

Московский университет йоги

Курсовая работа
«Йога-асана. Саламба Сарвангасана»

Выполнила студентка
Яковлева Варвара

Москва, 2018

Оглавление

Введение	2
Отстройка	2
Влияние на физическое тело	3
Влияние на эмоциональное состояние	3
Работа мышц.....	3
<i>Работа плечевого пояса и рук</i>	3
<i>Работа туловища</i>	4
<i>Работа таза и ног</i>	4
Варианты упрощения	4
Варианты усложнения.....	5
Травмобезопасность	5
<i>Показания</i>	5
<i>Противопоказания</i>	6
Заключение	6
Список литературы	6

Введение

Саламба Сарвангасана считается королевой асан, так как ее правильное выполнение обладает мощным терапевтическим эффектом, в этой асане ум, тело и душа сливаются воедино. Эта асана относится к типу перевернутых, и ее легче выполнять новичкам, чем Ширшасану и Адхо Мукхо Врикшасану.

Отстройка

Классический вход в Саламба Сарвангасану без переходов в другие асаны выглядит следующим образом.

1. Вход в асану начинается с положения лёжа. Необходимо лечь спиной на коврик и хорошо вытянуться. Колени подтянуты, пятки и пальцы ног вместе, внутренние края стоп тянутся от себя, бедра заворачиваются внутрь и прижимаются к полу. Копчик направлен к пяткам, руки тянутся вдоль бедер вниз, освобождая шею. Не двигая головой, нужно приподнять грудину, прижать лопатки к спине и расправить грудь.
2. Вывернуть руки наружу и потянуть мизинцы от шеи. Со вдохом согнуть колени.
3. На выдохе оторвать оба бедра и ягодицы от пола и привести колени к груди. Верхняя часть тела остается на месте.
4. Взяться руками за пояс, сильно упереться локтями в пол, поднять таз над плечами. Колени и стопы сомкнуты вместе.
5. Перевести ладони ближе к лопаткам. На выдохе поднять бедра и торс, грудина и подбородок касаются друг друга. Колени согнуты.
6. Разогнуть колени и тянуться стопами к потолку. На полу лежат голова, шея, плечи и локти. Тело от плеч до стоп перпендикулярно полу и вытягивается вверх.

После входа в асану необходимо удостовериться, что ноги не отклоняются вправо или влево. Если это происходит, нужно снова согнуть колени, выровнять тело и снова войти в асану. Также нужно следить, чтобы корпус не клонился вперед в сторону головы, иначе будет трудно дышать и большой вес будет приходиться на голову. Чтобы убрать вес с головы, нужно хорошо упереться локтями, привести грудину ближе к подбородку, толкнуть бедра от головы и хорошо напрячь ноги, стараясь дотянуться ими до потолка. Большая часть веса приходится на плечи, шея и голова расслаблены.

Тело поднимается от задней стороны шеи, горло расслаблено. Дыхание спокойное. Взгляд направлен на грудь.

Во время входа и выполнения асаны *категорически запрещается* поворачивать голову. Взгляд также направлен строго перед собой.

Локти расположены на ширине плеч, они сближаются. Для лучшей фиксации можно использовать ремень, который надевается на плечи чуть выше локтей во время входа в асану.

Внутренние стороны ног от пахов до стоп вытягиваются вверх. Бедра заворачиваются внутрь. Ягодицы подтянуты и направлены к стопам. Коленные чашечки подтянуты.

Оставаться в этом положении 2-5 минут, постепенно увеличивая время пребывания до 15-20 минут.

Выход из асаны: согнуть ноги в коленях, подвести бедра к животу, поддерживая спину руками медленно позвонок за позвоноком уложить спину на пол. Положить руки на живот или вдоль тела, расслабиться.

