, можно использовать опору сбоку (держаться за стену, например). Вторым вариантом — поднимаем руки над головой и соединяем ладони, на несколько циклов дыхания остаемся в этой позе (фото 5Б). Затем выполняем то же самое стоя на другой ноге. Это хорошая асана для того, чтобы успокоиться, уравновесить себя эмоционально и физически. Обратите внимание на то, одинаково ли вы стоите на правой и левой ногах или есть разница в балансе?

6



6. УТТИХИТА-ХАСТА-ПАДАНГУСТАСАНА. Если вы себя уверенно чувствуете в позе дерева, можете попробовать следующую асану. Держась одной рукой за опору, второй возьмитесь за ногу и на выдохе вытяните ее в сторону настолько, насколько сможете (фото 6). Затем сделайте то же самое с другой ногой. Эта поза полезна для укрепления внутренней и внешней стороны бедра, мышц промежности, так важных для родов.



7. НАТАРАДЖАСАНА. Поза танцора. Правой рукой обхватите сзади согнутую в колене правую ногу, вытяните вторую руку вперед, вдохните и войдите в полунаклон на выдохе, концентрируясь в животе. Удерживайте баланс на одной ноге. Если это получается легко, прогнитесь, отводя согнутую ногу дальше назад, вытягиваясь всем телом над полом (фото 7). Затем повторите с другой ногой. Выполнение этой асаны полезно для позвоночника, суставов и крестца. Важно использовать ее для расслабления крестцово-поясничных напряжений и спазмов.



8. ТРИКОНАСАНА. Поза треугольника. Поставьте ноги широко — на расстоянии около 1 метра. Ступни параллельны. Поднимите руки вверх и соедините ладонями над головой (фото 8А). Вдохните и на выдохе опустите сначала руки в стороны до уровня плеч, развернув две ноги ступнями вправо, а затем на очередном выдохе наклонитесь вправо не сгибая колени и зафиксируйте руку там, куда достаете без напряжения. Ноги остаются прямыми в коленях. Разверните голову так, чтобы видеть верхнюю руку. Дышите спокойно животом, на несколько циклов дыхания оставаясь в этой асане (фото 8Б). Вдохните и на очередном выдохе выпрямитесь. Повторите на другую сторону. Асана хороша для всего тела — позвоночника, ног, бедер, живота, рук и даже для зрения.



9. ПРАСАРИТА-ПАДАТТАНАСАНА. Поставьте ноги широко — насколько можете, ступни разверните вовнутрь. Вдохните, потянувшись руками вверх, и на выдохе плавно опустите руки в наклоне на пол (в случае слабой растяжки — на вспомогательный предмет типа йоговского кирпичика или маленькую табуретку) так, чтобы колени оставались прямыми (фото 9А). Прогнитесь, вытягиваясь вверх копчиком и макушкой, посмотрите вперед, стремитесь втянуть спину между лопатками. На выдохе поднимите правую руку через сторону вверх и поверните голову так, чтобы вы видели свою руку над головой. Тянитесь рукой вверх, довыпрямляйте колени и помните, что ваша опора — ноги (фото 9Б).



10

10. ВИРАБХАДРАСАНА. Поставьте ноги широко — не меньше метра, разверните правую ступню на 90^0 и согните правое колено, образуя прямой угол между голенью и бедром, опустите таз, отставьте левую ногу еще дальше так, чтобы она была опорной. Вытяните руки в стороны, параллельно земле, разверните голову в сторону правой руки. Следите, чтобы обе руки были на одной высоте — на уровне плеч. Вытягивайте руки, дыша свободно и расслабляя лишние напряжения в теле (фото 10). Эффект: укрепление рук, бедер и спины.



11А

11Б

11. ПАРШВОТТАНАСАНА. Соедините руки за спиной, взяв себя за локти. Отведите плечи и лопатки назад. Вдохните и на выдохе наклонитесь вперед. Вдохните, и, не разъединяя рук, поднимите их над спиной настолько, насколько вы можете (фото 11А). Зафиксируйте руки в этом положении и свободно дышите, помогая расслабиться своим плечам. Выпрямитесь и развернитесь вправо, разворачивая корпус и ступни и не сходя с места. Прижимая руки у пояснице, вытягивая позвоночник, вдохните и на плавном выдохе прогнитесь назад насколько можете, разворачивая грудную клетку и поддерживая себя руками под спину (фото 11Б). На очередном выдохе наклонитесь вперед, не сгибая колени (фото 11В), делая это так, словно ложитесь на поверхность, параллельную полу. Следите, чтобы плечи и лопатки были направлены назад друг к другу. Вдохните и снова на выдохе прогнитесь назад. С выдохом выпрямитесь.



