

КУРСОВАЯ РАБОТА НА ТЕМУ

Yogawall – Йога у стены, как метод йоготерапии позвоночника, основанный на системе Б.К.С. Айенгара

Выполнила студентка Московского Университета Йоги
Грибанова Амаль

- 1.1 Введение
- 1.2 Позвоночник, строение и функции
- 1.3 Остеохондроз позвоночника и его осложнения
- 1.4 Определение позвоночника в Йоге
- 1.5 Полное йогическое дыхание- один из методов профилактики остеохондроза

- 2.1 Стена в помощь практикующему
- 2.2 Происхождение Yogawall. Метод Б.К.С.Айенгара
- 2.3 Yogawall как отдельное направление в Йоге
- 2.4 Достоинства, цели и противопоказания метода

- 3. Практика у стены
- 3.1 Тractionные асаны стоя и вариации
- 3.2 Прогибы и вариации
- 3.3 Тractionные асаны,, развивающие гибкость задней поверхности ног
- 3.4 Силовые асаны
- 3.5 Асаны, подготавливающие к шпагату и Хаста Падангуштхасане
- 3.6 Свободный вис на стене, перевёрнутая асана
- 3.7 Тraction шеи Шавасана

Используемая литература:

- Мария Николаева " практика хатха-йоги ученик перед стеной"
- Гита Айенгар "йога для женщин"
- Виктор Тетюк (мануальный терапевт) лекции эндорфинотерапия
- Артём Фролов "Йоготерапия"
- Свами Шивананда " Йоготерапия"

1.1 ВВЕДЕНИЕ

Остеохондрозом позвоночника и его осложнениями (протрузии , грыжи) страдают почти 70% людей на земле, часто это заболевание поражает людей от 25 до 40 лет. Это заболевание можно назвать приобретённым (например, шейным остеохондрозом страдает большая часть населения, из-за неправильно подобранной подушки для сна!), профессиональным- например, в зоне риска офисные работники, сидящие за компьютером, водители, грузчики, бухгалтеры, спортсмены и т.д. Основной его причиной является слабое физическое развитие, малоподвижный образ жизни, ожирение, а также слишком большая нагрузка на межпозвоночный диск (ношение тяжестей), поэтому, чем слабее мышечный корсет, тем выше вероятность появления этих патологий.

Медицина успешно лечит все проявления остеохондроза при помощи мануальной терапии и массажа, устраняя заблокированные сцепки позвонков (тем самым человек впадает в полную зависимость от мануального терапевта или массажиста), а также лекарственными препаратами, имеющих ряд негативных побочных действий на организм.

Свами Шивананда " Йоготерапия": "Медикаментозные методы и способы лечения с применением внешнего влияния (экстрасенсорное воздействие, мануальная терапия), не подкрепленные усилиями самого пациента, делают человека рабом, ибо не исцеляют его, а лишь устраняют некоторые последствия нарушений, коренящихся глубоко в самой личности человека, в его сознании. При таком лечении причины болезней не искореняются, и через некоторое время дают ростки тех же, а иногда и еще более замысловатых патологий. И снова требуется внешняя сила. Так страдалец попадает в прочную зависимость от некоего внешнего благодетеля ? врача или целителя."

Есть и продвинутые **врачи, которые советуют плавание и вис на турнике для тракции** (вытяжение) позвоночника при неосложненных формах остеохондроза.

Но **Йога предлагает** один из более простых и полезных способов профилактики и лечения остеохондроза позвоночника при помощи йоготерапии, основанной на йоге Айенгара, этот метод называется **Yogawall**, практика проходит у стены. Практически во всех асанах происходит тракция позвоночника.

Как я открыла для себя yogawall? В течении многих лет, я постоянно занималась каким-либо видом спорта или танцами, начинала в тренажерном зале со штангой на плечах (делала присядания со штангой и выпады проходкой по всему залу), потом хореография (поскольку в детстве не было в этом направлении никакой подготовки, это мне давалось крайне тяжело, в 25 лет буквально «ломала» себя), потом было увлечение модным направлением- танец живота (от трясек и ударов бёдрами постоянно болела спина), параллельно были занятия фитнес-йогой. На протяжении всего этого периода, периодически болела поясница и шея, я не придавала этому значения, один раз даже голень потеряла свою чувствительность на месяц. И вот, я наконец, я пришла к Йоге. На одном из просмотров американского видео по йоге в интернете, я обнаружила йогу на стене. На тот момент я не знала что это йога Айенгара. Я захотела попробовать, и соорудила подобные пропсы для стены, и начала заниматься ежедневно. Буквально через 3 -4 месяца у меня исчезли боли в шее, пояснице, которые сопровождали меня несколько лет. Позже на уроках анатомии и йоготерапии в **Московском Университете Йоги**, я узнала что позвоночник любит растяжение. Изучив его анатомию и заболевания, я поняла, что боль в любой части тела часто может быть связана с патологией позвоночника. Я вспомнила свои занятия около стены- ведь в большом количестве асан идёт вытяжение позвоночника. Я не знаю были ли у меня грыжи или протрузии, но именно после занятий йогой у стены, я забыла про боли в пояснице и шее. **В данной**

курсовой, мною будет изложена базовая практика у стены, рассмотрены тракционные и некоторые силовые асаны для укрепления мышечного корсета, и вытяжения позвоночника. Но это всего лишь основная часть асан у стены. И конечно, неотъемлемой частью моей практики была **пранаяма**, концентрация и расслабление в асанах, что я могла себе позволить с пропсами у стены.

Для начала я напомним краткую анатомию позвоночника, и самое распространённое заболевание позвоночника, которое имеется у большинства людей - остеохондроз, и его осложнения

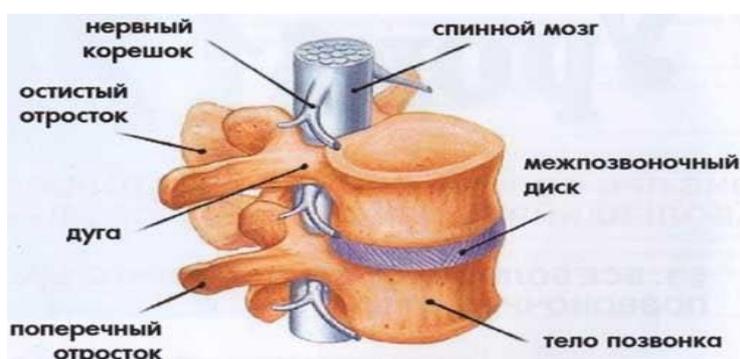
1.2 ПОЗВОНОЧНИК. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ

Позвоночник состоит из позвонков и межпозвоноковых дисков, **имеет 5 отделов**- шейный (7), грудной (12), поясничный (5), крестцовый (5) и копчик(4-5).

