

## **Применение классической хатха-йоги по методу Б.К.С. Айенгара для профилактики, реабилитации и улучшения качества жизни у пациентов с рассеянным склерозом.**

**Юшко М.И., Ульмасбаева Е.Б.**

**РСОО «Федерация Йога-Практика»**

В настоящее время, примеры успешного применения классической хатха-йоги для профилактики, реабилитации, улучшения физического и психологического состояния больных с РС довольно широко описаны в научной литературе [1-9]. Однако, несмотря на то, что во многих случаях отмечены устойчивые позитивные результаты от занятий йогой пациентами с РС [1-5, 8], большинство из этих сообщений имеют общий и очень существенный недостаток. Действительно, в приведенных исследованиях практически нигде не описывается, какие именно упражнения йоги (асаны), в какой последовательности и каким образом следует выполнять для достижения желаемого эффекта. Между тем известно, что для получения полезного результата от занятий йогой, крайне важными условиями являются: точность выполнения поз, соблюдение правильной последовательности, времени пребывания в позах, а также их комфортного выполнения, которое достигается модификацией классических вариантов поз для каждого конкретного практикующего, а также использованием широкой линейки вспомогательных материалов для занятий.

Таким образом, существующие научные исследования не могут быть прямо использованы для воспроизведения результатов, их использования в клинической и реабилитационной практике, и уж тем более, для самостоятельных занятий пациентами с РС.

В этом смысле, мы считаем полезным для читателей подробно описать опыт использования классической хатха-йоги по методу Б.К.С. Айенгара, который был успешно применен в рамках проектов «Искра жизни» и «Йога для жизни», проводимого совместно МОИ «Московское общество рассеянного склероза» и РСОО «Федерация Йога-Практика» при поддержке Комитета общественных связей и мэра города Москвы в 2016-2018 г.г.

В ходе этих проектов, были разработаны и опробованы на практике специализированные комплексы занятий йогой при РС для пациентов, находящихся вне фазы обострения и способных к занятиям йогой и ЛФК, по мнению их лечащего врача. Занятия были организованы в специально оборудованных залах для занятий йогой, имеющих все необходимые материалы, и проходили под руководством опытных преподавателей РСОО «Федерация Йога-Практика» и ассистентов. Занятия проходили регулярно в течение года два раза в неделю, группы занимающихся составляли от 7 до 15 человек. Всего за время наблюдения, в регулярных занятиях приняло участие более 100 человек. Для оценки эффективности занятий и состояния участников, регулярно проводилось анкетирование по форме анкеты SF 36.

Так, данные опросов пациентов, регулярно (более 1 раза в неделю на протяжении полугода) посещавших занятия, проведенные в 2017 году, показали, что из 33 опрошенных, 52% отметили общее улучшение своего состояния за время занятий, 32% посчитали состояние стабильным, и лишь 16% отметили некоторое ухудшение. Так же, 29% опрошенных отметили уменьшение физической боли, 39% заявили, что за время занятий, боль стала меньше мешать им в повседневной жизни. Отмечена высокая приверженность пациентов к продолжению занятий. После окончания проектов, более половины от числа практикующих заявили о готовности продолжать занятия на платной основе.

Таким образом, положительный эффект от регулярных занятий йогой при РС очевиден. Однако необходимо отметить, что такие занятия должны проводиться по специально разработанным программам, учитывающим специфику физического и психологического состояния пациентов. В частности нельзя допускать сильного переутомления и «перегревания» занимающихся, что может привести к обострению их состояния, необходимо учитывать наличие спастических эффектов, парезов конечностей, нарушение координации и некоторых других функций в результате деградации нервной ткани, а также тяжесть психологического состояния аудитории, склонность к депрессии.

Анализируя опыт применения классической хатха-йоги по методу Б.К.С. Айенгара для реабилитации и улучшения качества жизни при РС на протяжении двух лет регулярных занятий группой из примерно 100 пациентов, можно выделить основные задачи и принципы практики йоги при РС, такие как:

1. Восстановление связи с телом, «узнавание» себя.
2. Сочетание стабилизации тела и расширения диапазона движения.
3. Поддержание баланса между усилием и расслаблением.
4. Отказ от «линейной» динамики в развитии практики.
5. Возможности улучшения психо-эмоционального состояния.

