

[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.

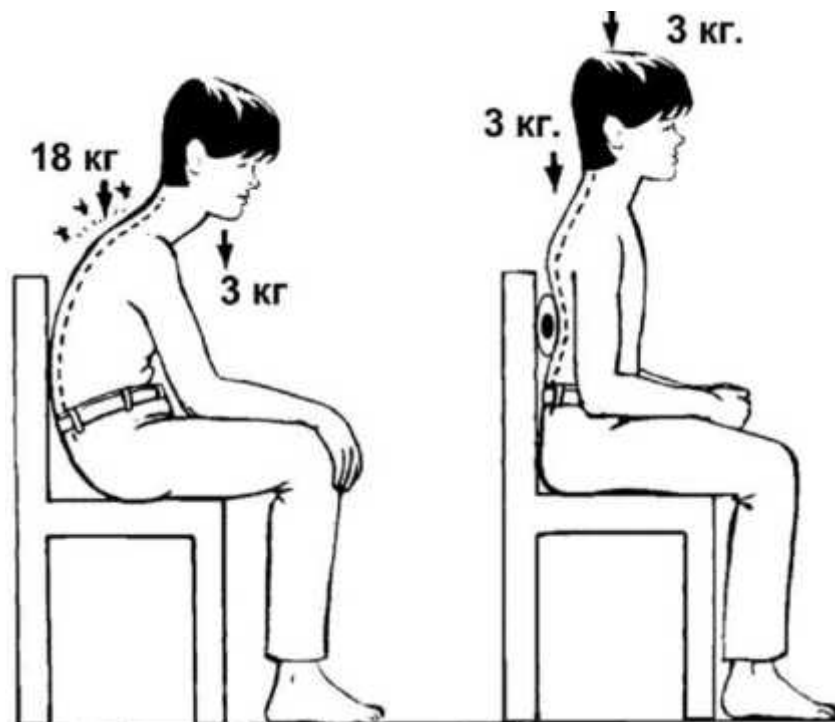
**Утттанасана**

## 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.



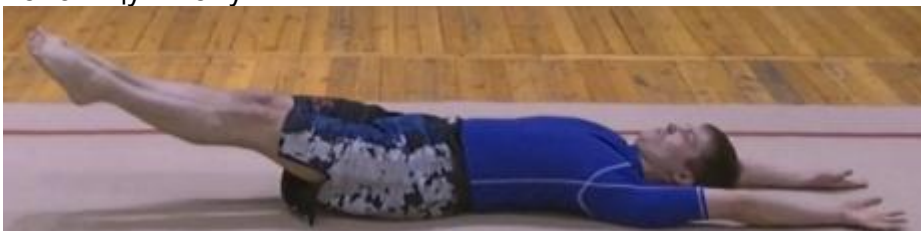
#### 4. Замкнутый «плуг». **Випарита дханурасана (Хала асана).**

##### 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 — пытайтесь 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 бедра – 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.