

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

*Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и
спорта*

С. Ф. Усманова, Л.В. Касатова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова,
И.Н. Сырова

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

Учебно-методическое пособие

Казань – 2019

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического
воспитания и спорта*

Протокол № 3 от 16 октября 2019 года

Рецензент:

к.б.н., доцент кафедры зоологии и общей биологии института
фундаментальной медицины и биологии КФУ **Л.В.Малюгина**

**Усманова С.Ф./ Касатова Л.В., Утегенова Н.Р., Филимонова
В.Ю., Сырова И.Н.**

**Комплексы оздоровительных упражнений для нижних
конечностей:** учебно-методическое пособие/**С.Ф. Усманова./**
Л.В. Касатова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, И.Н. Сырова –
Казань: Казанский университет, 2019. – 63с.

Настоящее учебно-методическое пособие адресовано, в первую очередь, студентам, а также широкому кругу читателей, интересующихся указанными проблемами.

**© Казанский университет, 2019 © Усманова С.Ф., Касатова
Л.В., Утегенова Н.Р., Филимонова В.Ю., Сырова И.Н., 2019**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Комплекс «Ровные ноги».....	8
Комплекс «Отдыхаем».....	17
Комплекс «Здоровые суставы».....	31
Комплекс «Сильные ноги».....	44
Заключение	61
Литература	62

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «здоровье» достаточно универсально. Ноги, которые не болят, служат хорошей опорой для тела, позволяют нормально стоять, ходить и бегать, считаются здоровыми. Начиная работать с ногами посредством йоги, не ждите радикальных изменений – мягкое и женственное тело не превратится в «сухое» подростковое. Да это и не нужно: образ из журналов и с подиумов имеет мало общего с жизнью, а тенденция видеть в женщине подростка уже привела к тому, что границы между полами начали стираться. Мужчины феминизируются, женщины чувствуют себя сильным полом, и в итоге и те, и другие, всё больше и больше удаляются от природы.

Женщина должна любить себя и принимать – неприятие ведет к психологическим проблемам. С другой стороны, любую деформированную структуру необходимо выправить для того, чтобы энергетические потоки протекали правильно – это влияет на функции внутренних органов, а значит, и на состояние ума. Все взаимосвязано: ноги – это органы действия и одновременно наша связь с землей. Чтобы твердо стоять на ногах (и в прямом, и в переносном смысле) надо научиться воспринимать их не как нечто отдельное, а как часть единого целого. К сожалению, многие плохо осознают свое тело.

Особенно летом во время повышенной физической активности ноги отекают и быстро устают.

Регулярная практика йоги (асан) помогает справиться с отеками, и перевернутые позы здесь будут особенно эффективны. Лечь на пол и поднять ноги на стену – вот самый простой способ снять усталость и напряжение. Есть мнение, что при отеках следует избегать поз стоя. Но если создавать вытяжение в ногах и выполнять позы динамично, то эффект будет прямо противоположный.

Выполняя предложенные асаны, находите слабые и жесткие участки в области ног, ищите места, которые плохо вами осознаются. Работая с ними, вы сможете значительно увеличить эффективность воздействия асан. Наблюдая за телом в позах, вы можете узнать много нового и интересного, например, что внутренняя часть икроножной мышцы излишне жесткая, а внешняя поверхность голеней и бедра слабая. Общий принцип работы с ногами такой: жесткие части надо вытянуть, а слабые – укрепить. Предложенный комплекс упражнений поможет не только снять напряжение и отечность, но и научить корректной работе с ногами.

Отеки - это избыточное накопление жидкости в органах и внеклеточных тканевых пространствах организма. Наш организм можно сравнить с водопроводом: чтобы вода текла свободно, трубы должны быть свободны, ничем не засорены. В трубах есть давление, которое заставляет воду течь в нужном направлении. Чтобы жидкость не задерживалась в тканях, ей также требуется свобода и давление. И если мышцы жесткие (например, икроножные), значит, в них не хватает свободы движения. А если мышцы вялые (часто это квадрицепсы), то в них не хватает давления, чтобы поток жидкости мог течь равномерно. То же самое можно сказать о внешней стороне ног, которая зачастую бывает слабой (а внутренняя – жесткой).

Работу с ногами можно сравнить с отжиманием мокрой тряпки руками, когда мы крутим ее за концы в разных направлениях и одновременно вытягиваем края друг от друга. Это выдавливает жидкость из тканей. Мышцы ног подобны отжимаемой тряпке. Нам надо их вытянуть и сжать, то есть удлинить короткое, а вялое и слабое сделать плотным. Другими словами, вы создадите своего рода компрессионные чулки, которые после нескольких месяцев регулярных и осознанных занятий всегда будут на вас. Это будет вас защищать от

отеков, тяжести и усталости ног – куда бы вы ни шли, как долго бы ни стояли и ни сидели в кресле самолета. Поэтому если вы уже носите настоящие компрессионные чулки, то снимайте их на время занятий.

Отечность – частое явление у беременных, но им лучше проконсультироваться с преподавателем, работающим с беременными, чтобы модифицировать комплекс, учитывая общее состояние женщины, ее опыт практики и триместр.

Если вы опытный практикующий и умеете выполнять АдхоМукхаВрикшасану (стойку на руках) и ПинчаМайюрасану (стойку на предплечьях), а также уже освоили Ширшасану (стойку на голове), уверенно выполняя Сарвангасану (стойку на плечах) и Халасану (позу Плуга), то смело добавляйте эти асаны в комплекс перед ВипаритаКарани (позой согнутой свечи). В цикл перевернутых поз привнесите понимание корректной и всесторонней работы ног.

В чем польза предлагаемых упражнений?

При выполнении Урдхва (позы вытяжения ног) и СуптаПадангуштхасаны (позы с захватом большого пальца ноги) обе ваши ноги освобождаются от веса, поэтому мышцы хорошо вытягиваются. Вирасана (поза Героя) сидя помогает вытянуть область голеностопа, создаст пространство в коленных суставах и поможет расслабить икроножные мышцы. Интенсивно поработать с мышцами стоп и голеностопа придется в связке Ваджрасана (поза Удара молнии) – Маласана (поза Гирлянды). УпавитштхаКонасана (поза Широкого угла) раскроет область таза, удлинит заднюю и внутреннюю поверхности ног. Сиддхасана (поза волшебных сил) хороша для всех суставов ног и позволяет вытянуть внутренние поверхности бедер и расслабить пахи. Позы стоя помогут закрепить полученный результат. СуптаВирасана (поза Героя лежа) вытянет квадрицепсы. Закончите комплекс ВипаритаКарани и Шавасаной (позой Мертвеца).