Предложенные ниже комплексы созданы именно исходя из этих принципов. Они являются наиболее базовыми, универсальными для пациентов с РС и составлены таким образом, чтобы обеспечить безопасность их выполнения практически в любом состоянии пациента, и в то же время дать практикующим возможность прогрессировать и улучшать свое состояние. Название и классификация поз приведены из книги Б.К.С. Айенгара «Прояснение йоги» [10]. Предложены облегченные варианты тех поз, которые могут вызвать затруднения, а основные позы выполняются с использованием дополнительных материалов, обеспечивающих комфортное выполнение упражнений.

#### **Важные рекомендации к комплексам занятий:**

- Практикуйте регулярно! Регулярность практики – основное условие для достижения результата.

-При использовании материалов учитывайте индивидуальные особенности своего тела, модифицируя подставки так, чтобы вам было удобно.

-Длительность пребывания в позе зависит от вашего самочувствия, ищите баланс между интенсивным вытяжением и состоянием внутреннего покоя и мягкости, ваша поза не должна превращаться в борьбу с собой или соревнование с кем либо.

-Обязательно начинайте практику с восстанавливающей позы Супта Баддха Конасана, а в конце - отдыхайте в Шавасане.

-Если у вас менструация, то нужно исключить Супта Падангуштхасану 1 (вариант, где нога вытянута вверх к потолку) и Випарита Карани Мудру с ногами, вытянутыми по стене вверх.

-При депрессивных состояниях сократите время выполнения наклонов вперед в положении сидя.

-Если у вас совсем нет времени, то делайте хотя бы 2-3 позы. Приучите себя выполнять Шавасану каждый день.

## Список литературы:

1. Feasibility of a 6-Month Yoga Program to Improve the Physical and Psychosocial Status of Persons with Multiple Sclerosis and their Family Members. Kahraman T, Ozdogar AT, Yigit P, Hosgel I, Mehdiyev Z, Ertekin O, Ozakbas S. *Explore (NY)*. 2018 Jan - Feb;14(1):36-43. doi: 10.1016/j.explore.2017.07.006. Epub 2017 Oct 23. PMID: 29174060
2. Feasibility and Impact of an 8-Week Integrative Yoga Program in People with Moderate Multiple Sclerosis-Related Disability: A Pilot Study. Cohen ET, Kietrys D, Fogerite SG, Silva M, Logan K, Barone DA, Parrott JS. *Int J MS Care*. 2017 Jan-Feb;19(1):30-39. doi: 10.7224/1537-2073.2015-046. PMID: 28243184
3. The Effect of Group Mindfulness-based Stress Reduction and Consciousness Yoga Program on Quality of Life and Fatigue Severity in Patients with MS. Nejati S, Rajezi Esfahani S, Rahmani S, Afrookhteh G, Hoveida S. *J Caring Sci*. 2016 Dec 1;5(4):325-335. doi: 10.15171/jcs.2016.034. eCollection 2016 Dec. PMID: 28032077
4. Effects of Yoga on Physiological Indices, Anxiety and Social Functioning in Multiple Sclerosis Patients: A Randomized Trial. Hasanpour-Dehkordi A, Jivad N, Solati K. *J Clin Diagn Res*. 2016 Jun;10(6):VC01-VC05. doi: 10.7860/JCDR/2016/18204.7916. Epub 2016 Jun 1. PMID: 27504387
5. Yoga Training Has Positive Effects on Postural Balance and Its Influence on Activities of Daily Living in People with Multiple Sclerosis: A Pilot Study. de Oliveira G, Tavares Mda C, de Faria Oliveira JD, Rodrigues MR, Santaella DF. *Explore (NY)*. 2016 Sep-Oct;12(5):325-32. doi: 10.1016/j.explore.2016.06.005. Epub 2016 Jun 21. PMID: 27426024
6. Therapeutic Yoga: Symptom Management for Multiple Sclerosis. Rogers KA, MacDonald M. *J Altern Complement Med*. 2015 Nov;21(11):655-9. doi: 10.1089/acm.2015.0015. Epub 2015 Aug 13. Review. PMID: 26270955
7. Yoga as a method of symptom management in multiple sclerosis. Frank R, Larimore J. *Front Neurosci*. 2015 Apr 30;9:133. doi: 10.3389/fnins.2015.00133. eCollection 2015. Review. PMID: 25983675
8. Yoga for multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. Cramer H, Lauche R, Azizi H, Dobos G, Langhorst J. *PLoS One*. 2014 Nov 12;9(11):e112414. doi: 10.1371/journal.pone.0112414. eCollection 2014. Review. PMID: 25390344
9. Exercise in the community for people with minimal gait impairment due to MS: an assessor-blind randomized controlled trial. Garrett M, Hogan N, Larkin A, Saunders J, Jakeman P, Coote S. *Mult Scler*. 2013 May;19(6):782-9. doi: 10.1177/1352458512461966. Epub 2012 Nov 5. PMID: 23128667
10. «Йога дипика: Прояснение йоги», Б.К.С. Айенгар; Пер. с англ. Москва, Альпина нон-фикшн, 2010, 494 с.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1 (активная).