Позвонок имеет остистый отросток, который отходит к задней поверхности тела, парные поперечные отростки отходят по сторонам позвонка, мышцы крепятся к отросткам и помогают скручивать сгибать и разгибать позвоночник. Такое строение обеспечивает его гибкость и эластичность. Параллельно с позвонками, внутри их отростков, проходит спинной мозг, от него отходят спинномозговые корешки (нервы), которые находятся в узком костном канале. В обычном состоянии, в этом костном канале достаточно места, для того чтобы обеспечить хороший объём движений в позвоночнике и во всех конечностях. В норме **позвоночник имеет S-образный** физиологический изгиб: шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз. Благодаря такому строению, позвоночник во время движения выполняет функцию амортизации, защитную функцию спинного мозга, и обменную, участвуя в минеральном обмене кальция, фосфора и микроэлементов.

Здоровый **диск** имеет внутри студенистое вещество (**пульпозное ядро**), которое, выполняет функцию амортизации; обрамляет его **фиброзное кольцо**, которое удерживает это студенистое вещество внутри диска.

Шея- самая подвижная часть позвоночника, за счёт эластичности связок, шейный отдел позвоночника выполняет наибольший объём движений, сгибание, разгибание и вращение. Шейный межпозвоночные диски очень тонкие и имеют очень нежное пульпозное ядро, в обычных условиях, они очень хорошо обеспечивают процесс амортизации, 1ый(атлант) и 2ой позвонки не имеют диски.



1.3 КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИ СЦЕПКЕ ПОЗВОНКОВ И СДАВЛИВАНИИ ДИСКОВ И НЕРВОВ. ОСТЕОХОНДРОЗ, ПРОТРУЗИЯ, ГРЫЖА

У женщин до 20 лет, а у мужчин до 25 лет межпозвоночный диск снабжается при помощи сосудов, которые проникают в него, пока организм растёт. После этого возраста диск замуровывается, закрывается, и питание в него поступает только с окружающих мышц. Из-за сидячего и малоподвижного образа жизни, а также при ассиметричной нагрузке (ношении тяжестей), диск сдавливается, и происходит "сцепка" между позвонками, это называется **межпозвоночный блок**, что приводит к резкому нарушению питания диска, поскольку он не имеет собственных сосудов.

Когда позвонки двигаются, мышцы питают этот диск, а когда диск неподвижен, он начинает страдать. Это преждевременное старение диска называется **остеохондроз**. Его **первая стадия- диск неподвижен и не получает питания**.

Такой недостаток питания диска передаётся организму в виде неприятных болевых ощущений в любой области тела. Боль - это как красная лампочка в автомобиле, которая сигнализирует неполадку- нет давления масла, если не остановиться, то двигатель "заклинит". Точно также в организме эту сигнальную лампочку выполняет боль . Если болит, значит где-то возникла проблема, и снимать боль обезболивающими препаратами- это преступление, болезнь будет прогрессировать и переходить в следующую стадию. При возникновении боли мышцы спины сокращаются и стараются зафиксировать и обездвижить тот сегмент, где произошла проблема. Организм пытается ограничить движения , там где возникает блок, потому что ему больно.

Эти **сцепки позвонков восстанавливаются при массаже, плавании или физических упражнениях**.

После сцепки позвонков, диск начинает садиться по высоте, уплощаться, уменьшается отверстие через которую выходит нерв спинного мозга, отвечающий за движения и чувствительность практически всех органов и тканей, конечностей, головы и частей тела. Это **вторая стадия остеохондроза- синдром поджатого нерва, нерв раздражается**. Частыми осложнениями остеохондроза являются протрузии и грыжи.

Протрузия- возникает в результате недостатка питания, потери кальция, дефицита глюкозамина, хондроитина, который удерживает влагу в диске, происходит "усыхание" дегидратация диска, он становится сухим, жестким, выпячивается фиброзное кольцо за пределы позвонка, это выпячивание и есть протрузия. Даже небольшое выпячивание способно вызвать ущемление межпозвоночного нерва, на который это выпячивание давит. Характерные клинические признаки - острый радикулит, усиление болей при кашле, при наклонах и поворотах тела.

Грыжа- это выпячивание больших размеров, фиброзное кольцо диска разрывается, выпадает студенистое вещество диска в просвет спинного мозга, она уже значительно давит на спинномозговой нерв, вызывая сильную боль в момент поднятия тяжестей, при поворотах и наклонах туловища. Сигнал о том что размеры грыжи достаточно большие- боль опускается ниже , в нижние отделы позвоночника, далее начинает болеть бедро, колено, голень, голеностоп, стопа, палец. Нейрохирурги говорят от том, что если человек ничего не меняет в своём образе жизни, в своём питании, не развивает гибкость позвоночника, грыжа полностью передавливает нервный корешок, развивается парез ноги, теряется её чувствительность.

Рассмотрим самые частые сцепки позвонков и сдавливания диска , при которых могут возникнуть разнообразные болезненные ощущения по всему телу:

-Шейный остеохондроз: зажимается нерв между черепом и 1ым шейным позвонком атлантом- у людей возникают беспричинные головокружения , головные боли, мигрени, шум в ушах, чаще всего врач диагностирует нарушение работы сосудов, хотя там на 70% может быть всего лишь сцепка позвонков. После зажатия нерва между этими позвонками, происходит раздражение поджатого нерва, который вызывает спазм сосудов, нарушается кровоснабжение, поднимается давление.

-Шейно-грудной остеохондроз : блок между 7ым шейным позвонком и 1ым грудным позвонком, может болеть плечо, когда не поднимается рука (плечелопаточный переоартрит), рука ночами ноет и болит; может болеть локоть (эпиканделит), немеют руки, деформируются суставы пальцев; часто бывает боль в грудной клетке как при приступе стенокардии;чаще всего болезнь не там где боль, а в позвоночнике, причиной может стать поджатый нерв.

-Грудной остеохондроз: блок между 4ым-5ым и 7ым и 8ым позвонками возможна самая разнообразная клиника с нарушением дыхания. Например, боль в области рёбер, усиливающаяся при глубоком вдохе; может быть тяжелое дыхание, человеку кажется что не хватает воздуха, появляется одышка, может возникнуть колющая или жгучая боль в области сердца, аритмия сердца.

