

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

***Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и  
спорта***

С. Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, В.Ю. Филимонова, М.С.  
Журавлева, Т.С. Власова

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ В  
КОМПЛЕКСАХ ЙОГИ**

**Учебно-методическое пособие**

**Казань – 2019**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического  
воспитания и спорта  
Протокол №2 от 16 октября 2019 года*

**Рецензент:**

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

**Усманова С.Ф., Утегенова Н.Р., Филимонова В.Ю.,  
Журавлева М.С., Власова Т.С.**

**Использование подручных средств в комплексах йоги:**  
Учебно-методическое пособие/С.Ф. Усманова., Н.Р. Утегенова,  
**В.Ю. Филимонова, М.С. Журавлева, Т.С. Власова – Казань:**  
Казанский университет, 2019. – 57с.

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

**© Казанский университет, 2019**

**© Усманова С.Ф., Утегенова Н.Р., Филимонова В.Ю., Журавлева  
М.С., Власова Т.С. 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Вариации                   упражнений                   с                   использованием стула.....	6
Заключение .....	56
Литература .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Использование дополнительного оборудования и аксессуаров позволяют улучшить технику выполнения упражнений и получить от занятий больше пользы. Основное назначение вспомогательных материалов заключается в следующем:

- облегчить практику трудновыполнимых упражнений;
- добиться и сохранить правильное выравнивание тела в процессе практики;
- способствовать более длительному пребыванию в трудновыполнимых упражнениях и расслаблению в них, что обеспечивает извлечение из них максимальной пользы;
- обеспечить более глубокое изучение и исследование упражнений.

Несмотря на то, что вспомогательные материалы в некоторых практиках, например, как йога Айенгара, являются важнейшими элементами занятий, не следует принимать их за цель. В данном случае стул является опорой для достижения цели: устойчивости, выравнивания, точности и более длительному пребыванию в определенном положении.

Используя стул, можно уделить внимание различным аспектам упражнения и работать отдельно с каждой частью тела, углубляя свое понимание целей и задач практики. Важно научиться правильно использовать вспомогательные материалы, а не зависеть от них.

### *Требование к вспомогательным материалам*

Стул должен быть:

- устойчивым, не раскачиваться при опоре на него;
- иметь горизонтальное, плоское, квадратное сиденье;
- высота стула - около 45 см от пола;
- спинка отсутствует, но есть каркас, за который легче держаться.

В центрах Йоги Айенгара по всему миру используется складной металлический стул, который традиционно оснащается двумя горизонтальными металлическими перекладинами, служащими подпорками: первая протянута между передними, вторая – между задними ножками стула. Использование для своих занятий именно такого стула важно для людей уже владеющих базовыми знаниями по практике йогических упражнений и знакомых с основными техниками их выполнения. Данное руководство предназначено для любого человека, имеющего желание и возможности заняться простыми оздоровительными упражнениями, не требующими большого пространства, специального сложного оборудования, большого количества времени и специальной физической подготовки. Заниматься можно в спортивном зале с группой под руководством опытного преподавателя, который может поправить технику выполнения упражнения. Также предложенный комплекс упражнений доступен для самостоятельных занятий дома. Для таких занятий подойдет любой стул. В залах, оборудованных для занятий йогой, есть возможность подобрать высоту стула в зависимости от роста. Главное, чтобы он был устойчивым, прочным, с жестким сиденьем и, желательно, иметь каркас спинки.

Техники, представленные в данном методическом пособии, основаны на принципах и наработках метода Айенгара. Использовать опоры без понимания этих принципов – значит, упустить суть. Каждый может выполнять вариацию упражнений в зависимости от поставленных задач и возможностей собственного тела.

## ВАРИАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ СО СТУЛОМ

### ТАДАСАНА (ГОРА)

*Материалы: коврик, стул.*

#### Вариация 1: Стул сзади

Это упражнение (асана) позволяет добиться правильного выравнивания: плечевой сустав, локти, запястья, тазобедренный сустав, колени и голеностопный сустав должны находиться точно на одной вертикальной линии. Опираясь на стул позади себя, можно развернуть плечи назад. Также спинка стула является опорой, отталкиваясь от которой руками, макушкой головы вытягиваемся вверх.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул спинкой к себе и повернитесь к нему спиной.
2. Встаньте ровно, соедините большие пальцы ног и косточки под большими пальцами. Если получится, соедините пятки (девушкам во время месячных лучше ставить стопы на ширину бедер).
3. Прижимайте пятки к полу. Раскрывайте пальцы ног (вытягивайте пальцы веером: вперед и в разные стороны). Втягивайте коленные чашечки.
4. Вытягивайте руки вдоль тела, отведите плечи назад и опустите пальцы рук на спинку стула.
5. Опираясь ладонями о стул и отталкиваясь стопами от пола, тянитесь вверх макушкой головы и раскрывайте грудную клетку. Взгляд направлен вперед выше уровня горизонта.
6. Используйте спинку стула, как мерило вертикального выравнивания.
7. Оставайтесь в позе 1-2 минуты.