### 1. Супта Баддха Конасана (Поза связанного угла лежа) с опорой под колени и голову.

Приготовьте четыре одеяла. Сверните из двух одеял два одинаковых ролла, одно одеяло сложите в несколько раз и положите на некотором расстоянии от стены (Фото 1). Сядьте на коврик лицом к стене, сгибая ноги в коленях так, чтобы пальцы ног упирались в стену. Отклоняясь назад, лягте на подставку из одеяла, которая должна поддерживать грудную клетку и голову. Ещё одно одеяло сверните в несколько раз и положите под голову и шею так, чтобы голова была выше грудной клетки. Под внешние части бёдер и голеней подложите ранее приготовленные роллы так, чтобы они хорошо поддерживали ноги, и не было напряжения в области паха и поясницы. Разверните руки ладонями вверх и разместите их по сторонам от туловища, на некотором расстоянии от него. Расслабьтесь и оставайтесь так 5-10 мин. Положение должно быть комфортным.



Фото 1.

### 2. Вариации Урдва хастасаны (Вытяжение рук) на стуле.

Скатайте ролл из коврика, поставьте его на сиденье стула, прислонив к спинке посередине. Этот ролл будет опорой для вашей спины. Приготовьте ремень, сделав петлю приблизительно равную ширине ваших плеч. Сядьте глубоко на сиденье стула и прислонитесь к роллу (Фото 2). Наденьте ремень на большие пальцы рук, поднимите руки параллельно полу и натяните ремень руками, сделайте вдох и на выдохе поднимите руки вверх (Фото 3). Продолжайте дышать и с каждым выдохом вытягивайте руки выше. Локти прямые, плечи опускайте вниз, чтобы шея оставалась свободной. Выполняйте от 3 до 10 секунд. На выдохе опустите руки.



**Фото 2.**



**Фото 3.**

Затем наденьте ремень на запястья, разверните ладони друг к другу, и повторите упражнение (Фото 4). Уберите ремень, захватите руками спинку стула по бокам, и "маршируйте" - попеременно поднимайте ноги, как будто вы идёте (Фото 5). Следите за тем, чтобы поясница напрягалась минимально, больше помогайте себе руками, упираясь ими в стул, и дайте больше работы ногам. Можно сделать несколько подходов.



**Фото 4.**



**Фото 5.**

### 3. Тадасана (Поза горы)- вариации у стены.

Скатайте ролл из коврика, положите его на пол, на некотором расстоянии от стены. Встаньте спиной к стене, пятки поднимите на ролл. Для устойчивости держите руки на стене (Фото 6). Затем, со вдохом поднимите прямые руки вверх, сохраняя баланс (Фото 7), опустите их, и так повторите несколько раз.



Фото 6.



Фото 7.

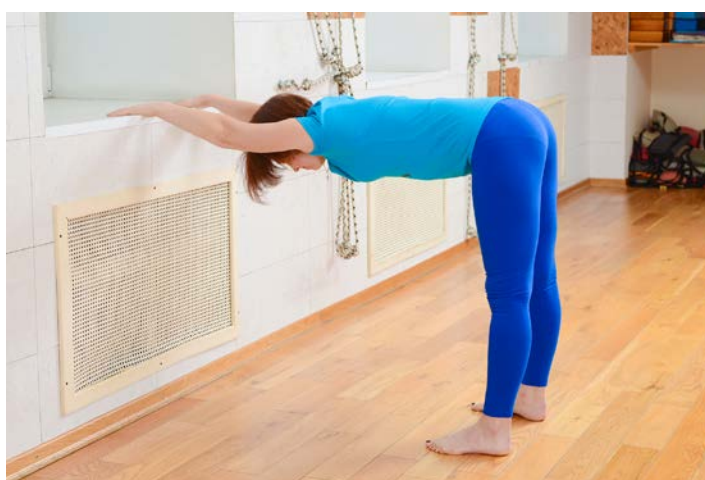


Фото 8.

