

[Короткий комплекс суставно-сухожильной гимнастики.](#)

Для формирования и улучшения осанки.

Профилактики: остеохондроза и межпозвоночных грыж,
патологического кифоза, лордоза и сколиоза.



Комплекс №1.

Уровень сложности – простой.

Дыхание – свободное.

Фиксация каждой позы - от 6 до 10 секунд.

Выполнять - с утра или вечером перед основной тренировкой.

Количество повторений - 12 циклов (начинать с 3 циклов)

Краткое описание комплекса

1. Вертикальное вытягивание, в положении сидя, носки вместе.

Пашчимоттанасана

2. Полупрогиб в положении лёжа на животе. **Накрасана**

3. Полумост с опорой на лопатки. **Сету Бандхасана**

4. Замкнутый «плуг». **Випарита дханурасана**

5. Горизонтальный упор. **Чатуранга дандасана**

6. «Подка». **Навасана**

7. Вытягивание в положении лёжа, носки оттянуты, носки натянуты. **Шава мудра**

8. Расслабленный вытянутый наклон в положении стоя, ступни вместе.

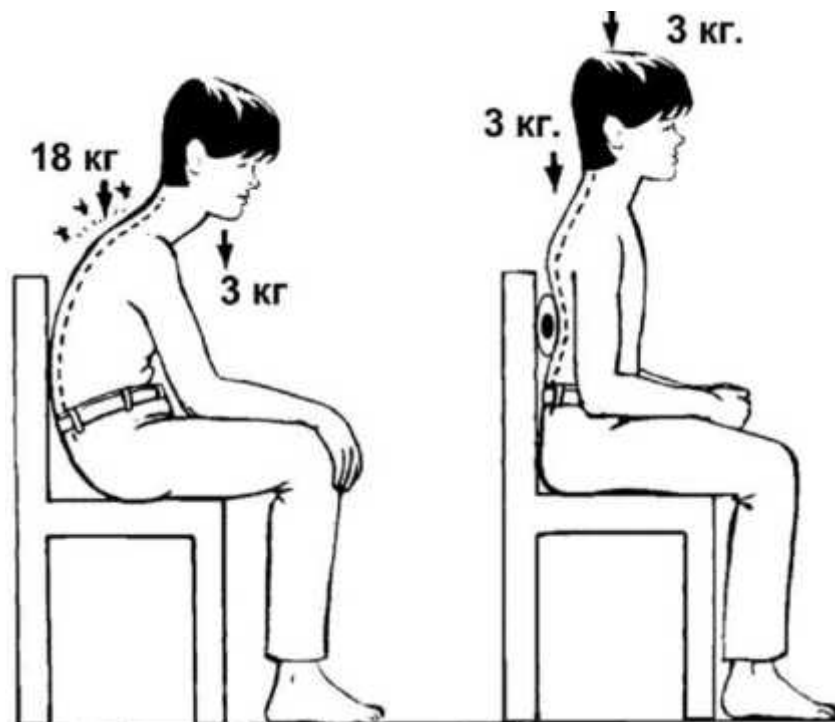
Утттанасана

Теория

Образ жизни современного человека, связанный с сидением перед компьютером, за рулем авто, за школьной партой или офисным столом постепенно приводит к нарушению «нормальной» осанки и как следствие искривлению позвоночника, что в свою очередь вызывает боли в спине, конечностях или даже внутренних органах.

При «нормальной» осанке у человека присутствуют грудной и крестцовый физиологический кифоз и шейный и поясничный физиологический лордоз, обеспечивающий компенсацию физиологического кифоза.

Но уставая от долгого сидения, разрушая «нормальную» осанку, у нас постепенно выдаётся вперед таз, вываливается живот, искривляется спина, а плечи подаются вперед.



Сидячий образ жизни создает дисбаланс в опорно-двигательном аппарате и как следствие - позвоночник меняет конфигурацию и начинает испытывать хронические перегрузки, которые и вызывают боль.

