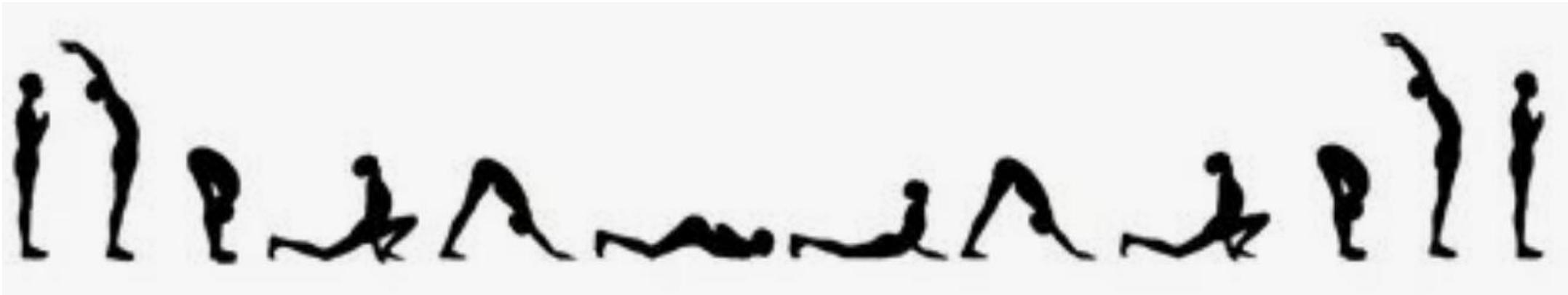




ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Основные принципы и правила составления комплекса йоги



ПЛАН:



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- принцип компенсации
- принцип подводящей позы и целевого воздействия
- принцип от напряжения к расслаблению
- принцип выполнения асан по неделям
- принцип чередования напряжения и растяжения
- основные правила при составлении комплекса йоги



Комплекс йоги - это последовательное выполнение разных поз (асан) и нахождение в каждой из них по 2-3 мин(начинающим достаточно проводить в каждой позе по 30-60 сек.).



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Для составления последовательности йога-асан необходимо освоить и понять несколько основных принципов, чтобы составлять безопасные, эффективные и адекватные комплексы. Здесь собраны наиболее универсальные принципы составления последовательностей.

Вы можете использовать данные принципы в долгосрочной стратегии для того, чтобы разнообразить практику, иногда используя один принцип, иногда другой.

Таким образом, вы достигаете интегрального воздействия, сводя на нет минусы каждого из принципов.

Также важно знать, что в основе любой практики всегда лежит правильное дыхание. Если выполнять упражнения без должного внимания к процессу, то ожидаемого эффекта от йоги не будет.

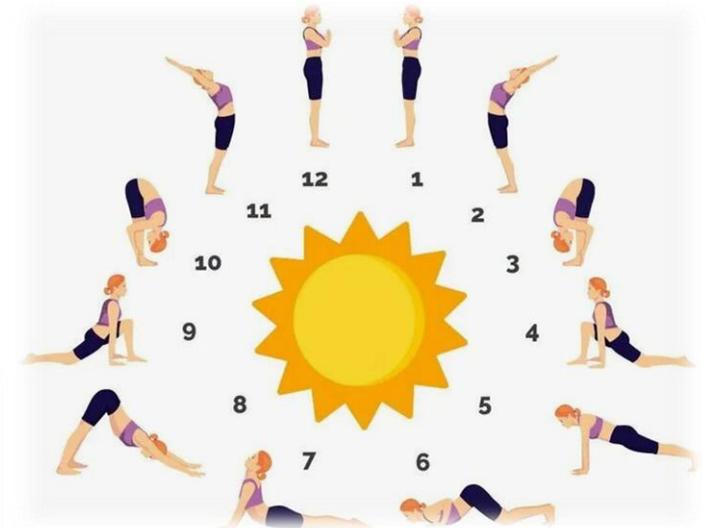
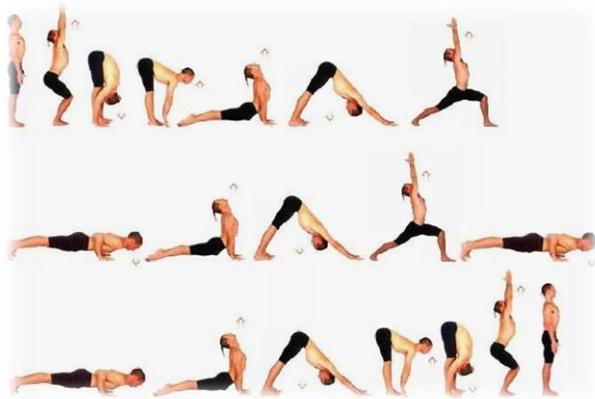
Вдохи и выдохи должны быть спокойными, размеренными, глубокими и цикличными. На первых занятиях, возможно, придется воспользоваться метрономом, чтобы задать нужный темп. Но постепенно правильный ритм войдет в привычку.