Выстраивая последовательность упражнений в самостоятельной практике, необходимо учитывать различные особенности строения ног. Стоит помнить, что работу с ногами мы начинаем со стоп. Упражнения, приведенные ниже, помогут восстановить утраченную связь стоп с тазом. Освоив базовые понятия, можно переходить к более сложным упражнениям.

При выполнении упражнений не расстраивайтесь, что не все удастся сразу, многие движения осваиваются постепенно. Работайте над ними до тех пор, пока не откроете для себя что-то новое.

КОМПЛЕКС 1: «РОВНЫЕ НОГИ»

ТАДАСАНА (ПОЗА ГОРЫ)



Техника выполнения:

1. Встаньте ровно, соедините большие пальцы ног и косточки под большими пальцами. Если получится, соедините пятки. Во время месячных стопы лучше ставить на ширину бедер.

2. Старайтесь расправить пальцы ног (вытягивайте веером).
Саму стопу вытягивайте, удлиняйте.
3. Прижимайте пятку, почувствуйте, как она хорошо упирается в пол.
4. Поднимайте арку (внутренний свод) стопы вверх.
5. Втягивайте коленные чашечки.
6. Поднимайте переднюю часть бедра вверх.
7. Отгалкиваясь стопами от пола, тянитесь макушкой головы вверх.
8. Вытяните руки. Отведите плечи назад и вниз Оставайтесь в позе 2 минуты.

Растягивая кожу подошвы от арки стопы вперед и назад, мы создаем пространство вокруг тазобедренного сустава и сустав движется свободнее.

ВАРИАЦИЯ 1: С ремнем на лодыжках

Важно научиться управлять лодыжками. От положения внешних лодыжек зависит работа внешних бедер.

Техника выполнения:

1. Поставьте стопы на ширину таза. Оденьте петлю ремня на лодыжке, как показано на фото.
2. Расталкивайте ремень.
3. Поднимайте вверх внутренние лодыжки – это движение начинается от арки стоп.



ВАРИАЦИЯ 2: Передняя часть стопы на кирпиче

Этот вариант выполнения тадасаны особенно хорош для людей с продольным плоскостопием, который встречается довольно часто. При такой форме стопы арка стопы опускается вниз и перестает играть роль природной рессоры. Плюсна становится слишком широкой, а пальцы, наоборот, смещаются к центральной линии стопы. В результате развивается выступ в основании большого пальца, который называют "косточкой". В этом случае поперечного плоскостопия нужно обращать внимание на две точки – основание большого пальца и мизинца ноги.

Регулярное выполнение следующего варианта Тадасаны позволяет улучшить или исправить проблемы стоп.



Материалы: коврик, кирпич.

Техника выполнения:

1. Встаньте в тадасану, поставив переднюю часть стопы на кирпич.
2. Раскрывайте переднюю часть стопы, вытягивайте пальцы ног. Прижимайте пятки к полу.
5. Втягивайте коленные чашечки.
6. Поднимайте переднюю часть бедра вверх.
7. Отталкиваясь стопами от пола, тянитесь макушкой головы вверх.
8. Вытяните руки. Отведите плечи назад и вниз.

Оставайтесь в позе 2 минуты.

В этом варианте хорошо раскрывается задняя поверхность ног, область под коленом, растягивается задняя поверхность голени.

ВАРИАЦИЯ 3: Кирпич между стоп

Материалы: коврик, кирпич.

Техника выполнения:

1. Встаньте в Тадасану, кирпич поставьте между стоп.
2. Сжимайте кирпич внутренними стопами.
3. Удлиняйте стопы, расширяйте плюсны, прижимайте пятки.
4. Втяните колени.
5. Подтяните передние бедра, подайте их назад так, чтобы тазобедренный сустав оказался точно над пяткой. Если при этом таз ушел назад, направьте копчик внутрь, ягодицы вниз.
6. Вытягивайте руки, отведите плечи назад, тянитесь макушкой к потолку.



ВАРИАЦИЯ 4: Ремень на голени

Этот вариант Тадасаны хорошо выполнять тем, у кого икры выступают в стороны.

Материалы: коврик, ремень.

Техника выполнения:

1. Встаньте в Тадасану, разместив ремешок на самую выступающую часть икры.
2. Удлиняйте стопы, расширяйте плюсны, прижимайте пятки.
3. Втяните колени.

4. Подтяните передние бедра, подайте их назад так, чтобы тазобедренный сустав оказался точно над пяткой. Если при этом таз ушел назад, направьте копчик внутрь, ягодицы вниз.
5. Вытягивайте руки, отведите плечи назад, тянитесь макушкой к потолку.



УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (ПОЗА ВЫТЯНУТОГО ТРЕУГОЛЬНИКА)



Если ваши колени перегибистые (т.е. коленный сустав опускается ниже воображаемой линии, соединяющей пятку и тазобедренный сустав), используйте подставку под голень как показано на фото.

Материалы: стена, кирпичи, коврик.

Техника выполнения:

1. Поставьте кирпич к стене.
2. Встаньте правым боком к стене и поставьте ноги на ширину чуть больше метра.
3. Заверните левую стопу внутрь, плюсну правой ноги поставьте на кирпич. Правая пятка и центр свода левой стопы находятся на одной линии.

4. Полностью разверните наружу всю правую ногу: пальцы правой стопы, колено и верх бедра должны быть на одной линии и развернуты точно вправо.
5. Подставьте под правую голень кирпич так, чтобы он стал опорой для голени и не давал переразгибаться правому колену (как показано на фото).
6. Прижмите пятки к опоре.
7. Втяните колени.
8. Продолжайте разворачивать всю правую ногу наружу от тазобедренного сустава.
9. Вытяните руки в стороны.
10. Со вдохом, удлиняя весь правый бок, войдите в позу и поставьте правую руку на кирпич.

При варикозном расширении вен нужно приподнять ногу, к которой происходит наклон, повыше (например, на кирпич). Тогда все ткани ноги будут идти к центру, к кости, в том числе и варикозные вены.

УТТАНАСАНА НА ОПОРЕ (ПОЗА СИЛЬНОГО ВЫТЯЖЕНИЯ) *Материалы:* стул, 2 кирпича.

Техника выполнения:

1. Встаньте в Тадасану, стопы на ширине бедер.
2. Опустите руки на стул, голову – на кирпич.
3. Ноги расположены точно вертикально. Все конечности и голова имеют опору.
4. Удлините стопы, расширьте плюсны, прижмите пятки к полу.
5. Подтяните коленные чашечки и переднюю поверхность бедер.

Ноги должны быть точно вертикально: пятка, колено и таз – точно друг над другом.