В быту (то есть сидя на стуле или за рулём машины) растянутые мышцы передней поверхности бедра, и тугие (укороченные) мышцы задней поверхности бедра создают идеальную почву для патологических лордозов.

А на тренировках, по борьбе или рукопашному бою, где у нас регулярно стягиваются (укорачиваются) большие и малые грудные мышцы и мышцы приводящие плечо внутрь, есть опасность со временем сместить плечевой сустав со здорового положения и нарушить осанку грудного отдела позвоночника, вызвав патологический кифоз.

Вывод! Обязательно необходимо выполнять упражнения компенсирующие нагрузку, чтобы избежать дисбаланса и патологий.

У современного человека (причиной чему сидячий образ жизни), как правило, укорочены - грудные мышцы, поясничные мышцы, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра и голени и чрезмерно растянуты - мышцы передней поверхности бедра, мышцы живота и середины спины.

Значит, в первую очередь нам нужно растягивать укороченные мышцы и «закачивать» чрезмерно растянутые мышцы.

Мышцы задней поверхности бедра и ягодицы в этом списке составляют исключение и их нужно равномерно, и «закачивать» и растягивать. Важно понимать, что любая физическая нагрузка за исключением растяжки укорачивает мышцы.

Для профилактики болезней спины, «закачивать» мышцы лучше всего в режиме статической нагрузки, что позволяет укрепить мышцы стабилизаторы, значительно улучшая осанку.

Данный комплекс предназначен, для укрепления - глубоких мышц прилегающих к позвоночнику, мышц живота и середины спины, а также всего мышечного корсета связанного с осанкой и мышц стабилизаторов. Также этот комплекс предназначен для растягивания сухожилий и мышц задней поверхности ног, ягодиц, поясницы и груди. Последовательность упражнений продумана таким образом, чтобы одно упражнение компенсировало нагрузку другого и в то же время усиливало эффективность третьего. Поэтому не рекомендуется, что-либо добавлять в комплекс от себя или менять упражнения местами.

Комплекс повторяется 3 раза. Начинать надо с 3 циклов и добавлять по одному разу каждый день, пока количество повторов не будет доведено до 12. Больше 12 раз делать комплекс нельзя. То есть количеством повторений качество не исправить.

В идеале комплекс должен выполняться 2-3 раза в неделю и чаще, но не реже 2 раз в месяц.

В каждом упражнении обязательно присутствует короткая фаза фиксации от 6 до 10 секунд.

Дыхание должно быть ровное, свободное и естественное, нельзя задерживать, учащать или наоборот замедлять дыхание.

Выполнять комплекс лучше всего с утра в качестве утренней гимнастики. Или перед своей основной тренировкой в качестве разминки.

Для хорошо тренированных людей, эффективность этого комплекса несколько ниже, поэтому таким людям лучше выполнять комплекс среднего или даже высокого уровня сложности.

Подробное описание упражнений комплекса.

1. Вертикальное вытягивание, в положении сидя, носки вместе.

Пашчимоттанасана «пашчима» — запад, т.е. вся задняя поверхность тела от затылка до пяток, «ут» — интенсивный, «тан» - вытягивать.

Техника выполнения

1. Сесть на ягодицы, выпрямить ноги. Носки стоп направить на себя, задние части колен прижать к полу.



2. Взяться руками за голени или колени – докуда достают руки при выпрямленной спине.

3. Не помогая себе руками, вытягивать спину вперед и вверх (но не вниз!), удлиняя позвоночник.



4. Затем расслабить шею, плечи и спину и опуститься как можно ниже к ногам. Руки, шея, плечи – максимально расслаблены. Дышать свободно на протяжении 6-10 секунд.



5. Выход: слегка отвести назад поясницу, поднять голову и, прогибаясь в груди и спине, поднимать вверх позвонок за позвонком, пока спина не примет вертикальное положение.