-Поясничный остеохондроз: При сцепке верхних поясничных позвонков , возникает боль в бедре, в паху, в женских и мужских половых органах, может возникать мужское половое бессилие, поскольку в поясничном отделе позвоночника находится центр, отвечающий за половую энергию.

-Если блок происходит между 5ым поясничным и 1ым крестцовым позвонком, болит тазобедренный и коленный суставы, пятка и палец ноги.

Обычно врач назначает обезболивающие и противовоспалительные препараты, которые временно купируют боль, вызывая побочные осложнения со стороны ЖКТ, вплоть до развития язвенной болезни желудка.

Малоподвижный образ жизни приводит к расслаблению мышечного корсета, который удерживает позвоночный столб. Вот почему важно укреплять мышцы спины и живота для стабилизации позвоночного сегмента.

При первых же сигналах, болях в пояснице и различных болях, начать как можно быстрее заниматься своим позвоночником- укреплением мышечного корсета, вытяжением (тракция) позвоночника и расслаблением нервной системы. Для этого самое эффективное средство против всех болезней опорно-двигательной системы является Йога, которая не имеет негативных побочных действий на организм.

1.4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ЙОГЕ

Позвоночник в Йоге имеет очень важное значение, и определяет его как центральный биоэнергетический канал (Нади) , Сушумна, в котором сосредоточена вся энергия тела . Сушумна относится к эфирному телу человека. Этот канал (диаметр которого 1/1000 человеческого волоса) находится внутри церебральной оси позвоночника на месте спинного мозга, и соприкасается с каждой из чакр. Сушумна берет

начало у основания позвоночника из муладхара чакры, проходит вдоль спинного мозга и восходит к сахасраре чакре, заканчиваясь на макушке головы. Сушумна тесно взаимосвязанна с другими энергетическими каналами- Ида и Пингала, имеет желто-красный цвет. Внутри неё, как в матрешке, вложенные одна в другую, проходят три ещё более тонкоматериальных канала — ваджра-нади, читтрини-нади, и более тонкая брахма-нади, по которой пробуждается сила Кундалини (очищающий энергетический огонь, выжигающий весь негатив из чакр и каналов), восходя вверх. Когда это происходит, возникает связь с «тонким миром», психика человека получает способность излучать сверхкороткие волны. Без очистки системы каналов Нади (с помощью надишодхана пранаяма, шаткарм), продвижение кундалини невозможно, энергия идет не в сушумну а в пингала или иду, человек может испытать страдания тела и ума. Жизнь Сушумны можно наблюдать у новорожденного и почувствовать пульсацию в темечке, через полгода это место закрывается. Вновь открыть это место можно только с помощью особых практик йоги.

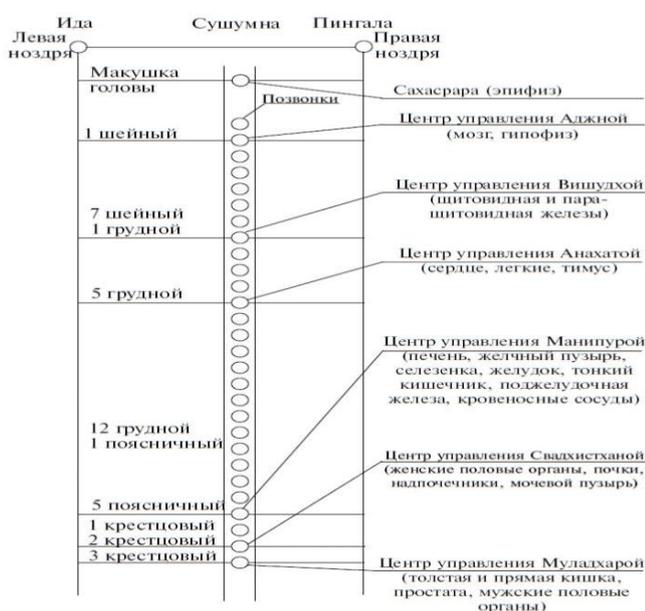


Рис. 71. Схема Сушумны, Иды и Пингалы нади и связей между ними

Примечание. В скобках указаны органы, на которые воздействует чакра через гормональную систему

1.5 ПОЛНОЕ ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ как метод профилактики остеохондроза

Диафрагма – одна из основных дыхательных мышц, частично крепится к сторонам пояснично-грудной фасции. При нижнем дыхании за счет попеременного натяжения и ослабления грудной фасции, диафрагма способна изменить давление в межпозвонковых дисках и подтягивать глубокие мышцы спины. При изменении давления в дисках происходит их естественная тренировка на сохранение эластичности и способности удерживать воду.

При задержке дыхания после вдоха со слегка подтянутым животом можно добиться стабилизации поясничного отдела позвоночника с двух сторон -со стороны спины и со стороны живота. Увеличенное давление в животе будет способствовать тому, что межпозвонковые диски будут стремиться отдалиться друг от друга.

2.1 СТЕНА В ПОМОЩЬ ПРАКТИКУЮЩЕМУ

В Индии в северо-восточном углу дома обычно располагается комната для пуджи – богослужения. Поэтому благоприятными считаются стены, обращенные на восток и север, или северо-восточный угол, и практикуя асаны с опорой на эти стены, человек будет получать от своих занятий наибольший эффект. Если серьезно относиться к своей практике, посвящая свое развитие Богу, то занятия йогой будут частью пуджи.

Теоретически, стена задает трехмерную систему координат, расширяет «объем сознания». Обычно практика хатха-йоги происходит на горизонтальной плоскости – на полу, на коврик, человек продолжает практику в прежней плоскости, с привычным потоком сознания. Подход к стене, добавляет в сознание возможность соотноситься с вертикальной поверхностью. Появляется третья ось координат – высота.

Смена точки опоры в асанах принципиально меняет уровень всей практики, а добавление другой поверхности опоры меняет качество осознания практики.

Стена- это не «йога с холодным партнером», а практика по ощущению своего тела. Стена – великий учитель, ибо всякое просветление начинается с правильной работы с телом.

Стена необходима для баланса, своего рода "пропс". Стена в функции коррекции может служить в помощь инструктору или «на замену» инструктору при самостоятельной практике.

К чему ведёт неправильная асана ? начинающему йогину тяжело контролировать своё тело, отстроить правильную асану, это зачастую ведёт к перекосу тела, когда вес полностью переносится на одну ногу, а другая сторона тела оказывается зажатой, противоположная сторона - бесконтрольно обвисшей. Нарушается равновесие между Идой и Пингалой, отчего теряется чувство меры во внешних проявлениях активности и пассивности, не говоря уже о смещении внутренних органов.