Сойдите с ролла, повернитесь лицом к стене, и поднимите на ролл переднюю часть стопы так, чтобы пятки оставались на полу. Руки разместите на стене для поддержания равновесия (Фото 8). Не позволяйте внутренним частям лодыжек заваливаться к полу, поднимайте их вверх, формируя свод стопы. Вы почувствуете, что икроножные мышцы сильно вытягиваются. Не стойте долго, если стопы начинают сильно болеть, лучше сделать несколько подходов.

#### **4. Ардха Уттанасана (Половинное вытяжение) - руки на опоре.**

Начните с опоры на подоконник (можно заменить столом). Поставьте ладони на подоконник и отойдите назад так, чтобы руки и корпус были на одной линии, а ноги - перпендикулярны полу. Поставьте стопы параллельно друг другу, пальцы ног и колени направлены вперёд. Углубляйте сгибание в тазобедренных суставах, поднимайте ягодицы вверх к потолку и подтягивайте коленные чашечки. Вся задняя сторона ног должна вытягиваться. Ладонями надавливайте на опору и одновременно опускайте вниз к полу лопатки, а локти старайтесь поднять от пола. Головой тянитесь к опоре под руками (Фото 9). Выполняйте 20- 30 сек, можно повторять 2-3 раза.



**Фото 9.**

При выполнении со стулом, следуйте тем же рекомендациям, но теперь ваш наклон будет глубже, так как сиденье стула ниже подоконника (Фото 10).

При выполнении у стены, меняется действие рук, ладонями нужно давить в стену так, как будто вы хотите её отодвинуть от себя, в остальном – сохраняйте те же действия (Фото 11).



**Фото 10.**



Фото 11.

### 5. Адхо Мукха Шванасана (Собака мордой вниз) с опорой под руки.

**Вариант со стулом.** Поставьте стул на коврик к стене. Захватите руками сиденье стула по краям. Отступите ногами назад так, чтобы стопы были дальше от стула, чем таз, стопы расположите параллельно (Фото 12). Сделайте вдох, на выдохе оттолкнитесь руками от стула и отводите таз назад и вверх, а грудную клетку - вниз к полу. Оставайтесь так несколько секунд, пока можете отталкиваться руками, не задерживайте дыхание. С выдохом шагните вперёд и выйдите из позы.



Фото 12.

**Вариант с кирпичами.** Поставьте два кирпича к стене под углом. Кирпичи нужно поставить на коврик так, чтобы они были хорошо зафиксированы, расстояние между ними - чуть больше ширины ваших плеч. Подойдите к стене, согните ноги в коленях и поставьте ладони на кирпичи. Отойдите ногами назад на расстояние чуть больше метра, стопы параллельно (Фото 13). Поднимите пятки от пола, чтобы поднять выше таз, сделайте вдох, на выдохе оттолкнитесь руками и отводите ноги назад, стараясь поставить пятки на пол. Оставайтесь в позе до 20 секунд, пока можете отталкиваться руками и дышать без напряжения. Затем шагните вперёд и поднимитесь из позы. Можно повторить 1-2 раза.





**Фото 13.**

### **6. Утхитта Триконасана (Поза вытянутого треугольника) у стены со стулом.**

Постелите коврик узким краем вплотную к стене. Поставьте стул спинкой к длинной стороне коврика, приготовьте кирпич. Встаньте левым боком к стене и разведите стопы на ширину чуть больше метра. Поставьте левую ногу внешним краем стопы вплотную к стене, а правую ногу разверните наружу так, чтобы пальцы ног, колени и бедра смотрели в центр зала (Фото 14). Производя этот разворот, можно держаться за стул, чтобы не потерять равновесие.



**Фото 14.**



**Фото 15.**

Теперь вытяните правую руку к центру зала и на выдохе опустите ее на правую голень или на кирпич, который стоит рядом с правой стопой.левой рукой продолжайте держаться за стул. Толкайте левой стопой стену, правой рукой отталкивайтесь от кирпича, с помощью левой руки отводите левое плечо назад, разворачиваясь грудью к потолку (Фото 15). Удерживайте положение

правой ноги, разворачивайте её наружу, упираясь стопой в пол. Дышите спокойно, оставайтесь в позе около 30 сек. Затем со вдохом поднимитесь, помогая себе левой рукой (отталкиваясь ей от стула). Повторите все в другую сторону.