Знакомство с практиками йоги можно начать с комплекса-связки упражнений для одного человека под названием «Сурья Намаскар», что в переводе означает «Приветствие Солнцу». Он состоит из 12 легких поз, которые делают пошагово в определенной последовательности. Опытные йоги часто используют комплекс в качестве разминки, поскольку асаны представляют собой глубокий стретчинг тела. Но для тех, кто начинает с нуля, это идеальный вариант, чтобы активизировать организм. К тому же регулярное выполнение комплекса быстро повышает гибкость тела.

Во всех направлениях йоги комплексы приветствия солнцу выполняются различно. Вы можете выбирать тот, который вам более комфортно выполнять.



Принцип компенсации



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Самый главный из принципов хатха-йоги, который используется в каждом направлении.

В соответствии с ним необходимо использовать те или иные позы, чтобы компенсировать возможные негативные эффекты некоторых сложных асан.

Эти компенсирующие позы называются пратикрия асанами. «Прати» означает «против», «напротив», а «кри» - «делать». После сложной позы, которая сильно воздействует на определенный телесный сегмент, необходимо сделать более простую позу на этот сегмент с противоположным воздействием.

Если брать воздействие на мышцы, то оно выражается либо как напряжение, либо как растяжение.



После позы, которая напрягает мышцу необходимо привести ее в такое положение, в котором напряжения нет. Для этого необходимо понимать какая группа мышц напрягалась в асане или какое действие асана оказывает. Иногда это не так очевидно, как кажется. Также можно не только убрать напряжение, но и растянуть данный сегмент тела.

Вот один из примеров соединения асан.
После Шелобхасаны, которая напрягает мышцы спины и создает прогиб в позвоночнике,



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

выполняется Баласана, которая противоположна прогибу. В ней отсутствует напряжение.



Логично продолжить этот принцип тем, что после позы, которая растягивает, необходимо привести в положение, в котором растяжение отсутствует.

После растяжения сильно напрягать мышцы не очень физиологично. Вы можете провести эксперимент.

Например, сначала хорошо порастягивайте мышцы рук, например в Гомукхасане, а потом попробуйте сделать Чатуранга Дандасану. Вы сможете заметить, что выполнять упор сложнее. Так что, подбирая компенсацию после сильного растяжения, имеет смысл занять нормальное положение сустава, которое прекращает воздействие растяжения и не вызывает напряжение мышц.

Принцип подводящей позы и целевого воздействия



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Подводящие позы - это те позы, которые готовят вас к основной выбранной асане. Этот принцип сейчас очень популярен. Можно выбрать одну основную позу, которая является «пиком» занятия. Как реализовать этот принцип?

Главная поза

Вы можете выбрать одну позу, которая является «вершиной» занятия. Например, Пинча Маюрасана или Урдхва Дханурасана (мост). Это помогает подойти с творчеством к составлению последовательности и сделать свое занятие интересным, знакомя с разными сложными позами.