11В



11Г

11Д (фото 11Г и 11Д).

Усложненный вариант этой асаны — с руками в «намасте» за спиной



12А

12. АРДХА-ЧАДРАСАНА. Поза полумесяца. Начните так же, как позу треугольника. Наклонившись в правую сторону, посмотрите вниз на ступню (фото 12А). Согните правую ногу в колене и, перенося на нее центр тяжести, опускайте правую руку вниз на опору или на пол, поднимая одновременно левую ногу над полом (фото 12Б). Концентрация для равновесия в промежности и в бедрах. Эта поза хороша для внутренней поверхности бедер, тазобедренных суставов, спины и укрепления мышц промежности.



12Б



13

13. БАДДХА-КОНАСАНА. Поза бабочки. Сядьте с вытянутыми вперед ногами, Согните ноги в коленях и подтяните ступни к паху. Соедините подошвы и пятки. Дышите естественно. Возьмитесь за ступни и придвиньте их к себе (фото 13). Разведите бедра, опуская колени к полу. Если сложно держать спину и если у вас уже от 30 и больше недель беременности,

подложите под таз подушечку. Можно так сидеть, опираясь на руки сзади или на стену.

Это одна из основных, обязательных для ежедневного выполнения асан, в которой можно просто пребывать в свободное время столько, сколько вы можете. Эффект от этой асаны: укрепление мочевого пузыря, матки, мышц влагалища и промежности. Ежедневное выполнение «Бабочки» и сбалансированное питание сделают ваши роды легкими и быстрыми, предотвратят от разрывов.



14

14. Из предыдущей позы с выдохом вытяните в сторону ногу, взявшись за нее в том месте, куда можете достать, не сгибая колена (фото 14), или используя вспомогательный ремень для компенсации недостаточной растяжки. То же самое — на вторую сторону. Важно держать спину прямо. Затем двумя руками возьмите себя за две ноги или используйте вспомогательные ремни. Вдохните и на выдохе вытяните ноги в стороны. Желательно держать колени прямыми.

15



15. Из бабочки, опираясь на руки сзади, делаем скрутки, опуская сведенные бедра в одну сторону, разворачиваясь головой в другую. При этом важно вытягивать позвоночник, тянуться макушкой вверх (фото 15). Затем делаем все то же самое в другую сторону. Эффект: раскрепощение поясницы и крестца.



16А



16Б

16. ВИРАСАНА. Сядьте между пятками, соединив колени вместе (фото 16А). Если это сложно, под таз подложите одеяло или подушку. Вирасана полезна для ног — снимает и предотвращает отеки. Соединив подушечки большого и указательного пальцев рук, закройте глаза и направьте внимание на дыхание. Дышите медленно и плавно, расслабляя диафрагму. Во время вдоха сжимайте мышцы ануса и промежности, на выдохе расслабляйте. Таким образом можно хорошо укрепить важные для родов мышцы, сделать их более крепкими, эластичными, научиться ими управлять. Старайтесь локализовать напряжение именно в этих мышцах.

Соедините руки за спиной в замок и направьте свое внимание на яркие ощущения в теле (фото 16Б). Дышите через них. Затем поменяйте положение рук. Это упражнение развивает грудной отдел, укрепляет грудные мышцы и улучшает гибкость спины.



17А



17Б

17. УШТРАСАНА. Поза верблюда. Сидя в вирасане, поставьте руки сзади на пол, раздвиньте колени так, чтобы голени были параллельны, вдохните и, упираясь на руки, плавно выдыхая, поднимите таз и прогнитесь (фото 17А). Концентрируйтесь в спине и груди. Если у вас достаточно гибкости и есть предварительная йоговская подготовка, можете затем переставить руки на пятки и больше прогнуться (фото 17Б), но для корректного выхода из асаны — поставьте руки сначала сзади на пол, а потом только опускайтесь. Это эффективный внутренний массаж органов, способствующий улучшению кровообращения. Также данная асана полезна для спины и шеи.



18А



18Б

18. МАТСЬЯАСАНА. Поза рыбы. Если вам легко сидеть в вирасане, то есть между пятками, входите в позу рыбы из вирасаны. Если сложно — из бабочки или из простого положения с вытянутыми вперед ногами. Опираясь на локти, вдохните и на выдохе прогнитесь в грудном отделе. Поставьте голову на макушку как можно глубже под спиной так, чтобы между копчиком и макушкой образовалась арка (фото 18А), а затем задвиньте локти глубже под спину, разворачивая тем самым грудную клетку, концентрируйтесь на шее и середине груди (фото 18Б). Эта асана — большое благо для женщин, она оказывает благотворное воздействие на щитовидную и паращитовидную железу, способствует лучшему усвоению кальция организмом и нормализации обмена веществ.