## 7. Паршвоттанасана (Поза интенсивного вытяжения груди) с опорой.

**Вариант со стулом.** Поставьте стул на край коврика, развернув его сиденьем к себе. Встаньте лицом к стулу на некотором расстоянии. Поставьте правую ногу вперёд, ближе к стулу, а левую отставьте назад, расположив пятку вплотную к стене. С выдохом наклонитесь вперед и поставьте руки на сиденье стула (Фото 16).



Фото 16.

При проблемах с равновесием можно войти в позу иначе: вначале поставьте руки на сиденье стула, а потом отведите левую ногу назад - так будет легче удерживать равновесие, потому что вы опираетесь руками о стул. В позе - отталкивайтесь правой стопой от пола и прижимайте левую пятку к полу. Пальцы правой стопы, как и колено, смотрят вперёд к стулу, а левая стопа немного развёрнута наружу. Выпрямляйте ноги в коленях и поднимайте своды стоп. Отталкивайтесь руками от стула, отводите плечи от головы, выпрямляйте локти и старайтесь втянуть верхнюю часть спины. Оставайтесь в позе 20 - 30 сек. Затем, опираясь руками о стул, приведите левую ногу к себе и поднимитесь. Выполните позу в другую сторону.

**Вариант со стеной.** Этот вариант лучше включает в работу руки, он также подойдёт тем, для кого стул - недостаточно высокая опора. Сначала поставьте руки на стену, а потом отведите левую ногу назад. В отличие от предыдущего варианта, руками надо давить в стену так, будто вы хотите её отодвинуть. Руки и корпус должны быть на одной линии. Головой тянитесь к стене (Фото 17). Для того, чтобы поменять ноги, продолжайте опираться о стену и шагом поставьте левую ногу вперёд, а правую - назад, повторите все в другую сторону.



**Фото 17.**

### **8. Бхарадванджасана на стуле.**

Поставьте стул на коврик. Скатайте ролл из другого коврика или замените его болстером. Сядьте правым боком к спинке стула. Ролл расположите между коленей, держите его так, чтобы он не падал. Повернитесь вправо и захватите руками спинку стула. Сделайте вдох, вытянитесь вверх и на выдохе разворачивайтесь вправо, используя руки как рычаг. Правой рукой слегка отталкивайтесь, чтобы отвести правое плечо назад, а левой рукой притягивайте левую часть груди к спинке стула (Фото 18). Синхронизируйте движение с дыханием: на вдохе - вытяжение вверх, на выдохе - разворот. Все время удерживайте ролл ногами, это не позволит коленям смещаться и зафиксирует таз. Не прогибайтесь в пояснице. Выполняйте позу в течение 20 - 30 сек. На выдохе вернитесь к центру. Расположитесь теперь левым боком к спинке стула и повторите все влево. Можно выполнить два подхода.



**Фото 18.**

## 9. Уттанасана (Вытяжение вперед) со стулом.

Сложите стул. Встаньте спиной к стене, обопритесь тазом о стену и поставьте стопы вперёд на расстояние 20-30 см от стены, параллельно друг другу. Поставьте стул так, чтобы верхним краем он упирался в самую верхнюю часть ваших бёдер, а другим - устойчиво стоял на коврик. Поднимите пятки (встаньте на носки), на выдохе наклоняйтесь вперёд, переступая руками по стулу вниз. Стул должен все время упираться в ваши бёдра и прижимать ваш таз к стене. В конце наклона расслабьтесь, и после этого опустите пятки на пол (Фото 19). Должно быть ощущение, что вы "висите" на стуле, который углубляет сгибание в тазобедренных суставах. Оставайтесь в позе, не допускайте дискомфортных ощущений. Выходить нужно в два раза медленней, чем входили. Переступайте руками по стулу вверх и поднимайтесь.



Фото 19.