### Вариация 2: Верхняя часть стопы на ножках

*Техника выполнения:*

1. Встаньте лицом к стулу в тадасану так, чтобы верхняя часть стопы находилась на ножках стула, а пятка оставалась на полу.
2. Сцепите кисти рук в замок, вытяните руки вверх.
3. Отталкиваясь пятками от пола, вытягивайтесь ладонями и макушкой головы к потолку. Следите за тем, чтобы в пояснице не возникал прогиб.
4. Подтягивайте коленные чашечки, передние поверхности бедер к тазу.

Оставайтесь в позе 1-2 минуты.

Когда верхняя часть стопы находится на возвышении, ахилловы сухожилия и мышцы задней поверхности голени удлиняются. Такой вариант выполнения Тадасаны особенно полезен для любителей бега трусцой и езде на велосипеде, поскольку при таких нагрузках эти мышцы укорачиваются. Если не вытягивать эти мышцы, происходит застой венозной крови и замедляется кровообращение.





## АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ)

### Вариация 1: Ладони на возвышении

В отличие от классического выполнения этой асаны, в данном варианте ладони опускаются на высокую подставку, вес тела смещается на ноги, благодаря чему можно дольше оставаться в позе. Тем самым это непростое упражнение становится под силу даже новичкам: в таком варианте они могут научиться включать в работу ноги, вытягивать корпус, раскрывать грудную клетку.



*Техника выполнения:*

1. Прислоните стул спинкой к стене.
2. Опустите ладони на сиденье, шагните назад и войдите в позу. Стопы находятся на ширине плеч.

3. Отталкиваясь руками от сиденья, старайтесь уводить бедра и таз как можно дальше от стула. Вытягивайте ноги, втягивайте коленные чашечки.

4. Оставайтесь в позе 30 секунд – 1 минуту.

Использование стула под ладонями крайне полезно в случае тугоподвижности плечевого сустава и слабости мышц рук. Благодаря стулу вес тела смещается с рук на ноги. Это упражнение можно делать во время месячных.

#### Вариация 2: С перевернутым стулом (опора для рук)

В качестве опоры для стоп или ладоней можно воспользоваться стулом в перевернутом положении.

*Материалы:* опора (стена), коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Переверните стул вверх дном и прижмите спинку к стене.
2. Опустите ладони на дно сиденья или ухватитесь за ножки стула.
3. Шагните назад и войдите в позу.

Оставайтесь в позе 30 секунд – 1 минуту.

Отталкиваясь ладонями от косой плоскости, можно поднять предплечья и втянуть локти. При этом ножки стула служат опорой для предплечий и локтей. Это очень удобное положение для рук, крайне полезное, если в обычной вариации локти разгибаются сильнее необходимого.



### Вариация 3: С перевернутым стулом (опора для стоп)

Отталкиваться от стула можно не только руками, но и стопами. Положение стоп на возвышении позволяет поднять седалищные кости и лучше воздействовать на низ спины и положение таза.

*Техника выполнения:*

1. Переверните стул вверх дном и прижмите спинку к стене.
2. Встаньте спиной к стене. Расстояние от ладоней до стула должно быть немного больше метра.
3. Опустите ладони на пол на ширину плеч.
4. Шагните назад и поставьте стопы на сиденье.
5. Отталкиваясь руками от пола, полностью вытягивайте ноги, прижимая пятки к опоре.
6. Подтягивайте переднюю поверхность бедер, задней поверхностью тянитесь к стене.



Оставайтесь в позе 1 минуту.

### УТТАНАСАНА (НАКЛОН ВПЕРЕД)

Если вы новичок и наклоняетесь вперед от поясницы, а не от тазобедренных суставов, вам лучше выполнять половинную позу, прежде чем осваивать полный наклон. Из-за наклона от поясницы позвонки в этой области сжимаются, поэтому такой наклон может привести вред. Чтобы этого избежать, лучше пользоваться стулом.

Вариация I: Руки на спинке стула

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул спинкой ближе к себе.



2. Встаньте на коврик или на пол на расстоянии примерно одного метра от стула, стопы на ширине бедер, руки вдоль тела.
3. На вдохе вытяните руки вверх.
4. На выдохе опускайте руки и корпус вниз до положения параллельно полу, основание ладоней поместите на спинку стула.
5. Проверьте, стоят ли ваши ноги перпендикулярно полу.
6. Поднимайте от пола локти и плечи. Тяните руки. Дышите ровно и спокойно.
7. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.
8. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.



Время в позе – 1 минута.

### *Эффективность упражнения:*

Эта поза помогает при болях в животе, тонизирует печень, селезенку. Она помогает успокоить ум и симпатическую нервную систему, снижает ответную реакцию вашего организма на раздражители, успокаивает при стрессе.

### *Вариация 2: Лоб на валике*

Это интенсивное вытяжение всей задней поверхности тела. Когда мы выполняем это упражнение со стулом, поза становится расслабляющей, и в ней можно оставаться дольше.

*Материалы:* коврик, стул, болстер или сложенное одеяло.

*Техника выполнения:*

1. Встаньте лицом к стулу.
2. Поставьте стопы на ширину плеч.
3. Не сгибая ноги в коленях, сделайте наклон вперед, опустив лоб на мягкую подставку. Локти на болстере.
4. Проверьте, стоят ли ваши ноги перпендикулярно полу.
5. Стопы активны (тадасана), параллельны друг другу.
6. Дышите ровно и спокойно. Оставайтесь в позе 2-3 мин.
7. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.
8. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.