Когда вы выбрали асану, продумайте, какие позы и упражнения помогут вам подготовить тело к выполнению и достичь успеха при выполнении этой позы.

Но не забывайте про принцип компенсации. Однотипное воздействие на одну область может усилить уже имеющиеся проблемы в мышцах или суставах, в то время как равномерное воздействие является залогом травмобезопасности!

Поэтому, я все-таки считаю, что больше упор необходимо делать на то, чтобы воздействие от асан равномерно распространялось на все тело.



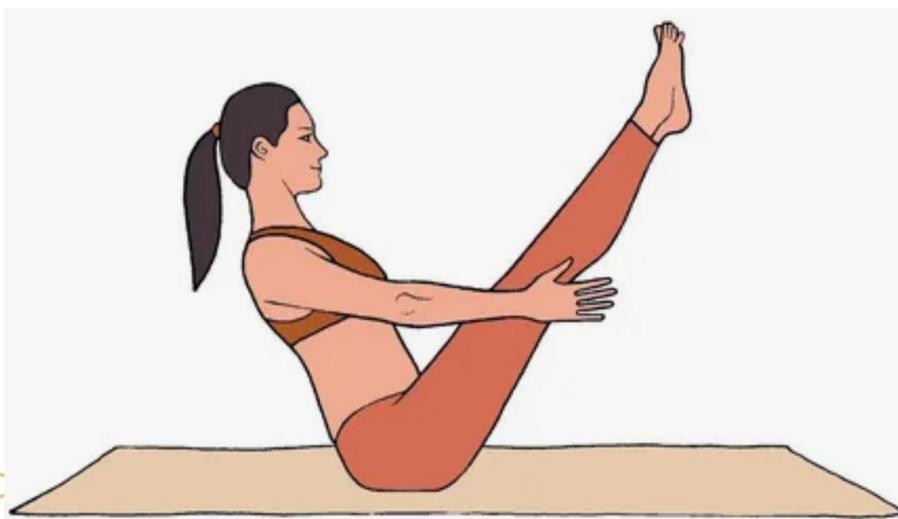
Также этот принцип можно реализовывать выбирая одно из качеств, которые можно развивать с помощью асан. Это целевое воздействие.

Например, вы выбираете силу и подбираете последовательность так, чтобы в ней было много силовых поз, таких как Планка и Навасана или используете метод Интервальной тренировки для Йоги.

Также можно развивать гибкость, баланс и координацию.



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Принцип от напряжения к расслаблению

Данный принцип, на котором основан стиль Аштанга Виньяса йога, а также те, которые произошли из него - виньяса флоу, динамическая хатха-йога, универсальная йога и т.д.

Занятие строится от разогрева к позам стоя, полусидя, сидя и релаксации.

Последовательность строится так:

Настройка: простая настройка на внутренние ощущения, дыхательные техники.

Разогрев: сурья-намаскар или другие техники.

Позы стоя

Позы полусидя и сидя

Перевернутые позы

Завершение практики: поза расслабления.



Можно ее представить в виде схемы, вы можете заполнять блоки асанами, которые вам нравятся. Хотя прогибы можно ставить в середину занятия, так как они относятся к активирующим и разогревающим асанам.



**ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**



Плюсы такого подхода:

- наличие динамики, асаны выполняются в определенном темпе
- внутренняя завершенность практики: от разогрева, через «точку огня» к спокойному состоянию полного расслабления
- разнообразность практики, ведь асаны не повторяются.



Минусы:

- отсутствие возможности детальной проработки. Можно включить детальный разбор асаны, но тогда теряется динамика занятия
- темп для начинающих может быть высоким
- занятие проходит быстро и некоторые люди не успевают принять позу или разобраться что в ней делать.