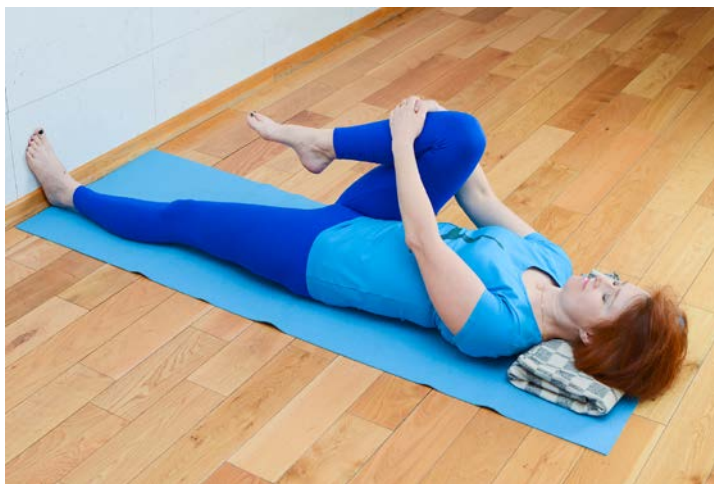
## 10. Супта Падангуштхасана (Поза захвата большого пальца ноги) 1 у стены.

Приготовьте ремень и лягте спиной на коврик, упираясь ногами в стену. Под голову положите одеяло. Держите стопы на стене параллельно и на небольшом расстоянии друг от друга.

**Вариант 1.** Согните правую ногу в колене, захватите колено руками и приведите его к себе, при этом старайтесь не сокращать правый бок, правую часть таза отводите к стене. Лево́й стопой продолжайте толкать стену. Затем отпустите правую ногу, вытяните её на полу и, прижимая стопу к стене, согните левую, повторите все с левой ногой (Фото 20).

**Вариант 2.** Набросьте ремень на правую стопу, держите концы ремня двумя руками. Упирайтесь стопой в ремень и выпрямите правую ногу вертикально вверх (Фото 21). Левую ногу старайтесь удерживать ровно на полу, продолжайте упираться левой стопой в стену. Разводите локти в стороны и отводите плечи к полу. Лицо и шею расслабьте. Оставайтесь так до 30 секунд, дышите спокойно. На выдохе опустите правую ногу на пол, вытяните её, прижмите правую стопу к стене и

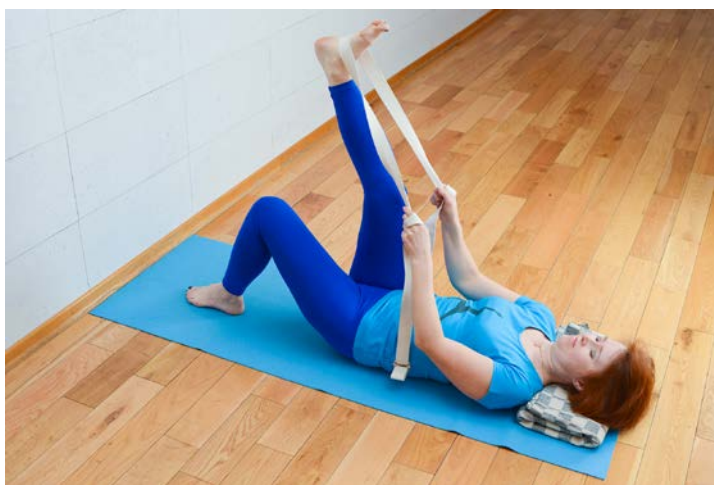
поднимите левую ногу. Набросьте ремень на левую стопу, и повторите все с левой ногой. В случае, если не получается удерживать ногу перпендикулярно полу, если она уходит к стене, то можно сделать облегчённый вариант 3.



**Фото 20.**



**Фото 21.**



**Фото 22.**

**Вариант 3.** Последовательность действий такая же, как для Варианта 2, но при подъеме правой ноги, левая нога согнута в колене, стопа стоит на полу (Фото 22). Выполняя этот вариант в сочетании с Вариантом 1, постепенно можно будет перейти к Варианту 2.

### 11. Сету Бандха Сарвангасана (Поза моста) с опорой.

**Вариант 1 .** Поставьте два кирпича к стене, расположите болстер вдоль коврика посередине, приготовьте одно одеяло, чтобы положить под голову. Лягте на болстер так, чтобы он поддерживал таз с одной стороны, а с другой - доходил до лопаток. Прогнитесь в верхней части спины, чтобы плечи опустились на пол. Затем, поставьте стопы на кирпич и упритесь ими в стену. Под голову положите одеяло. Согнутые в локтях руки расположите по сторонам от тела. Держите стопы на стене параллельно друг другу (Фото 23). Оставайтесь в позе 5-8 мин., если не ощущаете дискомфорта.



Фото 23.