Этот вариант выполнения упражнения позволяет находиться в позе дольше, корректировать технику работы ног и добиться глубокого расслабления. Положение с макушкой или лбом на опоре обеспечивает глубокое расслабление мозга и глаз. Этот вариант упражнения хорошо добавлять в восстанавливающую практику.



### Вариация 3: Локти на спинке стула

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул спинкой ближе к себе.
2. Встаньте на коврик или на пол на расстоянии примерно 0,5метра от стула, стопы на ширине бедер, руки вдоль тела.
3. Стопы параллельно друг другу. Вытяните ноги, подтяните колени.
4. На вдохе вытяните руки вверх, согните руки в локтях, соедините ладони, оставляя локти разведенными на ширину плеч.
5. На выдохе опускайте руки и корпус вниз до положения параллельно полу, локти поставьте на спинку стула.

6. Давите ладонями друг на друга. Направляйте лопатки вниз к полу, старайтесь прогнуться в грудном отделе позвоночника, но не прогибайтесь в пояснице.

Оставайтесь в позе 1 минуту.

7. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.

8. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.

*Эффективность упражнения:*

Эта поза хорошо раскрывает плечевой пояс и имеет все преимущества предыдущей позы.





#### Вариация 4: опора на спинке стула



1. Встаньте лицом к спинке и расставьте ноги так, чтобы передняя область паха оказалась на уровне спинки. Чтобы не было жестко, положите на спинку стула одеяло.
2. Наклонитесь вперед, используя спинку стула в качестве опоры для вытяжения корпуса вперед.
3. Захватите ножки стула и помогайте руками вытягивать корпус вперед. Можно опустить голову на сиденье.

Оставайтесь в позе 1-2 мин.

При высоком росте, следует расставлять ноги шире, чтобы при наклоне передняя складка бедра (пах) попадала на спинку стула.

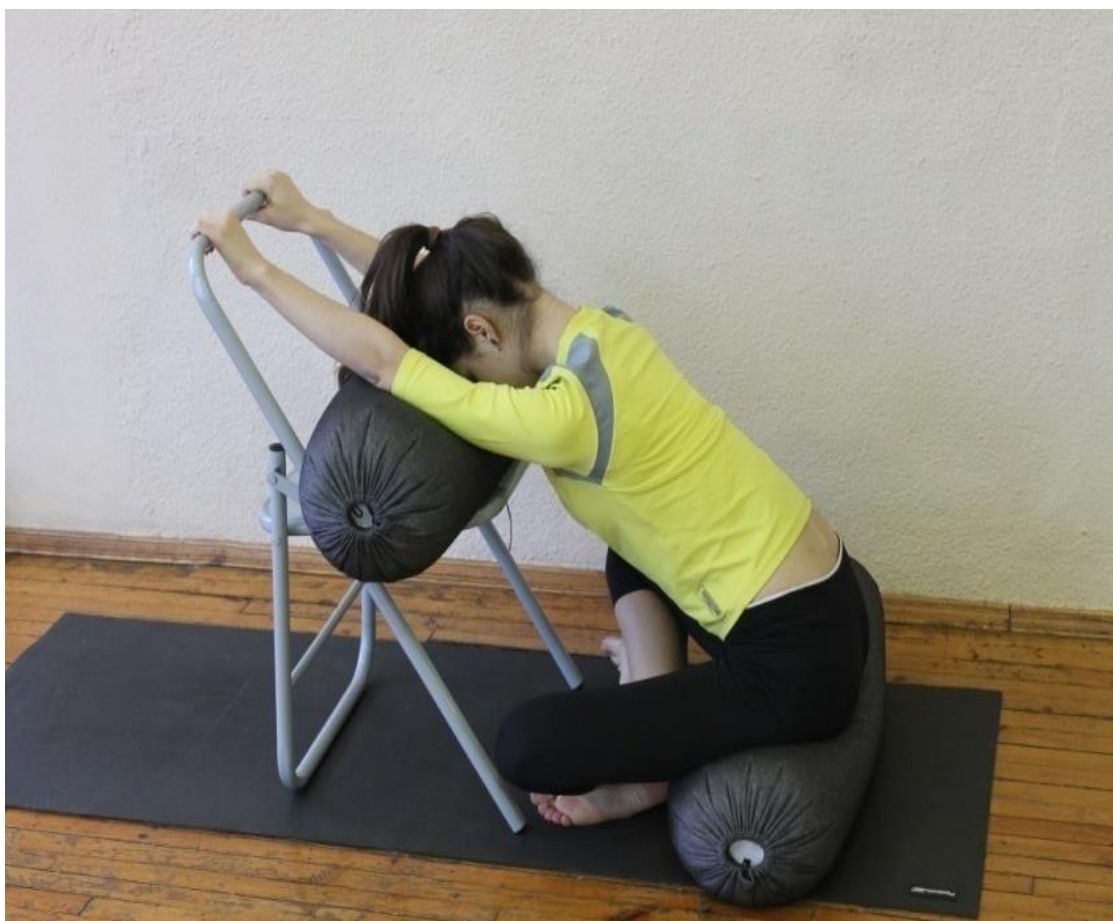
## ЙОГА МУДРАСАНА ИЗ СКУХАСАНЫ (НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ УДОБНОЙ ПОЗЫ)

*Материалы:* коврик, болстер, одеяло, стул.