6. Для лучшей работы ног дайте ногам больше опоры – сожмите между коленями кирпич (ноги в коленях немного согнуты), как показано на фото. Это поможет восстановить вертикальную связь ног (стопы и внутренней части ноги, внутреннего паха).
7. Когда связь ног и таза установлена, включайте в работу остальное тело: направляем копчик внутрь, вытягиваем корпус вперед, к макушке головы.
8. Толкайте стул ребрами ладоней и локтями вперед и отводите плечи от ушей.

Оставайтесь в позе 2-3 минуты.



КОМПЛЕКС 2: «ОТДЫХАЕМ»

УРДХВА ПРАСАРИТА ПАДАСАНА (ПОЗА СО СТОПАМИ, ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ)

Материалы: коврик

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, соедините стопы вместе и хорошо вытяните ноги.
2. Перенесите прямые руки за голову, прижмите к полу тыльные стороны ладоней.
3. Согните ноги в коленях, приблизив колени к животу.
4. С выдохом вытяните ноги вверх к потолку, угол между ногами и полом 90 градусов. Прижимайте таз к полу. Удлиняйте задние поверхности голеней от коленей к пяткам, задние бедра от коленей к тазу. Не напрягайте горло, взгляд мягкий.
5. Согните ноги в коленях, поставьте стопы на пол, опустите руки вниз.



Время в позе – 30 секунд.

Совет:

Если в этой позе сильно напрягаются мышцы живота, накиньте на стопы ремешок и захватите руками концы ремешка. Если вы сильно устали, можно положить ноги на стену.

Эффективность упражнения:

Эта поза полезна для уменьшения жировых отложений в области живота. Она укрепляет поясницу, тонизирует органы брюшной полости, дает облегчение при гастритах и метеоризме.

САРВАНГАСАНА (СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ) *Материалы:* стул, ремешок, несколько сложенных одеял. Расположите материалы, как это показано на фотографии.

Возьмите ремешок, отмерьте ширину петли ремня по внешним краям плеч и наденьте ремень на одну руку,

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, разместив плечи у края стопки из 3-4 сложенных одеял. В этом положении плечи и большая часть шеи лежат на опоре, а одна треть шеи и затылок – на полу. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте несколько глубоких дыханий.
2. Согните колени, приведите ноги к животу. Сделайте два дыхания.
3. Поднимите таз от пола и поместите на него ладони, согнув руки в локтях. Сделайте два дыхания.
4. Положите ладони на спину и, поддерживая себя руками, поднимите ноги вертикально вверх. Не разводите в стороны локти (лучше зафиксировать их ремнем) – верхние части рук должны оставаться параллельно друг другу.

5. локти к одеялам. Прижимайте плечи и Хорошо вытягивайте ноги вверх.
6. Выполняйте в течение 5 минут, дышите ровно.
7. Постепенно опуститесь, освободите кисти рук, лягте на спину и расслабьтесь.



Эффективность упражнения:

Эта поза заряжает энергией, успокаивает, помогает восстанавливать силы, если вы устали, если у вас наступил период бездействия и апатии, нежелания что-либо делать, также когда вы чувствуете себя нестабильно и у вас расшатана нервная система. Стойка на плечах оказывает мощное терапевтическое воздействие. Она поможет избавиться от аллергии, бронхиальной астмы, улучшить работу щитовидной железы, укрепить нервную систему. Это лучшее средство от усталости, перевозбуждения и плохого настроения в конце учебного дня. Через несколько минут пребывания в позе вы почувствуете, как к вам возвращается душевное равновесие. Перевернутые позы улучшают циркуляцию крови, стимулируют работу головного мозга, а риск возникновения варикозного расширения вен сводится к нулю.

Совет:

Выстраивать позу нужно снизу вверх: если вы не уделите должного внимания положению шеи и плеч, то рискуете повредить шейный отдел позвоночника или потерять равновесие. Строго соблюдайте два правила во время выполнения Сарвангасаны. Во-первых, не крутить головой, а во-вторых, входить в позу предельно аккуратно.

Предупреждение!

Не делайте это упражнение, если вы страдаете от болей в шейном отделе позвоночника и плечевого пояса, во время менструации, при сильных головных болях.

ХАЛАСАНА (ПОЗА ПЛУГА)

Материалы: стул, ремешок, несколько сложенных одеял.

Расположите материалы, как это показано на фотографии. Возьмите ремешок, отмерьте ширину петли ремня по внешним краям плеч и наденьте ремень на одну руку.



Техника выполнения:

1. Лягте на одеяло, пусть плечи будут на одеялах близко к краю, а затылок – на полу.
2. Согните ноги в коленях, оттолкнитесь стопами от пола и перенесите ноги за голову, поставьте пальцы ног на сиденье стула.
3. Сцепите большие пальцы рук за спиной и вытяните хорошо руки, отводя плечи назад, от головы.

4. Проденьте вторую руку внутрь петли ремня и сместите ремень чуть выше сгиба локтей.
5. Поставьте ладони на спину, как можно ближе к лопаткам.
6. Активно работайте ногами, заворачивая бедра внутрь и удаляя их от лица. Удерживайте позу до 5 минут и. Дышите медленно и глубоко.

Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает поддерживать баланс эндокринной системы и успокаивает нервную систему так, что мозг отдыхает и полностью расслабляется. Пребывание в этой позе улучшает настроение, снимает сильные головные боли и помогает избавиться от раздражительности и беспокойства.

Несколько ровно сложенных одеял для опоры под плечи помогут сохранить естественный шейных лордоз и избежать растяжения мышц шеи и других травм.

Предупреждение!

Не выполняйте это упражнение, если у вас есть проблемы с шейным отделом позвоночника или во время менструации.

ВИПАРИТА КАРАНИ (ПОЗА СОГНУТОЙ СВЕЧИ)

Материалы: болстер, стена.

Расположите материал, как показано на фотографии. Болстер не касается стены.

Техника выполнения:

1. Сядьте на болстер боком вплотную к стене.
2. Теперь нужно развернуться лицом к стене, одновременно заноса ноги на стену и опуская голову и спину вниз, на коврик.

3. Задние бедра и низ ягодиц касаются стены. Расслабьте живот.
Должно быть ощущение, что низ живота становится пустым.
4. Расположите руки под прямыми углами по бокам от головы.
5. Закройте глаза, расслабьтесь.
6. Расслабьте внутреннюю поверхность бедер.
7. Мягко раскрывайте грудную клетку, поднимая лопатки вверх от пола.

Оставайтесь в этом положении в течение 3-5 минут.

Можно выполнить варианты для ног в положении Випарита

Карани.

Не перемещая туловище, разведите ноги в стороны. Оставайтесь в этом положении в течение 3-5 мин, сохраняя нормальное дыхание.

8. Не сдвигая корпус, согните ноги в коленях, соедините стопы вместе, колени разведите в стороны (положение Баддха Конасаны).

Оставайтесь в этом положении 3-5 минут.



Чтобы выйти из позы, перекайтесь на бок.