Отстройка

Ноги выпрямлены и напряжены. Коленные чашечки подтянуты.

Стопы направлены «на себя».

Спина вытянута равномерно от копчика к макушке.

Голова тянется к стопам.

Руки расслаблены, лежат на полу, или касаются стоп (без натяжения)

Тонкости

Перед выполнением упражнения можно скользнуть по полу пятками вперед, чтобы немного отвести назад мышцы ягодиц.

Успокаивайте дыхание, сохраняя напряжение в ногах. Наблюдайте за тем, чтобы не напрягались руки, это научит вас внимательности и осознанности, умению напрягать одни мышцы, расслабляя другие.

Для лучшего вытягивания позвоночника стремитесь повернуть бёдра внутрь, одновременно разводя ягодицы в стороны, направляя крестец и копчик назад и вверх.

Продвинутым ученикам следует прижиматься к своим бёдрам последовательно: животом, рёбрами, грудью, всё время, продолжая вытягивать макушку вперед в направлении своих стоп.



Правильно

Наклон выполняется путем «складывания» в тазобедренных суставах.

Неправильно

Не сворачивайте стопы подошвами внутрь. Держите их так, словно толкаете стопами стену.

Не спешите коснуться лбом колен за счет изгиба спины.

Ни в коем случае не тяните себя руками — плавно и незаметно это ведет к травме поясницы.

Не поднимайте плечи.

Не сгибайтесь колени.

Не скругляйте спину в районе поясницы.



Как облегчить

Сядьте на ягодицы, выпрямите ноги, тяните спину вверх и вперед, толкая вперед в первую очередь поясницу!



Можно немного помогать себе руками, держаться за ноги. Не сгибайте спину! Полностью расслабьте руки, свесьте расслабленную спину, потяните носки стоп к себе, напрягите колени. Верхняя часть туловища - расслаблена, ноги напряжены. Если состояние ног и спины не позволяет наклоняться или даже сидеть с прямой спиной, можно в первое время использовать в качестве поддержки ремешок. Натягивая ремень, тяните вперед поясницу, не сгибайте спину - это может привести к травме.

Эффект

Пашчимоттанасана относится к терапевтическим позам йоги для позвоночника. Она устраняет сутулость и искривления позвоночника, омолаживает нервы позвоночного столба, оказывает благотворное воздействие на мочеполовые органы, кишечник, поджелудочную железу, селезёнку, печень и желудок. Асана снижает аппетит и улучшает пищеварение, подтягивает бедра и ягодицы, уменьшает количество жировых отложений на животе, стимулирует работу эндокринной системы, благотворно действует на сердце. Регулярная практика Пашчимоттанасаны успокаивает мозг, снимая беспокойство и лёгкую депрессию, устраняет симптомы менструации и менопаузы, снижает риск бесплодия.

Показания

Болезни ног, хронический геморрой, диабет, расстройства желудка, печени, селезенки, почек, кишечника и поджелудочной железы, запор, катар. Отложений солей, остеохондроз, деформации позвоночника. Импотенция, клаустрофобия. Высокое кровяное давление, усталость, бессонница.

Противопоказания

Смещение позвоночных дисков, хронический артрит и пояснично-крестцовый радикулит, астма, беременность, острые боли в позвоночнике.

Пашчимоттанасана – одна из важнейших поз йоги для новичков. Ее освоение является ключом ко многим другим позам йоги, включающим наклоны и прогибы назад. Пашчимоттанасана чрезвычайно полезна для позвоночника, но опасна при неправильном выполнении.

2. Полупрогиб в положении лёжа на животе. **Накрасана** «накра» - крокодил.

Техника выполнения

1. Лечь на живот, поместить ладони под плечами, чуть приподнять грудную клетку на руках и потянуть ее вперед, удлиняя нижний отдел спины.