*Техника выполнения:*

1. Застелите коврик одеялом.
2. Сядьте на болстер перед стулом, скрестив ноги.
3. Руками заверните поочередно бедра внутрь. 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. Оставайтесь в этом положении 2-3 минуты.
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. С вдохом поднимитесь, перенесите стул к левому колену и вытягивайтесь влево. Оставайтесь на 1 минуту.

С вдохом поднимитесь, поменяйте перекрест ног и сделайте все три фазы наклона еще раз.



Оставайтесь в позе как минимум 2-3 минуты.

*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. Раскрывает тазобедренные суставы.

### УТКАТАСАНА (ПОЗА СТУЛА)

Это упражнение напоминает сиденье на воображаемом стуле. Между тем, чтобы глубже наклониться в позу и оставаться в ней дольше, можно воспользоваться настоящим стулом.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Встаньте в Тадасану, поставив стул позади себя.
2. Поднимите руки вверх. Вытягивайте бока за руками, вытягивайте пальцы рук.
3. Слегка согните ноги в коленях, подайте таз назад. Медленно сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока мягко не опуститесь на стул.
4. Не прогибайтесь в пояснице: втягивайте копчик, поднимайте низ живота.
5. Сделайте несколько вдохов и выдохов, продолжая вытягивать руки и корпус.
6. Затем медленно выпрямите ноги в коленях и вернитесь в положение стоя (Тадасана).



Выполните упражнение несколько раз.

Это упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра, поэтому очень полезно для укрепления коленных суставов. Стул помогает научиться правильному движению при входе в позу и выходе из нее, а также находиться в ней дольше.



## ГУРУДАСАНА (ПОЗА ОРЛА)



Сложность этого упражнения в том, чтобы не потерять равновесие, переплетая ноги. Такой работе проще научиться в положении сидя на стуле.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Сядьте на самый край стула, переплетите ноги и руки, как показано на фото.

2. Поднимайте локти, опускайте плечи от ушей, отводите ладони от лица.
3. Как только освоите позу в положении сидя на стуле, попробуйте оторваться от сиденья и оставаться в позе без опоры для ягодиц.

Оставайтесь в позе 1-2 минуты.

## ВИРАБХАДРАСАНА I (ПОЗА ГЕРОЯ I)

Это сложная, интенсивная поза, требующая силы и гибкости. Стул можно использовать как опору для бедра со стороны передней ноги. Опора позволяет оставаться в позе дольше и сосредоточиться на работе задней ноги.

*Материалы:* стул.

*Техника выполнения:*

1. Встаньте лицом к стулу и проденьте правую ногу в пространство спинки.
2. Согните правую ногу под углом 90 градусов и опустите правое бедро на стул. Если нужна более высокая подставка, положите на сиденье сложенное одеяло или пенку.
3. Поставьте руки на спинку стула. Разверните таз и грудную клетку к спинке стула.
4. Переднюю область левого паха подайте вперед, чтобы он соприкоснулся с сиденьем. Вытягивайте левую ногу.
5. Используя силу рук, старайтесь вытягивать позвоночный столб вверх.

Оставайтесь в позе 1-2 минуты.

Повторите то же самое с другой ноги.

Стул помогает поднять грудную клетку и правильно выровнять ее, развернув вперед и приведя в положение строго над тазом. Это обеспечивает подъем всего корпуса вверх.



## ВИРАБХАДРАСАНА II (ПОЗА ГЕРОЯ II)

Это достаточно сложное упражнение, в которой раскрываются тазобедренные суставы, вытягивается внутренняя поверхность ног и паха.

В данной вариации стул поддерживает бедро передней ноги.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул перед собой, передняя кромка сиденья на линии правой ноги.
2. Разверните правую ногу наружу и продвиньте стул в пространство между ногами.



3. Согните правую ногу в колене и опустите бедро на сиденье, чтобы создать опору для правой ягодицы (сгибая ногу, смещайте стул вправо под бедро).
  4. Продолжайте вытягивать левую ногу. Старайтесь не отрывать левую стопу от пола.
  5. Возьмитесь за спинку стула. Используя силу рук, разворачивайте грудную клетку к спинке стула и поднимайте ее вверх.
  6. Вытяните руки в стороны. Поверните голову направо и направьте взгляд вдоль правой руки.
- Оставайтесь в позе 1-2 минуты.





Стул снимает нагрузку с правой ноги. Это позволяет оставаться в позе дольше и с меньшими усилиями, а также уделять внимание деталям позы – вытягивать левую ногу, разворачивать правое бедро наружу, сохранять прямой угол в колене правой ноги, разворачивать грудную клетку.

То же самое выполните с другой ноги.

Если у вас высокий рост и стул находится ниже уровня колена, положите на стул сложенное одеяло или блок из пеноматериала. Если у вас рост ниже среднего и стопа передней ноги остается навису, положите под стопу кирпич или любую твердую опору (это может быть книга).