Фото 24.

**Вариант 2.** Аналогично предыдущему, но с ремнем на бедрах (Фото 24). Желательно ремень надевать заранее, это может быть сложно в первое время занятий. Если вам некому помочь, то можно делать без ремня. Прижимайте стопы к стене и давите пятками в кирпичи, вытягивайте ноги, направляя бёдра к полу. Одновременно старайтесь прогнуть верхнюю часть спины, поднимая грудину вверх к потолку. Дышите спокойно, оставайтесь так 3-5 мин. Если есть дискомфорт в

пояснице, то стопы надо ставить выше. Для того чтобы выйти из позы, по одной согните ноги в коленях и отодвиньтесь от стены, сползая с подставки головой к центру зала. Мягко повернитесь на бок и вернитесь в положение сидя, помогая себе руками.

**Вариант 3.** Часто бывает, что выполнение на болстере невозможно, так как не получается прогнуться в верхней части спины. Поэтому, начинающим можно выполнять более лёгкий вариант, с опорой под таз. Выполнение позы аналогично Варианту 1, но используется подставка только под тазом, в виде сложенных в несколько раз одеял (Фото 25). В позе учитесь создавать прогиб в верхней части спины, чтобы потом перейти к вариантам на болстере.

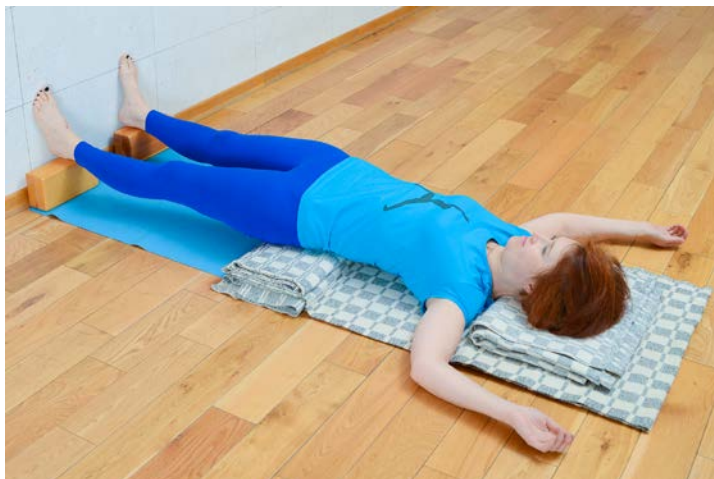


Фото 25.

## 12. Випарита Карани Мудра (Поза перевернутой печати).

**Вариант 1.** Этот вариант самый простой и его следует выполнять, если не получается вариант с прямыми ногами у стены. Поставьте стул на коврик спинкой к стене. Перед стулом положите несколько сложенных одеял и болстер, на сидение стула – сложенное одеяло. Сядьте на одеяла боком к стулу и перенесите голени на стул, таз расположите на одеялах, а середину спины - на болстере. Плечи, руки и голова должны лежать на полу, в верхней части спины – прогиб (Фото 26).



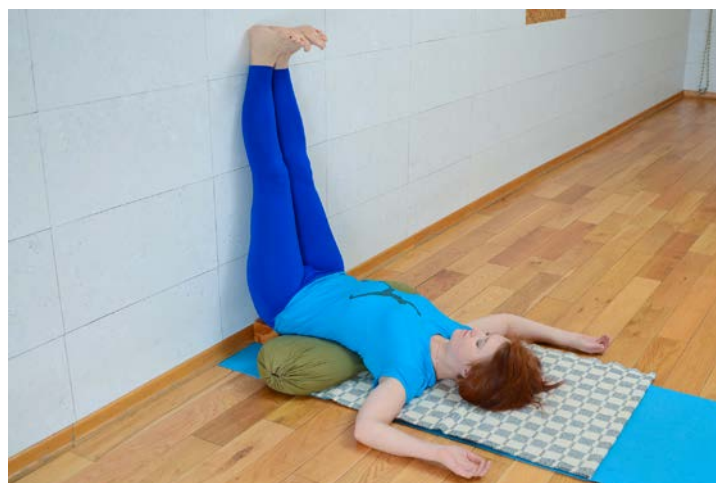
Фото 26.