2. Прижать локти к ребрам, соединить пятки, напрячь стопы, бедра и ягодицы, мышцы между лопатками, и приподнять грудную клетку вместе с ладонями (ладони развернуты вперед, словно они упираются в стенку).

3. Растопырить пальцы рук, согнуть их, как когти крокодила, выпрямив только указательные пальцы, плечи отвести назад.



4. Дышать ровно и глубоко на протяжении 6-10 секунд., следить, чтобы грудная клетка расширялась в разные стороны равномерно.

Тонкости

Перед выполнением Накрасаны не помешает подготовить поясницу: чуть приподнимите грудную клетку на руках и потяните ее вперед, удлиняя нижний отдел спины, чтобы при прогибе избежать излишнего сдавливания позвонков.

Эффект

Накрасана относится к позам йоги, корректирующим осанку. Накрасана исправляет сутулость и гиперлордоз поясницы за счет сокращения мышц ягодиц и мышц между лопатками. Не менее полезна эта поза йоги для пищеварения — за счет мягкого массажа внутренних органов. Накрасана укрепляет мышцы спины, одновременно развивая гибкость позвоночника, уменьшает боли в крестцовой и поясничной области, оздоравливает мочевой пузырь и предстательную железу.

Показания

Желудочно-кишечные расстройства, метеоризм, смещение позвонков (только под наблюдением йога-терапевта).

Противопоказания

Головная боль, серьезные травмы спины, повышенная температура, беременность, грыжа. При травмах шеи следует оставлять голову на полу, глядя вниз, либо подкладывать под лоб сложенное одеяло.

3. Полумост с опорой на лопатки. Сету Бандхасана «сету» - мост, «бандха» — «конструкция».

Техника выполнения

1. Лечь на спину.



2. Приблизить стопы к туловищу.



2. Поднять ягодицы и, опираясь лопатками о пол, подставить прямые руки под спину.



3. Вытянуть ноги, выпрямить колени, носки стоп направить на себя, напрячь бедра и ягодицы, мышцы между лопатками и приподнять грудную клетку.



4. Удерживать позу 6-10 секунд. Дышать ровно.

5. Чтобы выйти из позы, можно опустить поясницу на пол.



4. Замкнутый «плуг». **Випарита дханурасана (Хала асана).**

Техника выполнения

1. Лечь на спину. Прямые руки через стороны вывести назад и вытянуть за головой.



2. С выдохом без помощи рук! Оторвать ноги от земли, носки оттянуты, и прижать поясницу к полу.



3. Поднять прямые ноги под прямым углом (поясницу от пола не отрывать!) и натянуть носки на себя.





3. Расположить вес тела на лопатках, но ни в коем случае не на шее!
4. Зацепиться ладонями за стопы, оттянуть пятки дальше назад, а скругленную спину — в другую сторону.
5. Выпрямить и натянуть ноги.



6. Дышать ровно, расслабляя низ живота и «заворачивая» бедра внутрь.
7. Оставаться в позе 6-10 секунд. Дышать ровно.

Отстройка

Шея должна быть свободна! Голова должна легко поворачиваться в стороны.

Ноги выпрямлены в коленях и напряжены.

Ладони крепко держат стопы.

Спина круглая, «тянется» назад.

Таз «тянется» в сторону головы, увеличивая натяжение позвоночника.

Тонкости

Важно осваивать Випарита дханурасану постепенно! Начните с облегченного варианта, затем со временем сильнее скругляйте спину, уводя пятки дальше за голову. При соблюдении инструкции, спина постепенно обретет подвижность: сначала в пояснице, затем в грудном отделе и, наконец, в шейном. Если выполнять в «классическом» варианте: отталкиваясь руками от пола перенести стопы за голову сразу и свалить весь вес тела на неподготовленную шею, можно за несколько занятий «заработать» защемление нерва и смещение позвонков.