## УТТХИТА ПАРШВАКОНОНАСАНА (ВЫТЯНУТЫЙ БОКОВОЙ УГОЛ)

Как и в Вирахадрасане II, стул можно использовать как опору для ягодицы со стороны передней ноги. Это положение имеет схожий эффект и позволяет сосредоточить внимание на вытяжении с уменьшенной нагрузкой и оставаться в позе дольше. Также этот вариант упражнения корректирует технику выполнения позы.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул перед собой, передняя кромка сиденья на линии правой ноги.
2. Разверните правую ногу наружу и продвиньте стул в пространство между ногами.
3. Согните правую ногу в колене и опустите бедро на сиденье, чтобы создать опору для правой ягодицы (сгибая ногу, смещайте стул вправо под бедро).
4. Продолжайте вытягивать левую ногу. Старайтесь не отрывать левую стопу от пола.
5. Возьмитесь за спинку стула. Используя силу рук, разворачивайте грудную клетку к спинке стула и поднимайте ее вверх.
6. Вытяните руки в стороны. Поверните голову направо и направьте взгляд вдоль правой руки.
7. Потянитесь за правой рукой, наклоняясь к правому бедру.
8. Правой рукой захватите ножку стула, а левой, отталкиваясь от спинки стула, разворачивайте грудь к спинке стула, как показано на фото.

Захват стула руками позволяет обеспечить вращение верхнего плеча назад, развернуть грудную клетку вверх, направлять бедро согнутой ноги точно в сторону.



## ПАШЧИМОТТАНАСАНА (НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ)

Это сложное упражнение для многих практикующих йогу. Требуется время, чтобы научиться вытягивать позвоночник в наклонах. Это необходимо для защиты межпозвонковых дисков от сжатия и предотвращения травмы.

Использование стула обеспечивает безопасное вытягивание позвоночника.

Вариация 1: Сидя на стуле

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул на коврик напротив стены.

2. Сядьте так, чтобы седалищные кости оказались у кромки сиденья, а стопы – на стене.
3. Положите ладони на сиденье и, отталкиваясь ими от стула, поднимайте грудную клетку вверх.
4. Поднимите руки и вытяните их над головой, все больше удлиняя позвоночник и поднимая грудную клетку выше.
5. Подайте грудную клетку вперед, отведите руки назад, продолжая вытягивать спину, и возьмитесь за спинку стула позади себя. Оставайтесь в этом положении какое-то время, продолжая вытягивать позвоночник.
6. Наклонитесь вперед и возьмитесь за большие пальцы ног (если не достаете – за голень), продолжая вытягивать спину.
7. Наклонитесь глубже, захватите стопы и опустите лоб на ноги.
8. Чтобы глубже расслабиться, положите на ноги сложенное одеяло или валик и опустите лоб на эту опору.









Эта вариация подходит новичкам. Так, как ноги располагаются под углом, наклон вперед облегчается, а позвоночник под воздействием силы тяжести опускается вниз.

#### Вариация 2: Сидя на полу

Имея опору под головой, можно добиться расслабляющего эффекта от выполнения данной вариации. Этот вариант могут выполнять люди, имеющие недостаточную гибкость, чтобы при наклоне лоб опускался на ноги.

*Материалы:* коврик, одеяло, стул.

*Техника выполнения:*

1. Сядьте на сложенное одеяло, поставив стул перед собой.



2. Придвиньте стул так, чтобы ноги оказались под ним и прижмите подушечку стоп к горизонтальной перекладине между задними ножками стула.
3. Наклонитесь вперед и возьмитесь за спинку стула. Поднимите грудную клетку и вытяните спину.
4. Наклонитесь вперед еще больше и опустите лоб на сиденье.



Преимущество использования стула в этих вариациях заключается в том, что можно активно работать ногами (раскрывать стопы, вытягивать ноги) без напряжения верхней части тела.

**АДХО МУКХА УПАВИШТХА КОНАСАНА (НАКЛОН ВПЕРЕД С ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ)**

В этом упражнении стул используется как опора для головы, благодаря чему в позе можно оставаться дольше, активно работать ногами, не напрягая верхнюю часть тела. Также стул позволяет



зафиксировать руки, что способствует вытяжению передней поверхности вперед.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Сядьте на сложенное одеяло, поставив стул перед собой.
2. Придвиньте стул так, чтобы ноги оказались под ним. Разведите ноги врозь, как можно шире. Вытягивайте ноги, направляя стопы вверх.
3. Наклонитесь вперед и возьмитесь за спинку стула. Поднимите грудную клетку и втяните спину.
4. Наклонитесь вперед еще больше и опустите лоб на сиденье.
5. Оставайтесь в позе 1-2 минуты.



## ПАВАНА МУКТАСАНА (ПОЗА ИЗГНАНИЯ ВСЕХ ВЕТРОВ)

Упражнение выполняется на двух стульях. Благодаря этому поза становится очень расслабляющей, обеспечивает глубокий отдых пояснице и органам брюшной полости. Эта вариация прекрасно облегчает боль в пояснице и крестце, головную боль, понижает высокое давление.

*Материалы:* 2 стула, коврик, болстер.

*Техника выполнения:*

1. Два стула поставьте напротив друг друга.
2. Положите сложенное одеяло на один стул и валик – вдоль второго.
3. Сядьте на одеяло и вытянитесь вперед. Грудная клетка и живот должны находиться на валике.
4. Сложите руки на валике, как показано на фото. Опустите лоб на валик.