У стена можно заниматься без пропсов, если их нет.

Как можно помочь продвижению практики асан с помощью подхода к стене, но без особых пропсов для стены?

Стена может служить упором при выполнении тех асан, где руки или ноги имеют тенденцию разъезжаться: например, в **Адхо мукха шванасана** (собака мордой вниз), если не использовать резиновый коврик, у начинающего разъезжаются конечности; в **Уттхита триконасана** и **Париврита триконасана** (треугольники), удобно зафиксировать стопу задней ноги вплотную к стене и выстраивать всю асану перпендикулярно стене, либо, второй вариант, отстраивать асану вплотную к стене параллельно ей.

В любых балансовых асанах достаточно слегка касаться стены для контроля равновесия, либо находиться в непосредственной близости к ней, чтобы соотносить с ее поверхностью положение тела.

Стена может помочь в качестве "противовеса", например, в **Навасане**, упор стопами в стену на уровне лица при полусогнутых ногах с последующим их выпрямлением, помогает создать напряжение, необходимое для выстраивания позвоночника и головы на одной наклонной линии.

Стена может помочь в грамотном выполнении скруток, здесь необходим одновременный толчок руками в одну сторону и упор ногами в другую сторону.

У стены можно импровизировать, например, в **Чатуранга дандасана** (планка), при упоре стоп в стену, делать усилие "стоять на стене", с целью вытягивания тела вперед.

Стена является хорошим помощником для освоения перевернутых асан. Удобно привыкать постепенно к собственному весу на руках в **Врикшасана**, если лицом встать к стене, отступив полметра, ладони поставить на пол, и начать забрасывать ноги

поочередно на стену. Когда руки начнут свободно удерживать вес тела, можно пытаться оторвать ноги от опоры, и потихоньку отходить от неё. Стена идеальна для выравнивания позвоночника в **Сарвангасане**.

В **Уттхита хаста падангуштасана** проще отвести поднятую ногу в сторону, стоя вплотную спиной к стене, если есть инструктор, то он одной рукой прижимает плечо ученика, а другой создает давление на стопу или колено отводимой ноги.

При выполнении прогибов, например в **Чакрасане**, можно тыльной частью ладонь упереться в стену, что значительно упрощает асану, а для освоения сложного уровня-выход в чакрасану из положения стоя спиной к стене, можно постепенно перебирая ладонями вниз по стене, прийти в асану, опустив ладони на пол, и постепенно выйти на другой уровень - выполнить мост из положения стоя без стены.

Без пропсов для стены, можно делать подготовку к шпагату (**урдхва прасарита эка падасана**), достаточно трудная поза, улучшающая гибкость и концентрацию. Из Тадасана спиной к стене на расстоянии примерно 60 см от стены, согнуть слегка колени, положить ладони на пол, перенести вес на одну ногу, поднять другую прямую ногу на стену высоко. Контролировать растяжение с помощью приближения или отдаления паха к стене.

Стена может стать помощником во время месячных и головных болей: например, **Випарита Карани** можно делать вместо перевёрнутых асан, при этом спина на полу, таз прижат к стене, ноги подняты на стену. Это снимет отёчность ног, которая также часто возникает во время месячных. Можно сделать последовательность- раскрыть ноги на стене для раскрытия паховых мышц. В этих асанах хорошо расслабляться.

В практике у стены человек сам выстроит свою последовательность асан, например, сначала с ремнями на одной высоте с поясом или без, потом асаны с ремнями на другой высоте, включаются также и обычные асаны на полу, такое взаимодействие асан друг с другом предполагает «подход» к стене и «отход» от стены, причем асаны чередуются таким образом, что их эффекты взаимно усиливаются.

В **пранаяме** важное значение имеет прямая спина, начинающему не всегда удаётся удержать правильное положение спины, поэтому прижав ее к стене, например, в падмасане, можно сконцентрироваться на дыхании и расслаблении, при этом спина всегда остаётся прямой.

Ниже, я опишу технику выполнения асан у стены с пропсами для стены. Упор будет сделан на асаны с вытяжением спины, поскольку именно этот факт лёг в основу этих пропсов, также силовые асаны, прогибы, скрутки, перевернутые и висы вниз головой.

2.2 ПРОИСХОЖДЕНИЕ YOGAWALL. МЕТОД Б.К.С. АЙЕНГАРА

Yogawall берет своё начало из системы йоги Айенгара. Именно **учитель Айенгара Кришнамачарья**, благодаря своему интересу к йоготерапии, ввел в практику йоги вспомогательные средства для облегчения выполнения сложных асан. Это стало основой стиля йоги Айенгар.

Сам **Айенгар** старался найти любые способы, чтобы ни в коем случае не травмировать учеников. Поэтому не только в классах по йога-терапии, но и на обычных занятиях для начинающих он использовал множество подсобных средств- пропсов. Эти пропсы создают дополнительные точки опоры для тела, облегчая выполнение асан и позволяют точнее ее воспроизвести.



Особенности метода Айенгара:

1/статика-длительное пребывание в асане позволяет одновременно усилить воздействие на физическую часть тела : мышцы, суставы, связки, внутренние органы, и на эмоциональную - ум и настроение

2/симметричность выполнения асан, выравнивание тела в асане. Тело человека несимметрично, с возрастом дефекты усугубляются, из-за последствия травм и всевозможных профессиональных «деформации», результат – потеря гибкости, ограничение подвижности позвоночника, суставов и внутренних органов. Выравнивание тела в асане гармонизируют и уравнивает систему энергетических каналов и центров

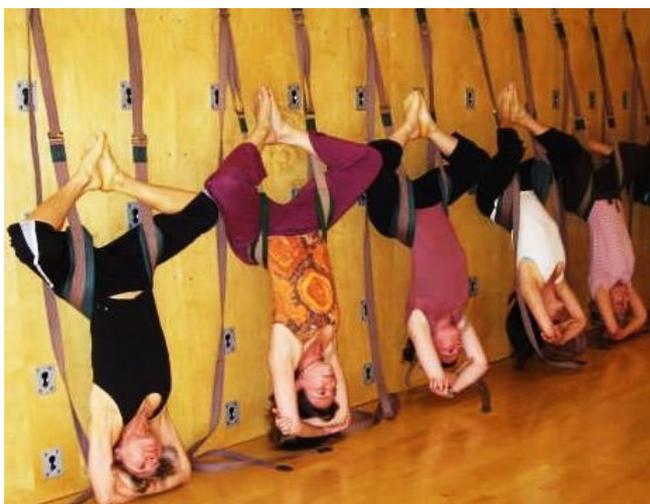
3/стабилизация и контроль над каждой частью тела, правильное распределение нагрузки

4/детальная работа в асане с использованием специального оборудования позволяет учитывать индивидуальные особенности строения тела и уровень подготовки (ремни, кирпичи, валики, стулья, подставки различной высоты, одеяла , болстеры)

2.3 YOGAWALL КАК ОТДЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ЙОГЕ

Человечество не стоит на месте, все время придумывает более удобные вещи, способные качественно улучшить физическое состояние организма.