Эффективность упражнения:

Эта поза помогает успокоить нервы, поддерживает баланс эндокринной системы, обеспечивает приток крови в область таза. Хорошая поза для расслабления.

Предупреждение!

Во время менструации тазовая область не должна находиться выше уровня груди.

ШАВАСАНА (ПОЗА МЕРТВЕЦА)

Материалы: одеяло, стул, болстер.

Техника выполнения:

1. Сложите одеяло – опору для головы и положите у края коврика.
2. Поставьте стул на коврик, лягте на правый бок так, чтобы подставка оказалась под головой, а таз на одной линии с передним краем сиденья.
3. Аккуратно перевернитесь на спину, согнув ноги в коленях, положите голени на сиденье стула.
4. Поправьте подставку под головой так, чтобы на подставке был только затылок, а плечи остались на полу.
5. Положите руки свободно в стороны, по очереди поднимите каждую руку, вытяните ее и опустите на пол. Разверните ладони вверх к потолку.
6. Опустите взгляд вниз, закройте глаза.
7. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.

Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, рукам, плечам. Позвольте стопам опускаться в стороны друг от друга. Расслабьте мышцы бедер, низ спины, шею, затылок, лицо. Расслабьте глаза, горло, язык. Пусть дыхание станет ровным и спокойным. Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все

напряжения. Когда тело расслабится, оставайтесь в позе, стараясь ни о чем не думать.

Оставайтесь в позе не менее 5 минут.

Чтобы выйти из позы, медленно повернитесь на правый бок, спустите стопы на пол. Приведите колени ближе к груди, позвольте открыться глазам. Помогая себе руками, поднимитесь и сядьте.



ШАВАСАНА (ПОЗА МЕРТВЕЦА) для выравнивания ног
Материалы: 4 ремня, болстер, коврик.

Техника выполнения:

1. Сверните коврик в плотный рулон. Сядьте недалеко от стены, немного разведя в стороны вытянутые ноги.
2. Свернутый коврик положите между ног, сожмите его внутренними поверхностями стоп и коленей.

3. Свяжите двумя ремнями бедра и двумя ремнями голени, как показано на фото.
4. Помогая себе руками, лягте на спину на болстер, поднимите ноги вверх и пододвиньте таз вплотную к стене. Задние бедра и низ ягодиц касаются стены.
5. Положите руки по сторонам от головы.
6. Опустите взгляд вниз, закройте глаза.
7. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.

Минимальное время в Шавасане – 5 минут, максимальное – 10.

8. Повернитесь на правый бок, опустите ноги вниз. Откройте глаза. Помогая себе руками сядьте, освободитесь от ремней.

Эффективность упражнения:

Эта поза хорошо выравнивает ноги, если делать ее регулярно.

При варикозе сжатие и временное ограничение циркуляции жидкости дает лечебный эффект.



КОМПЛЕКС 3: «ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ»

СУПТА ПАДАНГУШТХАСАНА (ПОЗА ЗАХВАТА НОГИ ЛЕЖА)

Материалы: ремешок, одеяло.

Техника выполнения:

1. Лягте на спину.
2. Соедините стопы вместе, вытяните ноги, направляя внутренние края стоп от себя.



3. Согните правую ногу в колене, накиньте ремень на правую стопу, взяв в каждую руку по одному концу ремня.
4. На выдохе вытяните правую ногу вверх к потолку под углом 90 градусов.

5. Толкайте ремень, поднимая стопу выше вверх.
 6. Сохраняйте левую ногу на полу прямой и сильной.
 7. Заворачивайте верх левого бедра внутрь и толкайте вниз к полу.
 8. Расслабьте живот, горло, лицо, сохраняя вытяжение обеих ног.
- Время в позе – 1 минута.
9. С выдохом согните правую ногу в колене, вытяните обе ноги вдоль пола.

Повторите позу с левой ногой.

Затем сделайте второй вариант этой позы.

Техника выполнения:

1. Постелите коврик параллельно стене, на некотором расстоянии.
2. Лягте на спину, правым боком к стене.
3. Согните правую ногу в колене, накиньте ремешок на стопу, оба конца ремня останутся в правой руке.
4. Выпрямите ногу в сторону под углом относительно пола.
5. Опустите стопу на стену, внутренний край стопы параллелен полу.
6. Прижимайте левое бедро к полу, разворачивайте правое бедро в тазобедренном суставе, это удлиняет правый бок и выравнивает положение таза. Время в позе – 1 минута.

Выполните позу в другую сторону.



Эффективность упражнения:

Регулярное выполнение этой позы укрепляет тазобедренные суставы и повышает их гибкость, помогает выровнять положение крестца и поясницы, смягчает боли в нижней части спины.

ВАДЖРАСАНА (ПОЗА МОЛНИИ)

Материалы: ремень.

Техника выполнения:

1. Соедините стопы вместе и свяжите лодыжки ремнем.
2. Сложите коврик вдвое.
3. Сядьте на коврик, соединив колени вместе, опустите таз на пятки.

4. Опустите ладони на передние бедра, расправьте плечи, раскройте грудную клетку. Живот расслаблен, удлиняйте боковые части корпуса от таза к подмышкам.
5. Вытяните руки перед собой параллельно полу.
6. Переплетите пальцы рук. Выверните ладони наружу (большие пальцы будут смотреть вниз).
7. Выпрямите руки и втяните локти.
8. Отведите плечи и направьте их назад и от ушей. Со вдохом поднимите руки вверх и вытяните все тело.
9. С выдохом опустите руки вниз. Поменяйте переплетение пальцев и вытянитесь снова.
10. На выдохе опустите руки вниз и расслабьтесь.

Время в позе – 30 секунд с каждым переплетением пальцев.

Подогните пальцы ног и снова опустите таз на пятки. Оставайтесь так 1 минуту.



Общее время в позе – 3 минуты.

Выйдя из позы, встаньте и хорошо вытянитесь, втяните коленные чашечки. Это – реабилитация после Ваджрасаны.

Совет:

При проблемах с коленями и при варикозном расширении вен лучше делать эту позу с одеялом, которое располагается под бедрами и тазом – сгиб одеяла нужно продвинуть внутрь сгиба коленей.

ВИРАСАНА (ПОЗА ГЕРОЯ)

Материалы: болстер.

Техника выполнения:

1. Сядьте на коврик. Разведите стопы таким образом, чтобы пятки оказались по бокам от таза, таз опустите на болстер.
2. Разверните пятки точно вверх к потолку.
3. Опустите ладони на передние бедра.
4. Выпрямите спину, расправьте плечи и раскройте грудную клетку.
5. Вытяните руки перед собой параллельно полу.
6. Переплетите пальцы рук. Выверните ладони наружу (большие пальцы будут смотреть вниз).
7. Выпрямите руки и втяните локти. Отведите плечи и направьте их назад и вниз от ушей.
8. Со вдохом поднимите руки вверх и вытяните все тело за руками.
9. С выдохом опустите руки вниз. Поменяйте переплетение пальцев.
10. Выйдя из позы, встаньте и хорошо вытянитесь, втяните коленные чашечки.