## БХАРАДВАДЖРАСАНА (СКРУЧИВАНИЕ)

При выполнении скручиваний стул можно использовать в двух положениях:

- сидя на стуле, что позволяет вытянуть позвоночник от самого основания;
- сидя на полу рядом со стулом и опираясь о него для более глубокого скручивания.

Скручивание выпрямленного, вытянутого позвоночника крайне благотворно сказывается на спине. Сидя на стуле, можно вытянуть позвоночник и развернуться вокруг его оси. Этой вариацией можно воспользоваться при болях в пояснице, а женщинам – во время менструации и беременности.

Вариация 1: сидя на стуле

*Материалы:* коврик, болстер, стул.

*Техника выполнения:*

1. Положите сложенный коврик на сиденье. Сядьте на стул правым боком к спинке.
2. Проследите за тем, чтобы бедра были параллельны полу и под прямым углом к голени. При высоком росте положите под таз одно-два одеяла, при низком – поставьте стопы на подставку.
3. Вытягивая позвоночник, скрутитесь вправо.
4. Возьмитесь за спинку стула. С каждым вдохом продолжайте вытягиваться вверх, а с выдохом скручивайтесь глубже, притягивая левой рукой спинку к себе, а правой – отталкивая ее от себя.
5. Удерживайте колени на одной линии. Чтобы удерживать их в этом положении, зажмите между коленями кирпич.
6. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое влево.

Оставайтесь в позе до нескольких минут, если вам комфортно.



#### Вариация 2: сидя на полу

В этом варианте стул используется как опора на полу.

*Материалы:* коврик, стул, подставка под таз, стена.

*Техника выполнения:*

1. Сядьте на сложенное одеяло. Скрестите голени. Поставьте стул справа от себя.
2. Повернитесь вправо. Положите левую ладонь на сиденье, а правую на стену или кирпич позади себя.
3. На вдохе вытягивай позвоночник, на выдохе, используя силу рук, скручивайтесь.



### ПАШАСАНА (СЛОЖНОЕ СКРУЧИВАНИЕ)

Прежде чем выполнять полный вариант упражнения, сначала используется положение сидя на стуле. В таком положении освоить это упражнение не составляет труда.

Вариация 1: сидя на стуле

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Сядьте на стул, ноги вместе.
2. Слегка наклонитесь вперед и скрутитесь влево.
3. Заведите правый локоть за левое бедро, левой рукой возьмитесь за спинку стула.
4. Опираясь руками об опору, с выдохами постепенно скручивайтесь глубже.
5. Если позволяет гибкость, опустите руку вниз и возьмитесь за ножку стула.
6. Разверните левое плечо назад и скрутитесь еще глубже.



7. То же самое выполните в другую сторону.



Вариация 2: В приседании, стул сзади

Этот вариант больше похож на полную позу.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Встаньте перед стулом. Сгибая ноги в коленях, присядьте, скручиваясь влево.
2. Положите левую ладонь на сиденье и отталкиваясь ею от опоры, подавайте вес тела вперед.
3. Заведите правый локоть за левое бедро. Опустите ягодицы ниже к полу.
4. Разверните левое плечо назад. Опираясь руками об опору, с выдохами постепенно скручивайтесь глубже.

Если в этом упражнении не использовать стул, многие будут заваливаться назад. Кроме того, в этой вариации можно без труда направить колени вперед и вытянуть мышцы задней поверхности голеней.