Yogawall, придумали американцы, сейчас в США это популярное и известное направление. Это направление в йоге характеризуется работой у стены с определенными пропсами, которые представляют собой доску с креплениями, пояс и ремни. Можно сказать, что это доработанная и улучшенная версия системы Айенгара. **В системе Айенгара используются верёвки, и петли, которые часто неудобны и могут больно натирать. Веревки заменили ремнями, а одеяльца- поясами.** Можно менять высоту ремней - под рост конкретного человека. Есть 8 отверстий, разные по высоте, к ним крепятся ремни и другое оборудование. Большинство инструкторов по хатха-йоге, особенно среди практикующих в айенгар-стиле, используют стену для освоения асан самого разного уровня – как простейших, так и усложненных. Стена служит «опорой» в обоих случаях: при упрощении асан в йога-терапии либо углублении практики в поиске дополнительных вариаций.



2.4 Цели, достоинства и противопоказания yogawall

Цели:

- 1/ тракция (вытяжение) позвоночника, и как следствие устранение позвонковых блоков и сцепок
- 2/ восстановление нормальных физиологических изгибов,
- 3/ правильное распределение мышечного тонуса, и снятие мышечных блоков, расслабление в асане
- 4/ укрепление мышечного корсета
- 5/ развитие гибкости, силы, равновесия тела

достоинства метода yogawall:

- 1/ Благодаря этой системе, происходит тракция позвоночника, есть возможность вытягивать его практически во всех асанах, что благотворно действует на позвонки, расцепляя блок позвонков, и освобождая диск от давления. Это отличная профилактика и лечение остеохондроза, протрузий, и грыж.
- 2/ свободное отвисание. С помощью ремней, прикрепленных к стене, на ней можно свободно висеть вниз головой, не боясь упасть. При этом позвоночник естественным образом выпрямляется. Это можно сравнить со стойкой на руках, но ощущение более комфортное, потому что не приходится прилагать никаких усилий.
- 3/ возможность правильного выполнения, расслабления и концентрации в асане: есть точки опоры, при которых можно выравнить тело, стена помогает сделать асаны технически правильно, и берет часть нагрузки на себя. Например, скручивание в собаке мордой вниз. Пятка на весу, таз не закреплен, не от чего отталкиваться. У стены пояс закрепляет таз, пятки отталкиваются от стены, соединив противоположную руку и стопу в собаке мордой вниз, можно получить грамотное скручивание, плюс добавляется вытяжение позвоночника. Одни и те же асаны у стены и в центре зала на коврике имеют явные различия по степени сложности выполнения
- 4/ Стена с креплениями помогает решить проблему выполнения асан для людей с избыточным весом. Например, если человек с лишним весом подойдет к стене, и опираясь на нее, возьмёт петли в качестве поддержки, нагрузка станет меньше. Это уже не 120 кг, а 60 кг
- 5/ этот более щадящий метод йоги также показан людям ослабленным, кому противопоказаны силовые физические нагрузки
- 6/ йога у стены принципиально меняет уровень всей практики, замена самой поверхности опоры меняет качество осознания практики
- 7/ ряд асан можно отстроить правильно без помощи инструктора, у практикующего есть возможность качественно провести индивидуальную практику

противопоказания

- 1/ Для людей с повышенным артериальным давлением гипертонией, и сердечно-сосудистыми заболеваниями, противопоказаны висы вниз головой, и силовые асаны у стены.
- 2/ для людей с протрузиями и грыжами противопоказаны глубокие скрутки и прогибы.
- 3/ поскольку пояс устанавливается и создаёт давление в нижней части живота, (а его использование требует 70% асан), yogawall противопоказан беременным женщинам. Для них лучше всего подойдут занятия йогой Айенгара на горизонтальной плоскости с использованием простых пропсов, таких как болстеры, одеяла, практика должна быть максимально простой и полезной для мамы и ребёнка.



3.1 тракционные асаны стоя и вариации

В тракционных асанах пояс должен быть всегда в натяжении. Длина ремней устанавливается таким образом, что стоя ровно лицом к стене (пояс одевается на талию), ладони плотно прижимаются к стене на вытянутых руках, при этом ремни должны быть натянуты. При выполнении таких асан, натянутый пояс фиксируется на бедрах как можно выше к паху, он всегда тянет назад, а корпус стремится вперёд, **создаётся сила сопротивления, во всех этих асанах позвоночник вытягивается, что способствует отдалению позвонков друг от друга, и освобождению диска между позвонками**

Адхо Мукха Шванасана, собака мордой вниз

Особенности асаны:

пятки отталкиваются от стены, живот и промежность подтянуты, шея полностью расслаблена, ягодичные мышцы направить вверх, прогибаться в поясничном отделе, лопатки опускать вниз, и главное- ладонями тянуться как можно дальше вперёд по коврику. Сделать несколько глубоких дыханий, концентрация в области поясницы. Собака мордой вниз способствует качественной проработке мышц и связок задней поверхности ног и спины. Кровь, приливая к голове, оказывает стимулирующее воздействие на сосуды головного мозга.

Адхо мукха шванасана со скруткой



Техника выполнения: сначала выполнить Адхо мукха шванасана, далее на выдохе совершить скрутку тела, взявшись одной рукой за противоположную стопу, другую руку вытянуть вверх, стараться вытягивать спину. Эту комбинированную асану невозможно сделать без помощи пропсов для стены.

Вариация: усиленная тракция позвоночника как продолжение Адхо мукха шванасана
Эта великолепная асана хорошо растягивает позвоночник при полном расслаблении тела, является асаной «отдыха». Из Адхо мукха шванасана согнуть ноги в коленях, и плотно прижать голени к стене, при этом колени упираются в пол, руками и позвоночником тянуться вперёд, поясница сама прогибается, подбородок положить на пол, взгляд устремить вперед.