Влияние на физическое тело

Сарвангасана благотворно влияет на тело при многих заболеваниях, ее регулярное выполнение способно значительно улучшить самочувствие. В частности, она помогает при гипертонии, так как сокращается частота пульса при сильном сердцебиении, помогает при одышке. Улучшает работу паращитовидной и щитовидной желез, так как здесь идет активное кровоснабжение в области шеи, благодаря перевернутому положению, кровь, насыщенная кислородом, циркулирует вокруг грудной клетки и шеи. Благодаря этому же воздействию улучшается состояние при астме, бронхите и болезнях горла, а также при насморке. Улучшается работа кишечника, помогает при лечении геморроя и расстройствах мочеполовой системы. Крайне полезна для женского здоровья, помогая при опущении матки, образовании кист яичников и в качестве подготовки женского организма к менструациям, так как уменьшает спазмы и регулирует количество менструальных выделений. Венозная кровь в этом положении свободно направляется к сердцу, что помогает при варикозном расширении вен.

Влияние на эмоциональное состояние

«Сарванга» переводится как «все тело», то есть в этой асане задействуется и получает пользу все тело. Поза действует успокаивающе на нервную систему, поэтому ее регулярная практика помогает при нервном истощении, бессоннице, повышенной раздражительности, упадке сил. Мозгом мы ощущаем полноту жизни, наполняемся силами и лёгкостью. Позвоночник оживает, укрепляется сила воли, ум становится спокойным, основательным. Развиваются качества терпения и эмоциональной устойчивости. Эта асана является терапевтической после продолжительной болезни, когда необходимо восстановить силы.

Работа мышц

Работа плечевого пояса и рук

- Во время выполнения Сарвангасаны грудь раскрывается за счет разгибания плечевых суставов.
- Руки сгибаются и прижимаются к спине за счет действия двуглавых мышц плеч и плечевых мышц.
- Дельтовидные мышцы участвуют при разгибании плеч, когда они отводятся от шеи, и прижимают локти к полу.
- Трапециевидные мышцы отводят лопатки от шеи.
- Малая круглая и подостная мышцы разворачивают плечи наружу.

Работа туловища

- Вертикальное положение туловища поддерживается по передней поверхности тела прямой мышцей живота, а по задней – мышцей, выпрямляющей позвоночник.
- Поясница поддерживается подвздошно-поясничной и квадратной мышцей поясницы, образуя защитный корсет вокруг поясницы.

Работа таза и ног

- Таз находится в вертикальном положении благодаря подвздошно-поясничной и большой ягодичной мышцам.
- Ноги удерживаются вместе приводящими мышцами.
- Заворот бедер вовнутрь происходит под действием напрягателя широкой фасции бедра и средней ягодичной мышцы.
- Квадрицепсы выпрямляют ноги в коленях.
- Малоберцовые мышцы на внешней стороне голени разворачивают топы наружу, приводя внешние стороны стоп к себе.
- Передняя большеберцовая мышца притягивает ступни к себе.

Варианты упрощения

Саламба Сарвангасана является сложной асаной, требующей активной работы тела и физической подготовки. Некоторым людям бывает сложно выполнить полный вариант и поддержкой спины руками. Существует терапевтическая упрощенная вариация позы, где сохраняется перевернутое положение и благоприятное воздействие на организм, но тело более расслаблено.

Для выполнения этой вариации асаны понадобятся стена, стул для йоги, второй коврик, пара одеял и подставка под шею (это может быть болстер или 3-4 сложенных одеяла, в зависимости от необходимой жесткости подставки). Коврик кладется вплотную торцом к стене. Вдоль всего коврика, отступая 30-40 см от стены, расстилается одно одеяло для свободного скольжения головы. Стул ставится спинкой к стене на небольшом расстоянии, на сидение кладется сложенный вчетверо коврик, сверху лесенкой пара сложенных одеял для поддержки крестца. На пол у ножек стула кладется подставка для шеи.

Вход в асану: сесть на стул боком, держась за спинку повернуться к стене корпусом, зацепиться ногами (если позволяет место – коленями) за спинку стула, продвинуться ягодицами глубже в стул.

Спустить руки ниже по спинке стула, не отрывая их, и опустить корпус вниз, свесив его со стула. Плечи лежат на опоре, голова – на полу.

Не выпрямляя ног убедиться, что таз прочно лежит на опоре и не съезжает. Крестец находится на краю стула, поясница свободная и вытягивается. Затем провести по одной руки внутрь стула и захватить задние ножки изнутри. Можно развернуть руки, чтобы локтевые впадины смотрели наружу и мизинцы были направлены вверх, таким образом плечи будут проворачиваться наружу, а грудная клетка лучше раскрываться.