Принцип выполнения асан по неделям

Он наиболее ярко выражен в Айенгар йоге. Определенная группа асан выполняется одну неделю, в следующую неделю выполняется другая. И так по кругу.

Каждая неделя посвящена определенному типу асан:

Позы стоя

Вытяжения вперед, наклоны

Вытяжения назад, прогибы

Позы восстанавливающего цикла и пранаяма



Плюсы такой программы:

возможность детальной проработки определенной группы мышц;
возможность понять асаны определенного типа;
именно регулярность и повтор дают глубокое представление об асане и определенном сегменте тела, которую прорабатывает эта асана.

Минусы: не все люди могут посещать классы из недели в неделю. Получается, что те, кто пропускают недополучают нагрузки и получают только однотипную нагрузку;
недостаточная компенсация;
однотипная нагрузка может иметь побочные эффекты как со стороны тела, так и в эмоциональном плане может вызывать скуку и потерю интереса.

Даже если вы не используете хатха-йогу по методу Айенгара, вы можете использовать этот принцип, посвящая неделю практики какой-нибудь теме.

Принцип чередования напряжения и растяжения



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Это принцип использует метод постизометрической релаксации (ПИР) мышц. Техника ПИР активно используется в мануальной терапии для снятия мышечного напряжения, даже при острой боли, вызванной спазмом мышцы. Заключается она в 2-х фазном воздействии на мышцу.

Сначала происходит несильное мышечное напряжение. После этого терапевт собственным усилием растягивает мышцу. В связи с мышечными рефлексам, обычно после 3 разового воздействия, тонус мышцы понижается и мышца может расслабиться. В йоге добиться такого точечного воздействия сложно, но тем не менее этот принцип хорошо соотносится с мышечными рефлексам. После напряжения мышцы лучше растягиваются. При этом происходит укрепление мышц. Они становятся сильнее и не теряют своей эластичности, как бывает, когда работать только силой мышцы.

На фото ниже представлена одно из соединений асан в соответствии с принципом напряжения-растяжения.



В навасане напрягается передняя поверхность тела. В частности, мышцы пресса и прямые мышцы бедра.



В следующей позе полумост мышцы живота свободны, без напряжения и немного растягиваются. Точно также как и мышцы бедер, особенно если стремиться подворачивать копчик.

Основные правила при составлении комплекса йоги



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Прежде, чем начать заниматься йогой, нужно составить программу занятий, подобрать упражнения и соединить их в последовательность.

Есть несколько правил, которые нужно соблюдать при составлении йога-комплекса.

1. Разделение по блокам. Главное при составлении комплекса йоги - это сбалансированность. То есть в занятии обязательно должны присутствовать все виды упражнений: стоя, лежа сидя, скрутки и прочее.

Существует несколько типов йоговских поз:
стоячие (позы стоя),
сидячие,
наклоны (позы на сгибание корпуса вперед),
прогибы,
скручивания (позы на поворот позвоночника вокруг оси),
перевернутые (позы вниз головой) и т.д.



Позы одного типа обычно выполняются в блоке, друг за другом: несколько стоячих поз, затем несколько наклонов и т.д.

2. Снизу вверх. Человек - существо прямоходящее, проблемы в нижележащих структурах провоцируют нарушение работы вышележащих: искривление позвоночника в пояснице вызывает перенапряжение мышц шейно-грудного отдела, травма колена - боли в пояснице, а плоскостопие - перегрузку всего опорно-двигательного аппарата, и т.д.