Самаконасана поза прямого угла



Особенности выполнения:

Корпус относительно ног создаёт прямой угол, стопы на ширине плеч, спина параллельно полу, руки вытягиваются вперед, в пояснице мягкий прогиб, если инструктор мягко потянет за руки, создаётся дополнительная сила сопротивления, дополнительное вытяжение позвоночника. Усложнение: асану выполнять в динамике - с выдохом медленно руки прямые опустить вниз до пола, со вдохом медленно вернуть в исходное положение, при этом всегда прямая спина, выполнить около 12-15 раз. Концентрация в области поясницы. Эта асана укрепляет и прорабатывает мышцы спины и поясницы, идеальна для разогрева спины.

Также инструктор может мягко потянуть за руки вперёд для большего растяжения позвоночника и отдаления позвонков друг от друга

Паршвоттанасана. Промежуточная стадия.



Особенности выполнения:

В этой стадии асана доступна для новичка.

Стопы плотно прижаты к коврику, от пятки до пятки прямая линия, заднюю стопу можно подвернуть, колени прямые, животом стремиться к переднему бедру, конечная стадия- живот на бедре, спина параллельно бедру, (в данном случае спина параллельно полу), коленные чашечки подтянуты, прогибаться в пояснице. **Усложнение асаны-** руки вытянуть вперёд, и работать в динамике на выдохе медленно опуская до пола, на вдохе поднимая в исходное положение, при этом спина всегда прямая. Эта асана укрепляет мышцы спины и поясницы, вытягивает спину, плюс- тянется задняя поверхность бедра передней ноги и подколенного сухожилия. Концентрация в области подколенной чашечки и поясницы. Также инструктор может мягко потянуть за руки вперёд для большего растяжения позвоночника и отдаления позвонков друг от друга

Париврита триконасана. Развёрнутый треугольник.



Особенности выполнения:

Исходное положение- Паршвоттанасана промежуточная стадия спина параллельно полу. С выдохом уйти в скрутку корпуса так чтобы плечи на одной линии и грудная клетка, были перпендикулярно полу. Нижнюю ладонь поставить за переднюю стопу, верхнюю руку поднять выпрямить, взгляд устремить на ладонь, таз закрыт, живот расслаблен, колени подтянуты, боковые поверхности параллельно полу, стопы плотно прижаты к коврику, задней стопой можно отталкиваться от стены. Соблюдать всегда натяжение пояса. Асана укрепляет лодыжки, раскрывает грудь, приводит в тонус весь организм, снимает боли в спине и шее, лечит остеохондрозы. Предохраняет от прострела (люмбаго) и невралгии седалищного нерва.

Уттхита триконасана. Поза треугольника

Особенности выполнения:



Зона соприкосновения пояса с телом- боковая поверхность бедра ниже талии. Сначала найти эту зону, встать перпендикулярно стене, сделав большой шаг, выстроить прямую линию от пятки до пятки, задней стопой можно опереться в стену для большей фиксации. С выдохом сделать боковой наклон вниз, соблюдая натяжение пояса и создавая вытяжение нижнего бока и спины, опереться ладонью вниз либо на голень, либо на лодыжку, соблюдая раскрытие таза и верхнего бока. Коленные чашечки подтянуты, взгляд устремлён вверх; грудная клетка раскрыта. Асана укрепляет лодыжки, раскрывает грудь, приводит в тонус весь организм, снимает боли в спине и шее, лечит остеохондрозы.

Прасарита падоттанасана со скруткой корпуса



Особенности выполнения:

Развернуть коврик параллельно стене, установить рукоятки на нижнем ярусе стены, пояс натянут на бёдрах рядом с пахом. Сделать большой шаг, стопы смотрят вперёд, пальцы подкручены внутрь, на выдохе сначала вытянуть спину параллельно полу, прогнуться в пояснице, и вытянуть её, повернуть тазобедренный сустав внутрь, подтянуть колени и на выдохе опустить корпус вниз, при этом ягодицы направлять вверх на выдохе скрутить корпус к одной ноге, взять рукой стопу противоположной ноги, другую руку вытянуть вверх. Концентрация в области поясницы.

Прасарита падоттанасана является полезной асаной для глубокой проработки подколенных сухожилий, внутренних и задних поверхностей ног. Она оказывает укрепляющее и тонизирующее воздействие на позвоночник, органы брюшной и грудной полости, снимает болевые ощущения в спине. Раскрывает и развивает тазобедренные суставы, устраняет головную боль и усталость, обладает успокаивающим воздействием на нервную систему.

3.2 Прогиб и их вариации

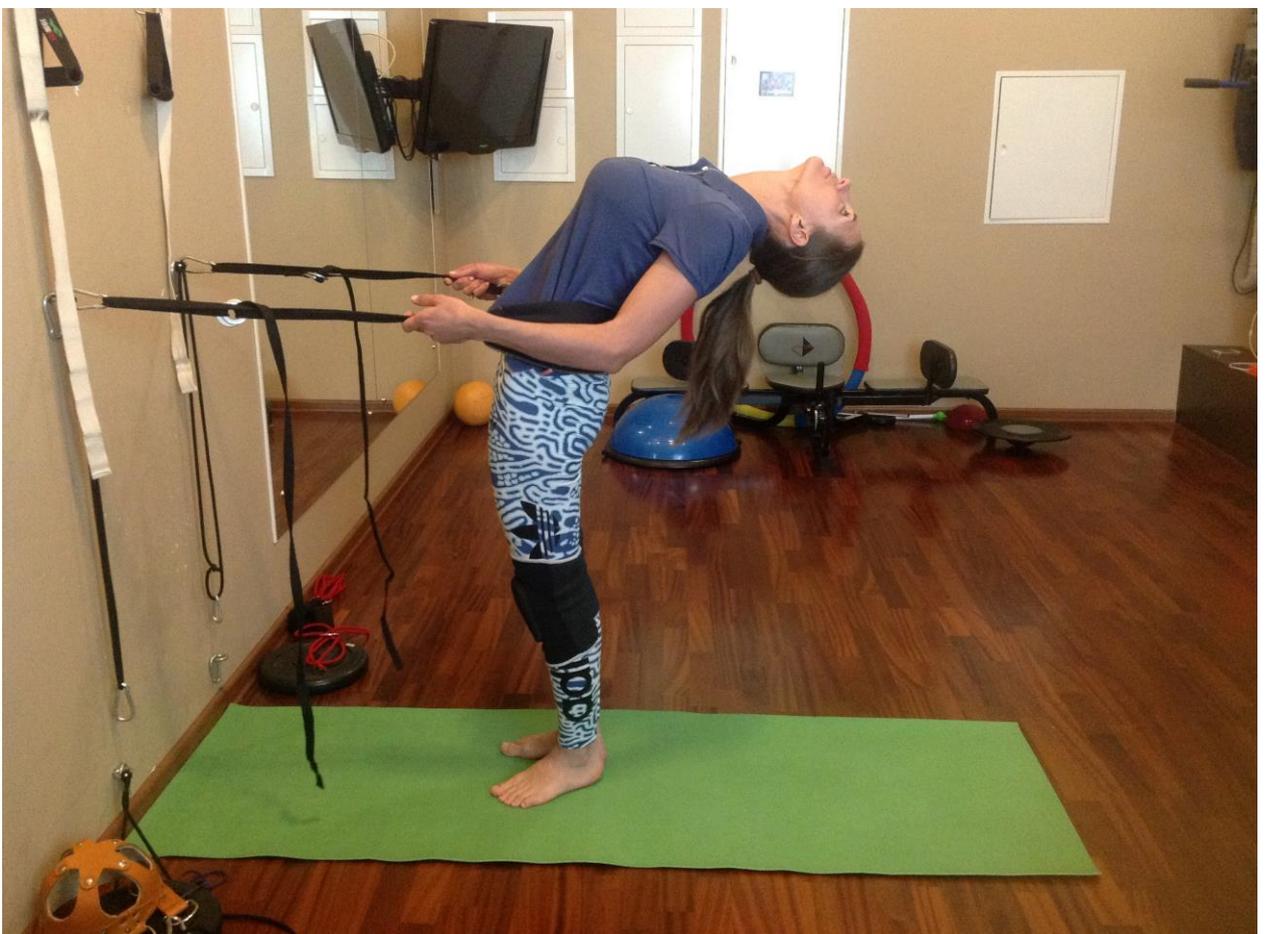
Перед прогибами надо подготовить позвоночник вытяжением.