Совет:

При проблемах с коленями и при варикозе в этой позе, а также в других позах сидя, когда нога сильно сгибается в колене, стоит воспользоваться дополнительными материалами: в место сгиба колена положить ремешок, сложенный в четыре раза. Это создаст пространство, необходимое для того, чтобы не нарушалось кровообращение и сустав не страдал.



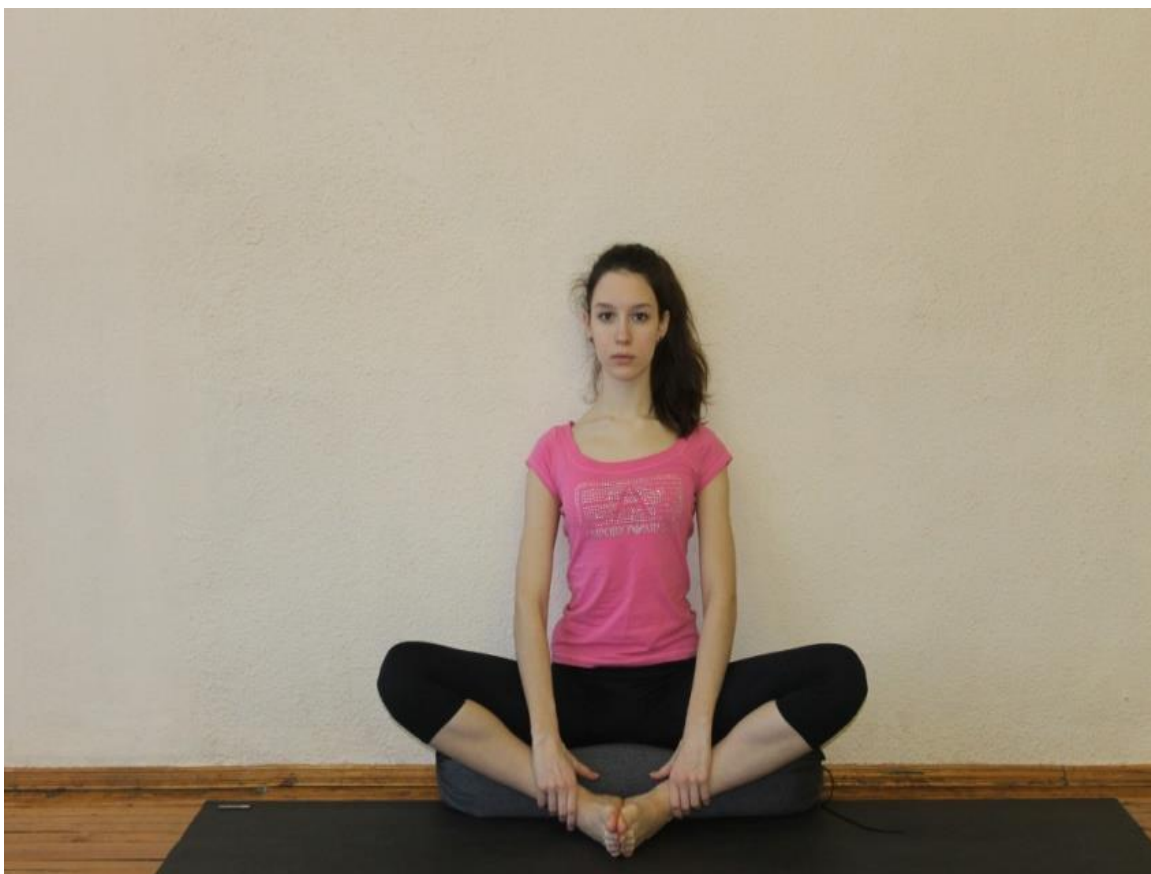
БАДДХА КОНАСАНА (ПОЗА СВЯЗАННОГО УГЛА)

Материалы: болстер, 2 кирпича.

Техника выполнения:

1. Сядьте на болстер, соедините подошвы стоп вместе, колени разведите в стороны.
2. Поставьте руки сзади на кирпичи.
3. Отталкиваясь руками, хорошо вытяните вверх позвоночник от основания к макушке головы.
4. Раскройте грудную клетку.
5. Помогая себе руками, соедините колени вместе, вытяните ноги и поднимитесь.

Время в позе – 4 минуты.



Эффективность упражнения:

Стимулируется тазовая область, живот и спина, так как значительно усиливается циркуляция крови в них. Поза оказывает оздоровительное воздействие на почки и мочевой пузырь.

Совет:

Эту позу можно делать во время месячных – с опорой под коленями (например, кирпичи или одеяла) и не напрягая живот.

СУПТА БАДХА КОНАСАНА (ПОЗА СВЯЗАННОГО УГЛА ЛЕЖА)

Материалы: болстер, ремень, 2 кирпича или одеяла под колени, одеяло.

Техника выполнения:

1. Расположите болстер вдоль коврика, на дальнем его конце сложите одеяло для головы, пусть поблизости будут 2 кирпича или одеяла.
2. Сядьте на начало болстера, спиной к одеялу, возьмите ремешок.
3. Наденьте ремешок так, как показано на фото, и, помогая себе руками, опустите спину и голову на опору.
4. Вытяните руки за головой и захватите ладонями локти. Через 1 минуту – поменяйте хват локтей.
5. Опустите руки вниз по сторонам от туловища.
6. Расслабьте живот, закройте глаза. Время в позе – 5-8 минут.

Чтобы подняться, откройте глаза, соедините колени и повернитесь на правый бок.