Затем по одной выпрямить ноги, дав им опору на стену или на стул, колени подтянуты, работа ног такая же, как в классическом варианте.

Через некоторое время можно прижать крестец плотно к стулу и поднять ноги в вертикальное положение. Если тело устойчиво расположено на стуле, можно вытащить руки и развести их в стороны под углом 90°.

Вариации в позе:

Развести ноги в стороны как в положении Упавишта Конасана, ноги активны, внутренняя поверхность бедер вытягивается от паха до стоп.

Сложить ноги в Баддха Конасана, уложив стопы на стул, раскрывать тазобедренные суставы.

Выход из асаны: с выдохом опустить стопы на спинку стула, оттолкнуться и аккуратно съехать со стула так, чтобы таз оказался на опоре под шеей, а голени на стуле. Расслабиться. Через 2-3 цикла дыхания убрать подставку из-под таза, уложить его на пол и остаться в том же положении с голени на стуле. Расслабиться. Затем отъехать в сторону головы и аккуратно подняться через правый бок.

Варианты усложнения

Когда Саламба Сарвангасана в классическом исполнении уже освоена, пребывание в асане комфортно и достигается терапевтический эффект, можно приступить к постижению усложненных вариаций.

Если в теле есть ощущение, что оно не падает на руки и спокойно вытягивается вверх, можно выпрямить руки по полу и толкать ладонями пол, а не спину. Вес при этом также остается в плечах, локтях и ладонях, а не на голове. Туловище и ноги без подталкивания спины вытягиваются вверх в потолок.

Другой способ углубления – выполнить Нираламба Сарвангасана, то есть вариант позы без опоры на руки. В классическом виде на полу лежат шея, голова и плечи, туловище и корпус также вытягиваются вверх, и руки тянутся вдоль бедер также в потолок, при этом тело на руки не опирается. Другой вариант расположения рук – за головой. Эта поза сильно стимулирует работу всего тела, усиливает циркуляцию крови и избавляет от токсинов.

Травмобезопасность

Показания

Саламба Сарвангасана показана людям при таких заболеваниях дыхательной системы, как астма, бронхит, насморк, затрудненное дыхание, болезни горла. Полезно выполнять позу при расстройствах пищеварительной системы: геморрое, язве кишечника, запоре. Женщинам с нарушениями цикла, смещением матки, образованием кист яичников

необходимо регулярно практиковать Сарвангасану. Поза показана при расстройствах нервной системы, таких как бессонница, раздражительность, беспокойство, хроническая усталость.

Противопоказания

Несмотря на все положительные эффекты этой позы, некоторым людям выполнять ее не следует. Асана является перевернутой и противопоказана женщинам во время менструаций. Также при гипертонии не следует делать перевернутые позы, к ним нужно идти крайне медленно и аккуратно. Из-за повышенного давления в голове в этой позе опасно выполнять ее людям, у которых есть проблемы со зрением.

Противопоказаниями именно для Сарвангасаны, но не для других перевернутых асан, являются проблемы с шей и увеличенная щитовидная железа, так как именно в этой асане идет активная работа в области шеи.

Заключение

Саламба Сарвангасана недаром считается королевой или матерью всех поз. Воздействуя на все части тела, она приводит их в тонус, тело работает гармонично. Невозможно переоценить благоприятное воздействие данной асаны, особенно при регулярном ее выполнении. Сарвангасана создает счастье внутри человеческого организма, оздоравливая физическое тело и приводя ум в состояние покоя.

Список литературы

1. Айенгар, Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). - Сыкт.: Изд-во «Флинта», 2014
2. Айенгар, Г.С. Йога: жемчужина для женщин. - Фолио, 2006
3. Лонг, Р. Ключевые позы йоги. - Минск: Попурри, 2016
4. Шифрони, Э. Йога со стулом. Полное руководство для занятий Йогой Айенгара со стулом. – Москва, 2014
5. www.hanuman.ru
6. www.yoga.ru
7. www.yogajournal.ru
8. www.yogasecrets.ru