Прогибы противопоказаны при протрузиях и грыжах, также при остеохондрозе. После прогибов надо сделать компенсацию- 5 полных дыханий в наклоне, или в шашанкасане. При работе с поясом и ремнями, создаётся сопротивление- пояс тянет к стене, корпус стремится назад.

Прогибы активизируют симпатическую нервную систему, стимулируют симпатические узлы в грудном отделе позвоночника, стимулируют деятельность надпочечников.

Активизируют горловой центр- вишудхачакра, и сердечный- анахатачакра.

Обычный прогиб из положения стоя



Особенности выполнения:

Одна из последовательностей асан стоя с поясом. Пояс на талии. Встать лицом к стене и на выдохе прогнуться в грудной клетке (а не в пояснице), ноги прямые перпендикулярно полу, живот подтянут, шею не зажимать, ягодицы в тонусе. Пояс натянут, поддерживает, можно контролировать глубину наклона. Концентрация- вишудхачакра

Уштрасана. Поза верблюда



Особенности выполнения: пояс натянут немного выше талии, легче толкать таз вперёд, и раскрывать грудную клетку, плечи отводить назад, руки положить на пятки, между бедром и голенью 90градусов. Выход из асаны- опустить таз вниз. Концентрация- анахатачакра.

Урдхва Дханурасана (Чакрасана) поза моста



Особенности выполнения:

Из положения лёжа на спине, головой к стене, согнуть ноги в коленях, поднять ноги и таз и завести их в пояс так, чтобы он поддерживал зону немного выше талии. Поставить стопы на пол. После этого, ладони развернуть пальцами к себе от стены, выпрямить руки и стараться выпрямлять ноги, толкать таз вверх. Концентрация- вишудхачакра. В данном случае пояс является поддерживающим пропсом, в случае если практикующий не может удержать свой вес.

Силовой прогиб тракционный



Особенности выполнения:

Встать на колени перед стеной, взять в руки рукоятки, и отползть коленями назад до выпрямления ног. Эта тракционная асана активно вытягивает позвоночник как на турнике, лишь с той разницей, что нижняя часть туловища на коврик, плюс выполняется прогиб в поясничном отделе. Развивается сила рук.

Комбинированная асана с прогибом и развитием плечевых суставов



Особенности выполнения:

Встать на колени спиной к стене, взять в руки рукоятки, развернуть руки и плечевые суставы назад, и опускаться корпусом вниз, пятками стоп либо упираться в стену, при этом ноги будут на весу, либо опустить подъемы на коврик, при этом голень будет лежать на коврике. Под силой тяжести таз будет уходить вниз, руки будут тянуть спину вверх. Это сложная асана укрепляет и развивает гибкость плечевых суставов, также, она является гибкостной асаной и укрепляет руки.

3.3 Тракционные асаны, развивающие гибкость задней поверхности ног Пашчимотанасана на стене



Особенности выполнения:

Сесть лицом к стене с согнутыми коленями, накинуть пояс сверху через голову так, чтобы он оказался на уровне чуть ниже лопаток. Выпрямить на стене поочередно каждую ногу, сесть на седалищные кости, стопы на себя, колени подтянуты, шея расслаблена; создаётся сила притяжения, пояс не даёт округлять спину, живот сам прижимается к бёдрам. Внимание в область поясницы. Здесь активно растягивается задняя поверхность ног, особенно бёдер и ягодичных мышц, создаётся вытяжение спины

Упавиштха Конасана на стене



Исходное положение- Пашчимотанасана на стене, см выше. Далее развести ноги в стороны, взявшись за большие пальцы ног, ягодицы должны быть прижаты к стене, усиливать вытяжение спины; Пояс не даёт скругляться спине. По мере освоения асаны уменьшать длину ремней, достигая наибольшего приближения корпуса к ногам, а живота к бёдрам

3.4 Силовые асаны

Вертикальное поднятие тела



Особенности выполнения: установить ремни с ручьятками на верхнем ярусе стены (уровень- рост плюс вытянутая рука) так, чтобы длина ремня доходила до среднего яруса на стене. Встать спиной к стене, взяться за ручьятки с наружной стороны, на выдохе поднять тело и как можно дольше продержаться в этой асане. Концентрация- межбровье. Эта асана развивает силу и выносливость рук, тонизирует весь организм, является отличной подготовкой к сложным балансам на руках.

Горизонтальное поднятие тела



Ремни также установлены на высоком ярусе, встать лицом к стене, взять в руки рукоятки, и залезть на стену до горизонтального положения тела, соплами упереться в стену, при этом не расслаблять спину, наоборот, тело на одной линии как струна, концентрация-вишудхачakra. Асана тонизирует все тело и шею, развивает силу рук, особенно укрепляет мышцы живота и шеи.