Неправильно

Уводя ноги за голову, не пользуйтесь руками, как рычагом!
Не наваливайте вес тела на шею.

Как облегчить

На подготовительном этапе вместо Випарита дханурасаны выполняйте пережат на спине: руки вытянуты за головой, колени подтянуты к груди. Делаете вдох, на выдохе приподнимаете таз и стремитесь увести стопы назад. Не получается — попробуйте снова. И так, пока не натренируете мышцы пресса. Поставьте позади себя стул, освоив «пережат», опускайте стопы на стул. Следите, чтобы вес тела был на плечах и лопатках.

Эффект

Випарита дханурасана относится к позам йоги, лечебным для позвоночника. Постепенное освоение позы излечивает остеохондроз всех отделов спины. Випарита дханурасана укрепляет и омолаживает всю нервную систему, усиливает мозговое кровообращение, способствует развитию мышления, внимания и памяти. Стимулирует работу гипофиза, стимулирует все железы внутренней секреции, а также печень, селезенку и надпочечники. Укрепляет, восстанавливает и омолаживает мышечную систему. Устраняет жировые отложения в области бедер и живота. Стимулирует пищеварение, укрепляет и стимулирует работу половых органов. Как все перевернутые позы, дает отдых сердечной мышце.

Показания

Остеохондроз, все виды искривлений позвоночника, менструальные нарушения, нарушения работы мочевыделительной и половой системы, головные боли, усталость.

Противопоказания

Высокое кровяное давление, менструация, беременность, травмы шеи, боли в шее и плечах, артериосклероз (утрата эластичности артерий), астма. Из-за гормонального воздействия Випарита дханурасану не рекомендуют выполнять детям до 12 лет.

Важно: точное следование инструкции позволит вам избежать травм шеи, которую легко получить, если выполнять Випарита дханурасану некорректно.

5. Горизонтальный упор. Чатуранга дандасана «чатур» — четыре, «анга» — конечности, опоры, «данда» — посох, бревно. Поза посоха на четырех опорах.

Техника выполнения

1. Исходное положение — наклонный упор: стопы на ширине плеч, руки на ширине плеч, все тело вытянуто по наклонной прямой от пяток до макушки.



2. Упираясь в пол основаниями ладоней, развернуть локтевые суставы вперед и, прижимая локти к корпусу, опустить корпус ниже, так, чтобы тело расположилось на четырех опорных точках параллельно полу.



3. Задержаться в этой позе с ровным дыханием, 6-10 секунд.

Отстройка

Ладони обращены пальцами вперед: средние пальцы параллельны, остальные разведены в стороны.

Пятки оттянуты назад.

Ноги выпрямлены и напряжены.

Ягодицы собраны, копчик направлен «под себя» так, чтобы распрямить нижний отдел спины.

Живот подтянут.

Плечи отведены от ушей.

Грудная клетка раскрыта и расположена параллельно полу на уровне плечевых костей.

Руки согнуты в локтях так, чтобы между костями плеча и предплечья образовался угол в 90 градусов.

Макушка вытянута вперед.

Тонкости

Важно удерживать тело в одной линии от пяток до макушки. Не последнюю роль в этом играет положение ягодиц — напрягая их и направляя копчик «под себя», мы правильно «выстраиваем» нижнюю часть спины.

Не выполняйте это упражнение на задержке дыхания! Старайтесь расправлять грудь и концентрироваться на ровном дыхании. Со временем все получится!

Продвинутым ученикам часто предлагают входить в Чатуранга Дандасану прыжком из положения «на корточках». При этом НЕОБХОДИМО приземляться сразу (!) в горизонтальном положении на согнутых руках и с вытянутой спиной, а не «как получится». В противном случае приземление вместо дополнительного внутреннего импульса даст лишний компрессионный удар в поясницу.



Неправильно

Не поднимайте ягодицы! Не проваливайте поясницу. Не опускайте грудную клетку ниже уровня локтей.