Исправлять нарушения имеет смысл в той же последовательности. Поэтому комплекс строится так, чтобы тело прорабатывалось от нижних частей к верхним:

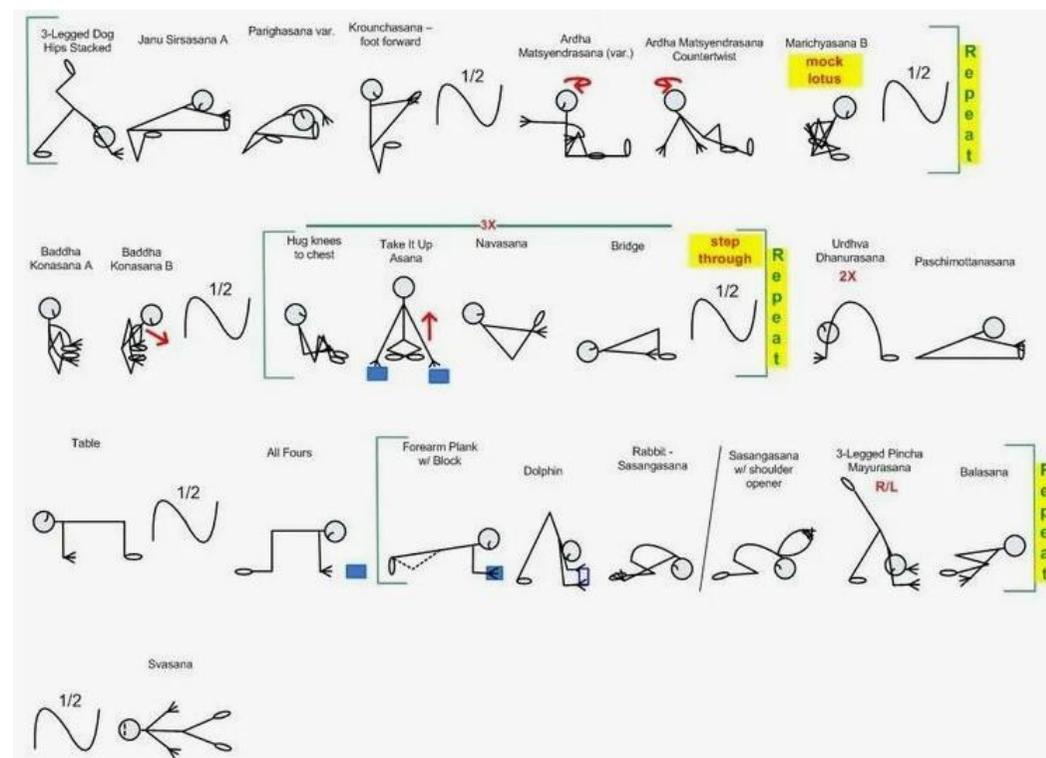
стоячие (ноги и таз);

наклоны и сидячие (таз);

прогибы и скручивания (позвоночник);

перевернутые (шея и голова).

3. От простого к сложному. Внутри блока асаны группируются от простых к сложным. Комплекс в целом строится по такому же принципу. Так, за менее глубоким прогибом следует более интенсивный, за простой стоячей позой - более сложная, и т.д. Начинайте занятие с разминки и/или самых простых асан, постепенно усложняя их.





4. Релаксация в начале и конце комплекса. Это может быть шавасана, йога-нидра или другая техника глубокой релаксации.

В начале эта техника может быть непродолжительной и служит успокоению ума и настройке на практику. В конце же расслабление должно быть более длительным. Его цель - глубокое восстановление тела и психики, снижение уровня стресса и успокоение сознания.

Финальное расслабление - это квинтэссенция всей практики. Им ни в коем случае не надо пренебрегать, в противном случае практика может привести к росту возбуждения и истощению, а не к восстановлению организма.



5. Дозировка. Первые тренировки не должны превышать 20 мин. Ведь тело и организм еще не адаптировались к нагрузкам. Каждое занятие обязательно заканчивается позой расслабления, когда нужно лежать неподвижно в течение 10-15 мин (вначале можно 5-7).

Примерный комплекс асан, применяемый на занятиях



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Перед выполнением данного комплекса, разогрейте суставы, можно выполнить Сурья Намаскар
Удержание каждой асаны от 8 дыханий
При необходимости используйте упрощения или усложнения предложенных поз
Выполнение последовательности займет 20-30 минут





ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