Поднятие ног- «уголок»



Особенности выполнения: начинать выполнение асаны как в «вертикальном поднятии тела»(см.выше), далее с выдохом поднять ноги вверх до прямого угла, и удержать положение насколько хватит сил. Концентрация- муладхарачакра. Либо можно делать в динамике, медленно опуская и поднимая ноги , около 15 раз. Асана направлена на **укрепление мышц живота**, также она развивает силу рук, ног, полностью тонизирует весь организм, особенно укрепляя пресс.

Силовая асана- вис вниз головой



Особенности выполнения:

Начало техники как при « горизонтальном поднятии тела » лицом к стене, держась за рукоятки. При достижении горизонтального уровня тела, согнуть колени и опустить спину вниз на стену, выравнивая ноги. Концентрация- вишудхачakra. Удержать асану сколько хватит сил. Эта асана подготавливает к ширшасане (стойки на голове), и врикшасане (стойке на руках). Стимулирует кровообращение головного мозга, тонизирует все тело, развивает силу рук, подготавливая к сложным балансам на руках

Перевернутая Пашчимотанасана



Особенности выполнения: встать спиной к стене, ноги вместе, взять в руки рукоятки с выдохом, сделать полный наклон вперёд как в Уттанасане, стопы передвинуть на стену, и удержать все тело руками не отпуская рукоятки, лицом упереться в колени (тело не на коврик, а на весь); **создаётся такая сила притяжения, что поясница в этой асане невероятно сильно растягивается, а живот сильно притягивается к бёдрам.**

Концентрация- область поясницы. **Просто на коврике, даже практикующему хорошего среднего уровня не под силу сделать столь глубокую Пашчимотанасану.** Более того, эта асана на стене- силовая, она развивает силу рук, заодно растягивает всю заднюю поверхность ног и позвоночник

Силовая асана на боковые мышцы живота и пресс



Является последовательностью тракционных асан стоя с поясом на верхней части бёдер. Особенности выполнения:

Установить пояс ниже талии, развернувшись боком к стене, сделать упор стоп одну за другой к стене, выравнявая корпус, ноги и руку в одну линию, поднять верхнюю руку, концентрация- свадхистана. Удерживать положение как можно дольше. Усложнить асану можно с помощью поднятия второй руки параллельно поднятой, ещё более усложнить асану можно в динамике, это не под силу начинающим- в динамике с выдохом опускать корпус и вытянутые руки до положения параллельно коврику, со вдохом поднимать в исходное положение, соблюдая боковое расположение корпуса (сделать от 10-15 раз) Асана укрепляет боковые мышцы живота и пресса в целом, формирует талию

Гибкостная асана на вытягивание боковой поверхности корпуса
Является продолжением силовой асаны на боковые мышцы живота



Для углубления асаны, необходимо вытянуть нижнюю руку параллельно верхней

3.5 Асаны для гибкости и силы ног, подготавливающие к шпагату и к Хаста Падангуштхасане

Техника выполнения: установить необходимую длину ремней, встать лицом к стене, так чтобы пояс был натянут на талии, поставить стопу как можно выше на стену, и выпрямить ногу, при этом пояс не даёт согнуться спине, удерживает вертикальное положение тела и создаёт устойчивость опорной ноги. Активно вытягивается паховая область, и задняя поверхность бедра, подготавливая к шпагату и Хаста Падангуштхасане.



Далее из этого положения, установить пояс ниже талии , сделать разворот корпуса и опорной ноги от стены в боковой плоскости. По возможности выстроить вертикальную линию тела, вытягиваясь вверх. Данная асана является подготовкой к Уттхита Хаста Падангуштхасана II.



Свободный вис – тракционная перевёрнутая асана



Особенности выполнения: встать лицом к стене, установить пояс на бёдрах, взять в руки ремни, залезть ногами на стену, так чтобы корпус опустился вниз, а ноги вверх, не отпуская ремни. Далее завести голени на ремни и соединить стопы, согнув колени. Отпустить ремни и свободно отвисать несколько минут. Эффект от виса вниз головой можно сравнить с эффектом от ширшасана, только в данном случае нет нагрузки на шею. Кровь, приливая к голове, улучшает мозговое кровообращение. Активизирует гипофиз и шишковидную железу. Происходит естественная, несиловая (в отличие от турника) тракция (вытяжение) позвоночника, и полное расслабление

Тракция шеи, Шавасана



Лучше, чтобы сам пояс был выполнен из плотной, но эластичной ткани, для большего комфорта. Установить длину ремней так, чтобы от пояса до пола оставалось несколько сантиметров. Удобно лечь на коврик, положить затылок на пояс, при этом сама шея будет под незначительным наклоном вперёд. Полностью расслабиться и чувствовать мягкое растяжение шейного отдела позвоночника.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поскольку во многих асанах происходит вытяжение позвоночника, за счёт силы сопротивления, (а в некоторых асанах за счёт силы притяжения), можно назвать Yogawall одним из методов йоготерапии позвоночника. За счёт отдаления позвонков друг от друга, межпозвонковый диск не обезвоживается, и получает достаточное питание и кровоснабжение, также происходит высвобождение зажатого нерва. При неосложненных формах остеохондроза, регулярные занятия yogawall, могут стать как профилактикой, так и лечением таких патологий позвоночника. Ещё одно преимущество yogawall- качественная и безопасная практика асан, с возможностью дальнейшего усложнения и усовершенствования физического уровня практикующего.

Отличие пропсов у стены от применения иных подсобных средств (веревок, блоков, валиков и т. п.) состоит в том, что здесь не создается «зависимость», а возникает «вызов» для дальнейшего развития.

В практике йоги задача асан - снять мышечные блоки, занятия пранаямой – наладить потоки энергии в теле, и на мой взгляд, если нет грамотного преподавателя рядом, то быстрее и качественнее это сделать у стены с пропсами. Асаны обладают существенным потенциалом влияния на психо-эмоциональную сферу и сознание человека. Практика асан вызывает большой поток непривычных сигналов, поступающих в головной мозг от периферических участков тела и внутренних органов. Эти сигналы активизируют зоны головного мозга, которые при обычной физической нагрузке и привычной деятельности неактивны. Изменяется соотношение активности правого и левого полушарий головного мозга. Расслабляющий эффект йоги открывает доступ в подсознание. «Ни ношением ритуальных одежд, ни разговорами о высоких материях, но лишь практикой успешно постигается истина» Хатха-Йога-Прадипика