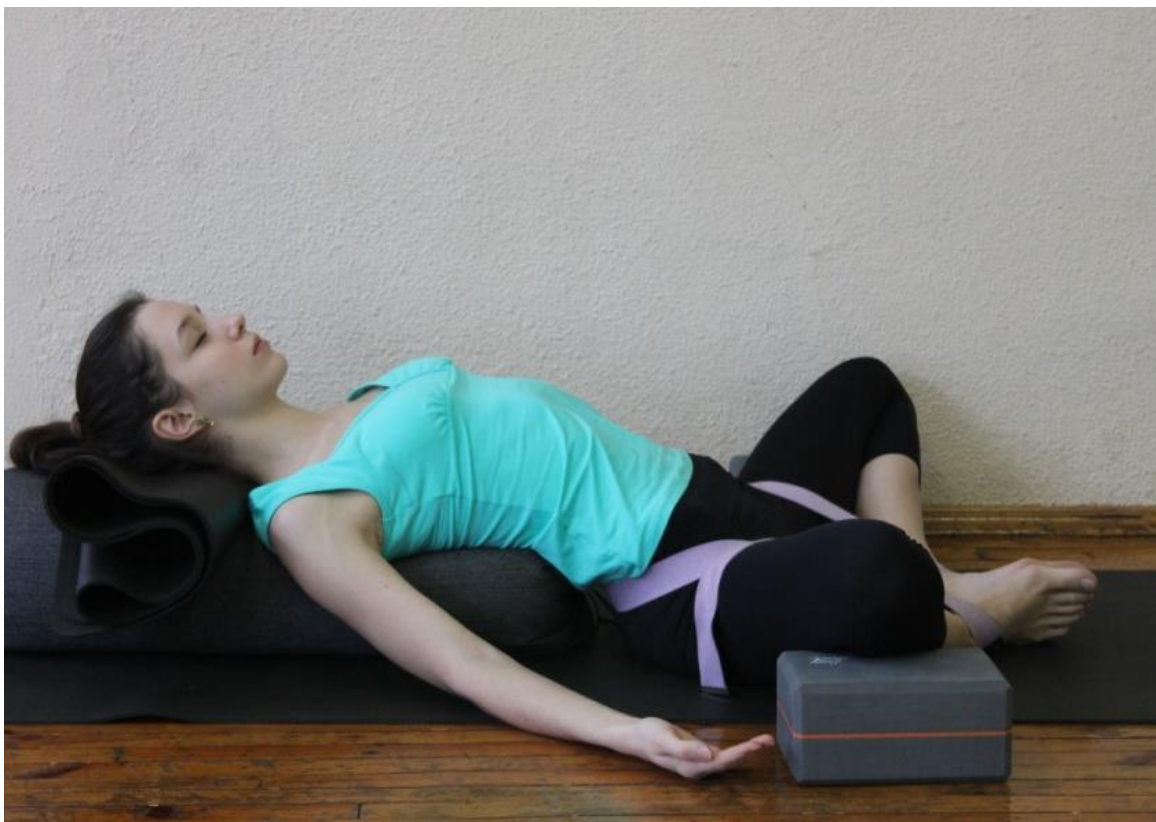
Эффективность упражнения:

Это упражнение эффективно устраняет менструальные судороги, спазмы и тяжести внизу живота. Оно также снимает напряжение в

тазовой области, успокаивает ум и нервы. Полезно при геморрое и плохом пищеварении.

Совет:

Не пренебрегайте опорой для бедер – область живота и внутренних бедер должна быть расслаблена.



УПАВИШТА КОНАСАНА (ПОЗА УГЛА СИДЯ)

Материалы: 2 ремня, одеяло или болстер (по необходимости).

Техника выполнения:

1. Сядьте на подставку, вытяните ноги перед собой.
2. Разведите прямые ноги в стороны.
3. Накиньте ремни на стопы, захватите их руками.

4. Выпрямите спину, раскройте грудную клетку, отводя плечи назад.
5. Выравнивайте положение ног: коленные чашечки разверните точно вверх к потолку.
6. Расслабьте живот, шею, горло, лицо. Взгляд спокойный. Время в позе – 2 минуты.
7. Поставьте руки на кончики пальцев с обеих сторон от правой ноги.
8. Со вдохом вытянитесь вверх, отталкиваясь руками от опоры, и разверните корпус к правой ноге.



9. Левая ягодица остается хорошо прижатой к полу.

10. На вдохе вытяните руки вверх и с выдохом наклонитесь к правой стопе, накиньте на нее ремешок и захватите его левой рукой.
11. Со вдохом поднимитесь, вытягивая руки над головой, вернитесь к центру и на выдохе развернитесь к другой ноге.
12. Вернитесь к центру, вытянитесь вверх. Время в позе – 1 минута в каждую сторону.

Для того, чтобы выйти из позы, аккуратно, помогая руками, согните в коленях сначала одну ногу, потом другую.



Эффективность упражнения:

Это упражнение улучшает циркуляцию крови в области таза, тонизирует матку, укрепляет мочевой пузырь, стимулирует работу

яичников. Поза растягивает подколенные сухожилия, предупреждает развитие грыжи, снимает боли при ишиасе.

ЙОГА МУДРАСАНА ИЗ СУКХАСАНЫ (НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ УДОБНОЙ ПОЗЫ)

Материалы: 2 болстера, 1-2 одеяла, стул.

Техника выполнения:

2. Сядьте на болстер перед стулом, скрестив ноги.
1. Застелите коврик одеялом.
3. Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны.
4. Положите опору – одно или два одеяла – под колени, чтобы они могли лечь и расслабиться.
5. Положите на стул болстер.
6. Со вдохом поднимите руки вверх. На выдохе вытяните руки, корпус и опустите лоб на опору.
7. Со вдохом поднимитесь. Перенесите стул к правому колену, на линию правого бедра.
8. Со вдохом поднимите руки вверх, развернитесь к стулу.
9. На выдохе вытянитесь вдоль правого бедра и опустите голову на опору. Оставайтесь на 1 минуту.
10. Со вдохом поднимитесь, перенесите стул к левому колену и вытягивайтесь влево. Оставайтесь на 1 минуту.
11. Со вдохом поднимитесь, поменяйте перекрест ног и сделайте все три фазы наклона еще раз.



Эффективность упражнения:

Эта поза успокаивает нервную систему, помогает снизить кровяное давление, успокаивает ум и снимает напряжение в области шеи и спины. Растягивает и тонизирует позвоночник.

Совет:

Эту позу можно делать во время месячных, в таком случае использование опоры под коленями обязательно.

КОМПЛЕКС 4: «СИЛЬНЫЕ НОГИ»

В этом комплексе собраны упражнения, которые помогают укрепить ноги, раскрыть суставы, раскрепостить крестец и всю область таза. Для лучшего выравнивания пользуйтесь вспомогательными материалами: кирпичами, ремешками. Если их нет под рукой, можно воспользоваться стопкой книг и ремешком от халата.

АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ)

Это упражнение описано в предыдущем комплексе.

Совет:

Чтобы меньше уставать, можно положить опору под голову (это может быть кирпич или болстер).

УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА (ПОЗА С ЗАХВАТОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ)

Материалы: стул, ремень.