Как облегчить

Выполнить упор «от колен», но сохраняя при этом максимально выпрямленное туловище.

Выполнить горизонтальный упор на «треугольнике» - локти на полу на ширине плеч, ладони сложены «кулак в кулак». Все тело, как и в основном варианте, вытянуто от пяток до макушки.

Эффект

Чатуранга Дандасана — одно из основных упражнений йоги в комплексах для новичков. Чатуранга Дандасана является генератором состояния «читта вритти ниродхах» (отсутствие суеты ума), состояния, с описания которого Патанджали начал свои знаменитые Йога сутры. Кроме того, эта асана укрепляет и тонизирует органы брюшной полости, руки, ноги, верхние и нижние дыхательные пути. Хорошо воздействует на детский организм. Восстанавливает кровообращение после долгого рабочего дня в положении сидя. Укрепляет мышцы живота, способствует похуданию.

Показания

Вялость, апатия, сутулость, повышенная утомляемость, депрессия.

Противопоказания

Обострения хронических заболеваний, кистевой туннельный синдром, беременность.

6. Лодка (ноги на земле, поясница на земле, ладони соединены, тянемся к небу).
Навасана.

Техника выполнения

1. Лечь на пол, обхватить себя руками за бёдра.

2. Вытянуть спину и прижать поясницу к полу, оставив плечи и грудной отдел спины на весу.



3. Натянуть носки ног на себя. Прижать плечи к ушам и вытянуть руки вместе с макушкой вертикально вверх, плотно сложив ладони. Дышать ровно, удерживать позу 6-10 секунд.



Отстройка

Поясница прижата к полу!

Ноги жесткие, напряженные, вытянутые по всей поверхности.

Руки также напряжены, ладони соединены.

Шея продолжает изгиб позвоночника.

Макушка направлена вверх.

Тонкости

В этом упражнении очень важно положение поясницы. Она должна быть плотно прижата к полу. В противном случае естественный (а тем более патологический) лордоз (прогиб поясницы внутрь) усиливается, создавая дополнительное давление на позвонки, что может привести к защемлению нервных волокон. Продвинутым практикам следует удерживать позу до тех пор пока мышцы живота не начнут вибрировать. Тогда нужно успокоить эту вибрацию и продолжить выполнение упражнения. Несмотря на напряжение, не выполняйте это упражнение на задержке дыхания!

Правильно

Не запрокидывайте голову назад.

Неправильно

Не отрывайте поясницу от пола, это может привести к травме!

Как облегчить

1. Если мышцы брюшного пресса очень слабые, научитесь выполнять это упражнение, согнув колени.
2. Если вытягивая ноги, вы не можете удержать поясницу на полу, прижмите ее крепче, а ноги вытягивайте под таким углом, который позволяет прижатая поясница. Выполняйте в этом, пока не вернете гибкость пояснице при помощи других упражнений (уттанасана, пашчимоттанасана, випарита дханурасана и др.).
3. Выполните вариант упражнения, переплетя пальцы рук за головой (выше шеи). Это проще полного варианта и разнообразит нагрузку.

Эффект

Навасана относится к позам йоги, укрепляющим мышцы брюшного живота, спины и бедер. Неглубокое, но равномерное дыхание в этой позе массирует внутренние органы, благоприятно воздействуя на печень, желчный пузырь и селезенку.

Показания

Вялое пищеварение, плохая работ почек, повышенная утомляемость, нарушения осанки.

Противопоказания

Менструация, беременность, желудочно-кишечные заболевания, грыжа пищеводного отверстия, острые боли в области поясницы, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания. При болях в пояснице можно выполнять облегченный вариант упражнения.

7. Вытягивание в положении лёжа, носки оттянуты, носки натянуты. **Шава мудра.**

Техника выполнения

1. Лечь на спину. Прямые руки через стороны вывести назад и вытянуть за головой.