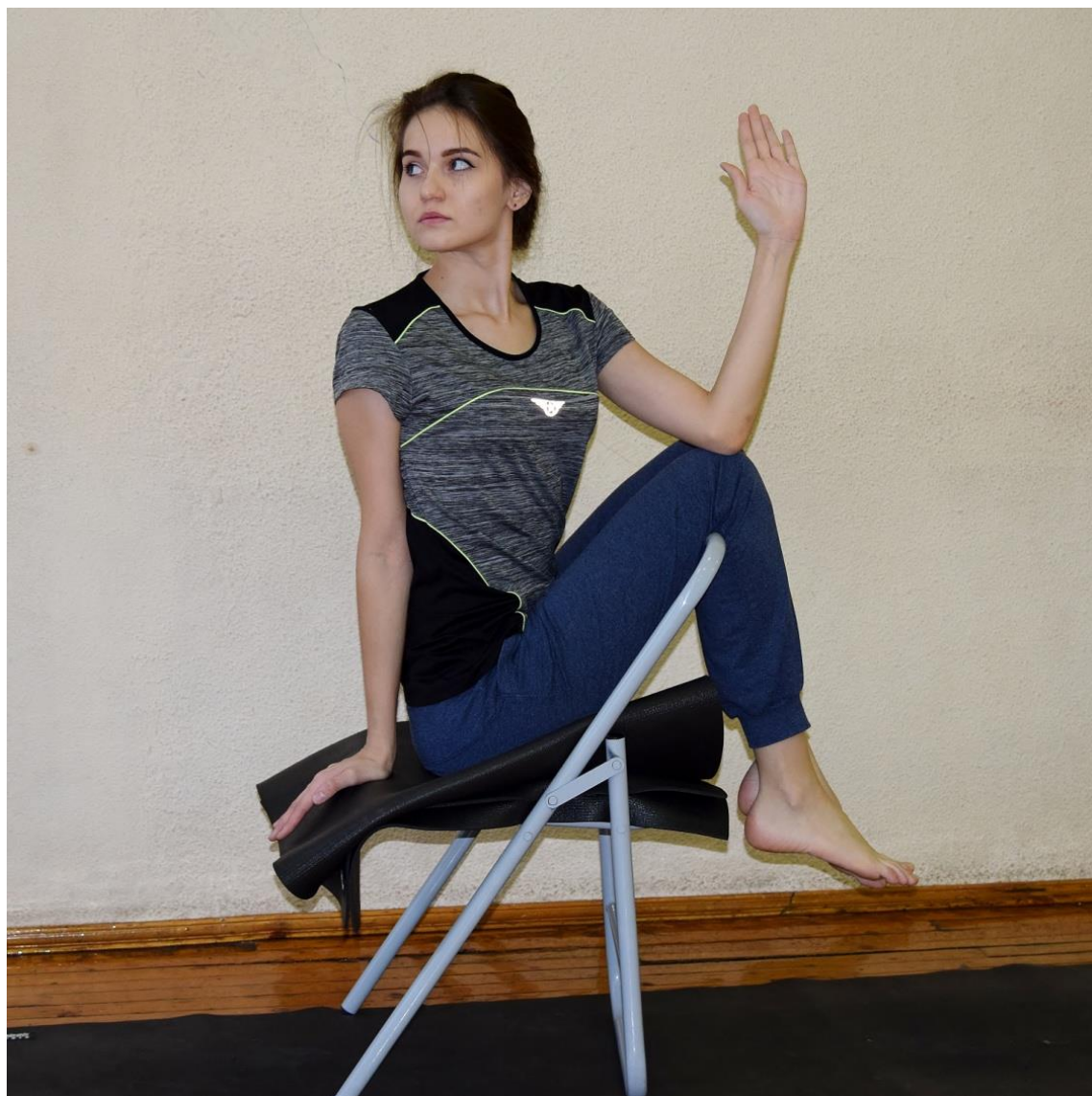
### Вариация 3: Сидя на стуле, ноги на спинке

В этом варианте сиденье служит осью вращения, а ноги удерживаются в нужном положении с помощью спинки. Это позволяет смягчить воздействие на колени.

*Техника выполнения:*

1. Сядьте на стул задом наперед, перевесив ноги через спинку стула.
2. Скрутитесь влево. Заведите правый локоть за левое бедро, а левую ладонь поставьте на сиденье.

3. Со вдохом вытягивайтесь макушкой вверх, а с выдохом скручивайтесь влево, используя силу рук. Взгляд направляйте за левое плечо.



Повторите скручивание в другую сторону.

## МАРИЧИАСАНА (СКРУЧИВАНИЕ)

Вариация: Стоя, используя стул

Эта вариация позволяет вытянуть позвоночник, при этом поясница освобождается и создается движение между позвонками.

*Материалы:* коврик, стул.



*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул у стены и положите на сиденье дополнительную опору.
  2. Встаньте лицом к стулу, правым боком к стене.
  3. Поставьте стопу на сиденье. Колено должно оказаться выше уровня тазобедренного сустава.
  4. Скрутитесь вправо и приведите левую руку к правому колену с наружной стороны.
  5. Отталкиваясь правой рукой от стены, а левой от колена, скручивайтесь вправо.
  6. Прижимайте правую сторону таза к стене, не позволяя левому бедру двигаться вперед.
  7. На вдохе вытягивайтесь вверх, на выдохе скручивайтесь.  
Старайтесь, чтобы скручивание происходило во всех отделах позвоночника, а не только в шейном.  
Оставайтесь в позе 30сек. – 1 мин.
  8. Вернитесь к центру. Вытянитесь вверх.
- То же самое выполните в другую сторону.



То же самое повторите в другую сторону.

### ШАЛАБХАСАНА (ПРОГИБ НАЗАД)

Работа со стулом позволяет самыми разными способами раскрыть грудную клетку, не сжимая поясницу и разработать мышцы спины, подготавливая их к прогибам назад без опоры.

Стул помогает освоить работу грудной клетки в Шалабхасане.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул перед собой.

2. Лягте на живот, вытянув руки, упираясь ладонями в сиденье и прижимая их к опоре.
  3. Используя силу рук, поднимайте грудную клетку и одновременно прогибайтесь верхней частью спины.
- Оставайтесь в позе 1-2 минуты.



Вариант этого упражнения, в котором руки вытягиваются вперед, а ладони находятся на опоре, особенно полезен при болях в пояснице. Мышцы спины хорошо разрабатываются с умеренной нагрузкой на поясницу.

#### УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (СОБАКА МОРДОЙ ВВЕРХ)

В этой позе мы поднимаем вверх и раскрываем грудную клетку с помощью рук. В этом варианте на руки ложится гораздо меньше нагрузки, чем в полной позе. В результате можно с меньшими

усилиями поднять грудную клетку вверх и сконцентрироваться на работе ног.

*Материалы:* коврик, стул.

*Техника выполнения:*

1. Поставьте стул перед собой. Опустите ладони на сиденье. Продвигайте тазом вперед, пока пах не прислонится к сиденью.
2. Прогните спину. Разверните плечи назад. Если развернуть ладони наружу – станет легче отводить плечи назад.
3. Отталкиваясь от стула, вытягивайте позвоночник и шею, посмотрите вверх.