19

19. УПАВИШТХА-КОНАСАНА 1. Сядьте, раздвинув ноги широко, но при этом оставляя колени прижатыми к полу, поправьте ягодицы, чтобы не сидеть на копчике. Вытяните со вдохом руки вверх и на выдохе опустите руки свободно на ноги. Наклонитесь на выдохе боком вправо, захватившись правой рукой за одноименную ногу, а левую руку вытяните над головой, стремясь достать до пальцев правой ноги (фото 19). Оставайтесь в этой позе, наблюдая за дыханием. Дышите спокойно и плавно, расслабьте живот. Колени постоянно прижаты к полу — это критерий правильного выполнения. Затем повторите все то же самое на левую сторону.



20

20. УПАВИШТХА-КОНАСАНА 2. Из того же стартового положения вытянитесь к двум ногам одновременно и захватитесь в той части ноги, куда достаете без напряжения, не отрывая колени от пола, при этом тянитесь корпусом вперед и вверх, приподнимая живот над бедрами (фото 20). Дышите спокойно без напряжения. Эти две асаны раскрепощают спину, способствуют укреплению и растяжке ног и промежности. Благодаря их выполнению улучшается кровообращение в тазовой области, что благотворно воздействует на развитие плода.



21

21. Стоя, поставьте ноги на ширине около полуметра врозь носочками, соедините руки в намасте и присядьте, опустив таз полностью вниз (фото 21). Старайтесь сидеть на полной стопе. Упритесь локтями в колени так, чтобы чувствовать натяжение мышц внутри бедер. Дышите спокойно, расслабьте диафрагму. Эта поза помогает растяжке ног и является лучшей позой для потуг во время родов.



22

22. ПОЗА БАЛАНСА. Сядьте, балансируя на пальцах ног, разведя ноги в стороны, концентрируйтесь в животе для равновесия, держите позвоночник прямым (фото 22). Если вы чувствуете себя уверенно в этой асане, вытяните руки через стороны вверх.



23А

23. ПОЗА КОШКИ. Встаньте на четвереньки так, чтобы руки и бедра стояли перпендикулярно полу, расстояние между коленями такое же, как между ладонями - ширина плеч. Вдохните и на выдохе прогнитесь, вытягивая позвоночник в такой последовательности: копчик, крестец, поясница, грудной отдел позвоночника, голова. При этом копчик и голова направлены вверх. Задержитесь в положении «Кошка смотрит вверх» (фото 23А), концентрируясь на ощущениях в спине и на ровном дыхании. Затем в той же последовательности округляем спину, вытягивая позвоночник в положении «Кошка смотрит вниз» (фото 23Б). Во время фиксации асаны дышите спокойно. Эта асана хороша для позвоночника в целом и рекомендуется для ежедневного выполнения как одно из лучших упражнений для спины во время беременности. На больших сроках данная асана снимает напряжение с тазовой области и сосудов ног, благотворна для работы сердца.



23Б

24



24. ПОЗА СОБАКИ. Из положения кошки упритесь пальцами ног в пол и поднимите таз, выпрямляя ноги в коленях (фото 24). Перенесите вес тела больше на ноги, стремясь опустить пятки на пол, руками отталкиваемся от коврика над головой, копчиком тянемся вверх. Поза способствует растяжке задней поверхности тела и ног. Во время фиксации асаны дышите спокойно, носом и животом, ощущая, как во время вдоха энергия проходит в живот. Затем согните колени, опуститесь в позу кошки.

25A



25. Из позы кошки опустите голову лбом на скрещенные кисти рук, расслабьтесь, закройте глаза (фото 25А). Почувствуйте расслабление в бедрах, крестце и животе. Это положение тела используйте также во время родов для отдыха между схватками. Из этой позы вытяните сначала правую ногу вверх, зафиксируйте ногу, медленно дыша животом. Затем вытяните левую (фото 25Б). Это хорошая поза для укрепления мышц промежности и подготовки их к удачным родам.

25Б



26

26. ПОЗА РЕБЕНКА. Из предыдущей позы опустите таз вниз к пяткам, предварительно раздвинув колени и сомкнув пальцы ног. Закройте глаза и расслабьте спину. Дышите спокойно. Используйте эту асану для расслабления позвоночника. На протяжении всей беременности она заменит вам отдых на животе (фото 26).