Техника выполнения:

1. Встаньте лицом к стулу.
 2. Поднимите правую ногу вверх и опустите пятку на опору. Ремень накиньте на передний край правой стопы, захватите в каждую руку по одному концу ремня. Для удобства на спинку стула повесьте сложенный коврик или одеяло.
 3. Откорректируйте положение левой ноги: пятка должна находиться под тазобедренным суставом.
 4. Разверните левую стопу, таз и корпус, чтобы они смотрели точно вперед, на опору.
 5. Раскройте грудную клетку, отведите плечи назад. Локти направьте в стороны.
 6. Подтягивайте коленные чашечки, стопы выполняют ТАДАСАНУ.
 7. Тянитесь вверх, рукой тяните ремешок на себя, стопой толкайте ремешок от себя.
 8. Опустите правую стопу на пол и сделайте позу с левой ноги.
- Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.



Эффективность упражнения:

Это упражнение укрепляет мышцы ног, балансирование развивает устойчивость и твердость.

ПАРШВА УТТХИТА ПАДАНГУШТХАСАНА (ПОЗА С ЗАХВАТОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ В СТОРОНУ)

Материалы: опора, ремень.

Техника выполнения:

1. Встаньте правым боком к опоре (стулу).
2. Поднимите правую ногу вверх и опустите пятку на опору чуть впереди таза. Ремень накиньте на передний край стопы,

захватите оба конца ремня в правую руку, левую вытяните к центру комнаты.

3. Откорректируйте положение левой ноги: пятка должна находиться точно под тазобедренным суставом.
4. Разверните левую стопу так, чтобы она стояла параллельно опоре.
5. Раскройте грудную клетку, отведите плечи назад.
6. Тянитесь вверх, толкайте стопой ремешок, рукой тяните ремешок на себя.
7. Опустите правую стопу на пол, развернитесь и сделайте позу с другой ноги.

Время в позе – 30 секунд с каждой ноги.



Эффективность упражнения:

Это упражнение эффективно увеличивает эластичность мышц в нижней части спины и задней части ног, а также в области бедренных

связок. Оно также способствует устранению причин, вызывающих ощущение дискомфорта во время менструального цикла.

ВИРАБХАДРАСАНА 3 (ПОЗА ГЕРОЯ)

Материалы: стена, 2 кирпича.

Техника выполнения:

1. Поставьте кирпичи на высокую грань на расстоянии 1,5 метра от стены.
2. Встаньте спиной к стене и наклонитесь вперед, поставьте ладони на кирпичи.
3. Со вдохом поднимите левую ногу вверх до положения параллельно полу, упритесь стопой в стену.
4. Откорректируйте форму позы: правая пятка должна находиться точно под тазобедренным суставом, ладони точно



под плечами.

5. Выровняйте положение таза: правая и левая половины таза должны находиться на одинаковой высоте от пола.

6. Полностью вытянитесь параллельно полу.
7. С выдохом опустите левую стопу на пол. Сделайте позу с другой ноги.

Время в позе – 20-30 секунд с каждой ноги.

Эффективность упражнения:

Практика этой позы развивает равновесие, устойчивость и силу. Она способствует сокращению и тонизированию органов брюшной полости, придает крепость и красивую форму мышцам ног, Эта поза рекомендуется бегунам, так как развивает бодрость и подвижность.

АРДХА ЧАНДРАСАНА (ПОЗА ПОЛУМЕСЯЦА)

Материалы: стена, 2 кирпича.

Техника выполнения:

1. Встаньте в положение Уттанасаны, как перед входом в предыдущую позу. Поднимите ногу чуть выше, чем в предыдущей позе, одновременно разворачиваясь в плоскости, перпендикулярной полу. Правая ладонь остается на кирпиче, левая – на талии.
2. Откорректируйте форму позы: правая пятка должна находиться точно под тазобедренным суставом, ладонь точно под плечом.
3. Вытяните левую руку вверх.
4. Вытянитесь от левой пятки до макушки головы. Дышите ровно и спокойно.
5. Опустите левую стопу на пол, вернитесь в Уттанасану.

б. Сделайте позу в другую сторону.

Время в позе – 20-30 секунд в каждую сторону.



Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает раскрыть грудную клетку и область таза, тонизирует мышцы тазовой области, нижний отдел позвоночника, укрепляет колени. Помогает при нарушении пищеварения.

Совет:

Если вам сложно выполнять такой вариант упражнения, делайте его спиной к стене, появится дополнительная опора и вам будет легче выровняться.

УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (ПОЗА ВЫТЯНУТОГО ТРЕУГОЛЬНИКА)

Материалы: стена, кирпич.

Техника выполнения:

1. Встаньте спиной к стене, как показано на фото. Ноги на ширине чуть больше метра.
2. Поверните левую стопу внутрь, правую разверните точно в сторону.
3. Полностью разверните наружу всю правую ногу: пальцы правой стопы, колено и верх бедра должны быть на одной линии и развернуты точно вправо.
4. Втяните колени, продолжайте разворачивать всю правую ногу наружу от тазобедренного сустава, прижимайте стопы к полу.
5. Вытяните руки в стороны.
6. Сделайте вдох, на выдохе, удлиняя весь правый бок, войдите в позу и поставьте правую руку на кирпич, левую вытяните



вверх.

7. Со вдохом поднимитесь.

8. Сделайте позу в другую сторону.

Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.

Эффективность упражнения:

Цель выполнения такого упражнения состоит в том, что оно помогает зарядить энергией все тело, укрепляет ноги, раскрывает грудную клетку, улучшает функции дыхания, улучшает кровообращение, разворачивает плечи, делает ваш позвоночник гибким.

ПАРШВОТТАНАСАНА (ПОЗА ИНТЕНСИВНОГО БОКОВОГО ВЫТЯЖЕНИЯ)

Материалы: 2 кирпича, опора под пятку.

Техника выполнения:

1. Поставьте стопы на ширину около метра. Поверните левую стопу сильно внутрь, всю правую ногу полностью наружу.
 2. Корпус и таз смотрят точно вперед.
 3. Вытяните руки вверх. Со вдохом вытянитесь вверх за руками.
 4. На выдохе, сгибаясь только в тазобедренных суставах, наклоняйтесь вперед, тянитесь руками все дальше.
 5. Опустите руки на кирпичи по обеим сторонам от правой стопы.
 6. Вытягивайте колени, направляйте оба бедра назад, вытягивайте спину.
 7. Со вдохом поднимитесь.
 8. Сделайте позу в другую сторону.
- Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.



Эффективность упражнения:

Поза улучшает кровообращение в области таза, повышает эластичность мышц и сухожилий в задней части ног, придает гибкость позвоночнику, раскрывает грудную клетку.

ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА (ПОЗА СКРУЧЕННОГО ТРЕУГОЛЬНИКА)

Материалы: кирпич.

Техника выполнения:

1. Войдите в Паршвоттанасану (предыдущая поза), руки по обеим сторонам от правой стопы.
2. Оставляя левую руку на кирпиче, положите правую руку на бедро.
3. Не меняя положение таза, полностью разверните корпус вправо.