## ПАРИПУРНА НАВАСАНА (ПОЗА ЛОДКИ)

Очень сложно входить в эту позу и находиться в ней более нескольких секунд. Используя стул, можно развить силу и выносливость, и, тем самым, подготовиться к классической позе.

*Материалы:* коврик, стул, ремень.

*Техника выполнения:*

1. Сядьте на пол, поставив стул напротив.
2. Поставьте голени задней поверхностью на переднюю кромку сиденья. Возьмитесь за сиденье и потяните его на себя в противовес ногам. Это позволит раскрыть грудную клетку, поднять крестец и прогнуться в спине.







После освоения данного варианта можно будет пробовать выполнить упражнение в классическом виде без стула.

### УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА 1 (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.
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.
6. Тянитесь вверх, рукой тяните ремешок на себя, стопой толкайте ремешок от себя.
7. 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 ПАДАНГУШТХАСА 2  
(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.

**ХАЛАСАНА (ПОЗА ПЛУГА): стопы на стуле**

Перевернутые позы считаются очень полезными для всего организма в целом. Часто отказ от выполнения перевернутых поз связан с подсознательным страхом. Вы также можете чувствовать себя дискомфортно просто потому, что вас заставили что сделать, а не из-за того, что ваше тело не готово к выполнению асаны. В этом случае начните выполнять эти упражнения на уроках под руководством опытного преподавателя, чтобы вместе с ним разработать тактику освоения перевернутых поз. Если у вас нет противопоказаний к их выполнению, не дожидайтесь урока в классе. Начните выполнять

самые простые перевернутые асаны ( Халасана, Випарита Карани) самостоятельно со стулом или опорой на стену. Наблюдайте за собой, за возникающими ощущениями, дыханием и психологическим состоянием. Со временем вы полюбите перевернутые позы и они станут неотъемлемой частью вашей практики.

*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. 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.

Для опоры под плечи используйте несколько сложенных одеял. Это поможет сохранить естественный шейный 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.

## ХАЛАСАНА(поза плуга): бедра на стуле

*Материалы:* стул, болстер, одеяла.

*Техника выполнения:*

1. Сложите одеяла стопкой. Для комфортного положения шеи, одеяла укладываются друг на друга с небольшим отступом (ступенькой).
2. Поставьте стул вплотную к одеялам, на сиденье стула положите болстер.
3. Лягте спиной на одеяло, пусть плечи будут на одеялах близко к краю, а затылок – на полу.
4. Перенесите ноги за голову, положите бедра на болстер, ноги по одной просуньте внутрь спинки стула, как на фото.
5. Переплетите пальцы рук за спиной, потяните плечи назад (от ушей), к ладоням. Переходите на верхнюю грань плеча.
6. Расплетите пальцы, согните руки в локтях и положите их по бокам от головы. Расслабьте мышцы лица, успокойте глаза, дышите спокойно.

Оставайтесь в позе до 5 минут.

Чтобы выйти из позы аккуратно освободите ноги из спинки стула и, поддерживая себя руками под спину, опустите таз на подставку. Отодвиньте стул, сдвиньтесь с подставки по направлению к голове, чтобы плечи оказались на полу, останьтесь так некоторое время.

Через правый бок поднимитесь.



#### *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.

#### *Предупреждение!*

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

### ШАВАСАНА (ПОЗА ТРУПА)

Финальная релаксация – необходимая часть занятия. Есть люди, у которых любая попытка отпустить себя и расслабиться вызывает страх или депрессию. Для того чтобы научиться расслабляться, прежде всего нужно перестать стараться это сделать. Во время релаксации нужно

оставаться пассивными. Наблюдайте за собой, за своим дыханием и расслабление придет само

*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. Подставка под головой должна быть такой высоты, чтобы лицо оказалось параллельно полу. Если лоб оказывается выше, чем подбородок, передняя поверхность шеи сжимается, а задняя перетягивается. Если лоб ниже, чем подбородок – взгляд опрокидывается назад, задняя поверхность шеи сжимается, а горло напрягается.
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. Расслабьте лицо: мышцы вокруг глаз, виски, нос, щеки. Разожмите губы и зубы.
7. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.
8. Представьте, что с каждым выдохом оставшееся напряжение уходит в пол.



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.

В этом положении благодаря приподнятому положению ног поясница удлиняется, уплощается и расслабляется, что облегчает боли в пояснице, возникающие из-за сжатия. Также в этой вариации смягчаются и расслабляются органы брюшной полости.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полноценный эффект от практики можно получить, придерживаясь определенной последовательности в рамках одного занятия. Такую последовательность можно выбрать в соответствии с целями и задачами занятия.

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.

*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. Роузен Р. Йога дыхания: Пранаяма; пер, с англ. – Минск: Попурри, 2008. – 416с.
4. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги; пер. с англ. – М.: Эксмо, 2003. – 400с.
5. Ульмасбаева Е., Макарова Ю. Йога в кармане: Женская практика. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – 208с.
6. Шифрони Эял. Йога со стулом: пер. с англ. – М.: ООО «Йога практика», 2014. – 166с.