27А



27Б

27. СКРУТКА. Лежа на спине в позе звезды, согните правую ногу в колене и на выдохе заберите ее левой рукой влево, направляя колено к полу (фото 27А или 27Б). Поверните голову вправо и смотрите вдоль прижатой к полу руки. Концентрация — на пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Зафиксируйтесь в этой позе на несколько циклов дыхания. Затем повторите на противоположную сторону. Эта асана способствует раскрепощению поясницы и бедер, очень важна для беременных женщин. Используйте ее каждый день утром и вечером.



28

28. В положении лежа на спине согните ноги в коленях и поставьте их близко к ягодицам. Обхватите себя за лодыжки. Вдохните и на выдохе поднимите таз и прогните плавно спину (фото 28). Оставайтесь в такой позе на несколько циклов дыхания. Затем плавно опуститесь на коврик.



29

29. Из положения с согнутыми ногами, стоящими возле ягодиц, вытяните вверх правую ногу, поднимите таз, руки при этом лежат внизу вдоль тела. Зафиксируйтесь на несколько циклов дыхания, опуститесь, затем повторите с левой ногой (фото 29). Эффект двух последних упражнений: тонизируют мышцы спины и укрепляет позвоночник, помогают работе почек.



30

30. САРВАНГАСАНА (поза свечи). Если вы давно не стояли в позе свечи или «березке», лучше «входить» в эту асану с помощью стены. Нужно лечь лицом к стене, вплотную подвинувшись к стенке тазом и вытянув ноги вверх на стенке, затем согнуть ноги в коленях и упираться ногами в стену, вдохнуть и на выдохе поднять высоко таз и подставить руки сзади под поясницу (причем локти должны стоять на ширине плеч). Хорошо опираясь на руки, поднимите ноги вверх и вытяните их (фото 30) над собой. Затем позвольте ногам расслабиться и почувствуйте, как тяжесть из ног уходит, как малыш внутри животика занимает удобное положение, благодаря чему и вам и ему становится легче. Дышите спокойно, глубоко, концентрируясь на ощущениях тела. Пребывая в этой асане важно не поворачивать голову в сторону, а смотреть четко прямо перед собой. Если вам физически сложно выполнять сарвангасану, важно ежедневно находить время для того чтобы просто поднимать таз с опорой на стену или хотя бы лежать возле стены с поднятыми вверх ногами для оттока крови из ног и расслабления нижней части тела. Эта асана полезна для щитовидной железы и сердца, помогает убрать отеки ног.



31

31. ЭКА-ПАДА-САРВАНГАСАНА. Из предыдущей асаны на выдохе опустите правую ногу за голову, стремясь дотянуться до пола за головой и выпрямляя колени (фото 31), а левую держите перпендикулярно. Оставайтесь в этом положении на 10-15 секунд, спокойно дыша. Затем вернитесь в сарвангасану и опустите левую ногу за голову. Если вы не достаете до пола, можно поставить стул возле головы, чтобы зафиксировать ноги в положении параллельно полу.



32

32. ХАЛАСАНА (поза плуга) Из сарвагасаны опустите две ноги вместе за голову не сгибая колени (фото 32). Эту асану подготовленные женщины могут выполнять до того этапа беременности, когда размер животика уже не будет позволять это делать. Халасана полезна для раскрепощения поясницы, снимает усталость, успокаивает.

Если вам мешает большой животик, выполняйте это упражнение, широко раскрываясь в бедрах. Эта поза снимает боль в пояснице и тонизирует мышцы спины.



33

33. ШИРШАСАНА (стойка на голове). Можно стоять на голове, если вы себя хорошо чувствуете и не страдаете гипертонией. Это очень полезно для каждого человека, а особенно для беременной женщины. Осваивать эту асану необходимо только с опытным инструктором (фото 33).

Четыре последние асаны называются «перевернутыми». Они помогают: убрать или предотвратить варикозное расширение вен, снять напряжение с пояснично-крестцовой области и всего позвоночника в целом, успокаивает нервную систему, помогает работе сердца. С помощью перевернутых асан можно помочь малышу занять максимально удобное положение внутри матки для комфортных и легких родов. Особенно рекомендую выполнять их во второй половине дня.

Юлия Кучеренко “ЙОГА для БЕРЕМЕННЫХ”

Школа интегрального развития себя “Радуга Жизни” ©2010

 www.radugalife.com