4. С каждым вдохом вытягивайте весь позвоночник, на выдохе левую часть груди направляйте вперед, правое плечо отводите назад.
 5. Со вдохом вернитесь в Паршвоттанасану, со следующим вдохом – поднимитесь.
 6. Выполните позу в другую сторону.
- Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.



Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает снять напряжение в шее, плечах и верхней части спины. Оно может помочь ослабить боли в нижней части спины и в области крестцово-подвздошных суставов.

ВИРАБХАДРАСАНА 2 (ПОЗА ГЕРОЯ)

Материалы: стена, кирпич.

Техника выполнения:

1. Встаньте правым боком к стене. Поставьте стопы на ширину около 1,2 метра.
2. Поверните левую стопу сильно внутрь, всю правую ногу полностью наружу.
3. Согните правую ногу до прямого угла. Поместите кирпич между коленом и стеной.
4. Вытяните руки в стороны. Правую руку опустите на стену на уровне плеча.
5. Удлиняйте внутренние поверхности бедер от таза к коленям. Правым коленом давите на кирпич, левое бедро направляйте назад.
6. Вытягивайтесь макушкой головы вверх.
7. Поднимитесь на вдохе, сделайте позу в другую сторону.

Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.



Эффективность упражнения:

Это упражнение способствует развитию навыков устойчивости корпуса тела, укрепляет его и способствует выработке умения сохранять равновесие. Оно раскрывает грудную клетку, улучшает функцию дыхания и кровообращения, а также помогает освободиться от депрессии и снять усталость.

Совет:

Если ноги в этой позе сильно устают, а также при варикозе упражнение можно выполнять на стуле. На стуле в этом случае будет располагаться только бедро правой ноги.

УТТХИТА ПАРШВА КОНАСАНА (ПОЗА ВЫТЯНУТОГО БОКОВОГО УГЛА)

Материалы: кирпич.

Техника выполнения:

1. Войдите в Вирахадрасану – предыдущую позу.

2. На выдохе вытянитесь вправо и поставьте правую руку на кирпич перед правой стопой, левая рука – на поясе.
 3. Вытяните весь верхний бок – от прижатой пятки левой ноги до макушки.
 4. Со вдохом поднимитесь, сделайте позу в другую сторону.
- Время в позе – 30 секунд.



Эффективность упражнения:

Это упражнения укрепляет позвоночник и растягивает спину, помогает сделать мышцы спины более эластичными. Оно улучшает кровообращение в области таза, тонизирует и укрепляет функцию пищеварительной системы и репродуктивных органов. Оно также охлаждает ум, снижает беспокойство и снимает нервное напряжение.

САРВАНГАСАНА (СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ)

Совет:

Выстраивать позу нужно снизу вверх: если вы не уделите должного внимания положению шеи и плеч, то рискуете повредить шейный отдел позвоночника или потерять равновесие. Строго соблюдайте два правила во время выполнения Сарвангасаны. Во-первых, не крутить головой, а во-вторых, входить в позу предельно аккуратно.

Несколько ровно сложенных одеял для опоры под плечи помогут сохранить естественный шейных лордоз и избежать растяжения мышц шеи и других травм.

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, разместив плечи у края стопки из 3-4 сложенных одеял. В этом положении плечи и большая часть шеи лежат на опоре, а одна треть шеи и затылок – на полу. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте несколько глубоких дыханий.
2. Согните колени, приведите ноги к животу. Сделайте два дыхания.
3. Поднимите таз от пола и поместите на него ладони, согнув руки в локтях. Сделайте два дыхания.
4. Положите ладони на спину и, поддерживая себя руками, поднимите ноги вертикально вверх. Не разводите в стороны локти (лучше зафиксировать их ремнем) – верхние части рук должны оставаться параллельно друг другу.
5. Прижимайте плечи и локти к одеялам. Вес тела должен быть на плечах, а не на шее.

6. Хорошо вытягивайте ноги вверх. Ноги должны поднимать таз вверх. Как только почувствуете, что ноги устали, выходите из позы.

Выполняйте в течение 5 минут, дышите ровно.

7. Постепенно опуститесь, освободите кисти рук, лягте на спину и расслабьтесь.



Эффективность упражнения:

Эта поза заряжает энергией, успокаивает, помогает восстанавливать силы, если вы устали, если у вас наступил период бездействия и апатии, нежелания что-либо делать, также когда вы чувствуете себя нестабильно и у вас расшатана нервная система. Стойка

на плечах оказывает мощное терапевтическое воздействие. Она поможет избавиться от аллергии, бронхиальной астмы, улучшить работу щитовидной железы, укрепить нервную систему. Это лучшее средство от усталости, перевозбуждения и плохого настроения в конце учебного дня. Через несколько минут пребывания в позе вы почувствуете, как к вам возвращается душевное равновесие.

Предупреждение!

Не делайте это упражнение, если вы страдаете от болей в шейном отделе позвоночника и плечевого пояса, во время менструации, при сильных головных болях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У самостоятельной практики есть одно неоспоримое преимущество – возможность строить урок по своему усмотрению, меняя план занятия в зависимости от настроения и самочувствия. Эти методические рекомендации помогут правильно и без травм выполнять физические упражнения, выбрать оптимальный комплекс в зависимости от самочувствия и уровня подготовленности, а также соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений.

При обострениях заболеваний ног, сопровождающихся повышенной температурой и воспалительным процессом, упражнения выполнять нельзя. К занятиям можно приступить после окончания медикаментозного лечения, на стадии устойчивой ремиссии. Упражнения подбираются такие, чтобы их можно было воспроизвести хотя бы 10-15 секунд (до появления дискомфорта). Если это условие соблюдать грамотно, то постепенно диапазон движения сустава увеличится, а обострения станут реже. Можно заниматься и в том случае, когда боль присутствует фоном постоянно. Только сигналом к прекращению выполнения упражнения станет не появление дискомфорта, а усиление привычной боли.

Совет:

Начните заниматься сегодня и уже завтра вы станете совершенно другим: здоровым, обновленным изнутри, с восторгом воспринимающим жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б.К.С. Свет жизни: йога; пер. с англ. – М.: Фэшн Букс, 2007. – 224с.
2. Айенгар Б. К.С. Прояснение йоги: пер. с англ. – Сыкт.: Флинта, 2003. – 480с.Макарова Ю. Йога в кармане: Ноги (Терапевтическая серия). – М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 172с.
3. Макарова Ю. Йога в кармане: Ноги (Терапевтическая серия). – М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 172с.
4. Роузен Р. Йога дыхания: Пранаяма; пер, с англ. – Минск: Попурри, 2008. – 416с.
5. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги; пер. с англ. – М.: Эксмо, 2003. – 400с.
6. Ульмасбаева Е., Макарова Ю. Йога в кармане: Женская практика. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – 208с.