2. Оттянуть носки. Вытянуться между пальцами рук и оттянутыми пальцами ног.



3. Натянуть носки на себя. Потянуться между пальцами рук и пятками.



Правильно

Интенсивно растягивать спину между руками и ногами

8. Расслабленный вытянутый наклон, в положении стоя, ступни вместе.
Уттанасана «ут» — интенсивный, «тан» - вытягивать.

Техника выполнения

1. Встать в положение стоя, колени выпрямлены, опереться руками в бёдра – спину держать выпрямленной. Толкать областью поясниц, почек живот вниз к бёдрам.



2. Расслабленно скользнуть ладонями вниз на голени



3. Переплести предплечья крест-накрест, позволить спине и рукам свободно свисать под собственной тяжестью.



4. Дышать ровно и глубоко. Удерживать позу 6-10 секунд.

Отстройка

Стопы вместе, внешние стороны стоп параллельны (можно чередовать характер выполнения, время от времени плотно сводя пятки).

Ноги полностью выпрямлены, коленные чашечки подтянуты вверх.

Спина вытягивается вниз под собственным весом.

Шея расслаблена.

Тонкости

Можно соединить большие пальцы ног, но слегка развести в стороны пятки и ягодицы, чуть-чуть поворачивая при этом бедра внутрь. Это позволит вам сильнее развернуть копчик кверху, усилит поворот в тазобедренных суставах и позволит вытянуть спину от самого копчика, а не от поясницы, как при обычном наклоне.

Если наоборот, плотно свести пятки, то это усилит растяжение задней поверхности ног и обезопасит внутренние органы от чрезмерного сжатия, если у вас уже очень хорошее складывание в тазобедренных суставах.

Выполнив наклон «до предела», перенесите вес тела немного вперед, это поможет углубить вытяжение.

Продвинутым ученикам следует обхватить щиколотки сзади и постараться соединить локти. Прижиматься к своим бёдрам надо последовательно: животом, рёбрами, грудью, всё время, продолжая вытягивать макушку вперед в направлении своих стоп.



Неправильно

Не сгибайте колени, не поднимайте голову.
Не скругляйте спину в районе поясницы.



Как облегчить

Если упражнение приносит сильную боль, первое время слегка сгибайте колени.

Эффект

Уттанасана — одно из основных упражнений йоги для начинающих. Она излечивает боли в животе, тонизирует печень, селезенку и почки, облегчает менструальные боли. Биение сердца в Уттанасане замедляется, оздоравливаются спинные нервы. При выполнении не менее 2 минут, Уттанасана избавляет от депрессии, придавая голове спокойствие и блеск глазам. Эта асана особенно полезна вспыльчивым людям — она успокаивает мозг. Уттанасана заменяет Ширшасану (стойку на голове) для тех, кому ее выполнение пока недоступно.

Показания

Остеохондроз верхних отделов позвоночника, заболевания верхних дыхательных путей, почек, бессонница, усталость, утомление глаз, головные боли, нарушения менструального цикла, заболевания женских половых органов, излишняя нервозность.

Противопоказания

Указанные заболевания на стадии обострения, травмы поясницы и коленей, высокое и низкое давление, нарушения мозгового кровоснабжения, ишиас, беременность. При переразгибе коленного сустава следует в наклоне сохранять колени слегка согнутыми.

9. Повторить весь комплекс от 3 до 12 циклов, в зависимости от уровня вашей подготовленности. Не забывайте фиксировать себя в каждом упражнении на 6-10 секунд. Следите за дыханием. Помните, что важно качество исполнения каждого упражнения в комплексе, а не только количество повторений этого комплекса. Выполняйте комплекс 2-3 раза в неделю или чаще, но не реже 2 раз в месяц.

Для хорошо тренированных людей, эффективность этого комплекса несколько ниже, поэтому таким людям необходимо переходить к выполнению комплекса среднего или даже высокого уровня сложности.