Если таким образом не удаётся достаточно прогнуться, надо сделать подставки ниже, убрать болстеры и оставить только одну невысокую подставку из одеял под тазом (Фото 27). Постепенно можно будет увеличивать высоту подставки. Оставайтесь в позе 8-10 мин, наблюдайте за дыханием, вам должно быть удобно и приятно так лежать. Для того чтобы выйти, мягко повернитесь на правый бок, полежите немного и поднимитесь, опираясь руками о пол.



**Фото 27.**

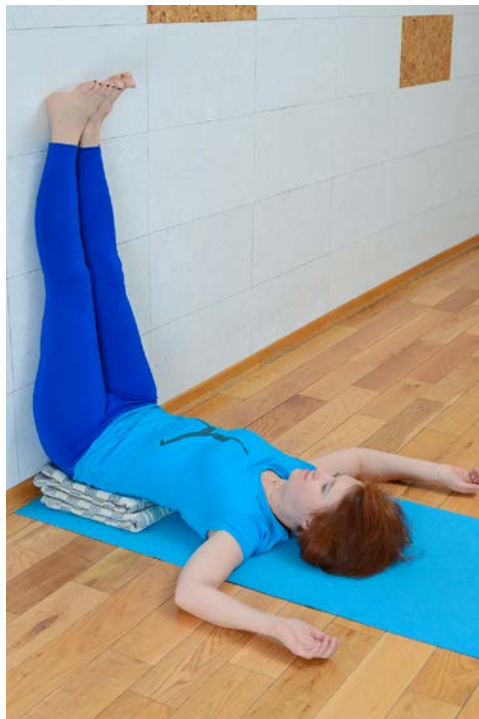
**Вариант 2.** Расположите у стены кирпич и рядом с ним болстер. Кирпич должен обеспечивать нужное расстояние между стеной и болстером. Подойдите вплотную к стене и сядьте боком на край болстера, расположите таз максимально близко к стене и, поворачиваясь лицом к стене, опускайте тело на коврик, одновременно поднимая ноги на стену. Не выпрямляйте ноги сразу, старайтесь придвинуться тазом к стене с согнутыми ногами. Прогнитесь в спине, особенно в средней и верхней части и опустите плечи, руки и голову на пол. Теперь вытяните ноги, стараясь прижать всю заднюю поверхность ног к стене (Фото 28).



**Фото 28.**



Если не получается прогнуться в спине и одновременно выпрямлять ноги, можно использовать другую подставку под таз, в виде сложенных одеял (Фото 29). В первое время может быть сложно входить в эту позу без посторонней помощи, даже с небольшой подставкой. Это во многом зависит от подвижности в верхней части спины и возможности вытягивать заднюю поверхность ног. Вы можете делать Вариант 1 самостоятельно, а для выполнения Варианта 2 обращаться к кому-нибудь за помощью.



**Фото 29.**

### **13. Шавасана (Поза трупа).**

**Вариант 1.** Сложите одеяло, развёрнутое по длине, в несколько раз так, чтобы получилась длинная и невысокая дорожка. Положите эту дорожку на коврик, начиная от стены. Ещё одно одеяло приготовьте под голову. Лягте спиной на дорожку из одеяла, немного разведите ноги, чтобы дорожка из одеяла оказалась посередине и касалась внутренней стороны ног, прислонитесь стопами к стене. Под голову подложите одеяло так, чтобы опора была под шеей, и доходила до плеч (Фото 30). Подбородок не должен торчать вверх, лицо расположено параллельно полу. Разверните руки ладонями к потолку и отведите их от тела настолько, чтобы плечи полностью легли на пол. Хорошее решение - разместить между стопами и стеной болстер.

**Вариант 2.** Болстер под бёдрами - помогает лучше расслабить поясницу (Фото 31).

**Вариант 3.** Болстер на бёдрах - лучше расслабляется живот (Фото 32).

**Вариант 4.** Два болстера расположены вдоль внешних бедер и поддерживают внешние стороны ног - позволяет уменьшить напряжение в области паха и поясницы (Фото 33).

Если все эти варианты не позволяют убрать дискомфорт в пояснице, то лучше использовать позицию, когда ноги подняты на стул (Фото 34).



**Фото 30.**



**Фото 31.**



**Фото 32.**



**Фото 33.**

**Вариант 5.** Поставьте стул на коврик, приготовьте одеяло. Лягте на пол перед стулом, положите голени на сиденье, под голову и шею положите одеяло. Поясница должна полностью лежать на полу. Руки расположите по сторонам от тела.



**Фото 34.**

Любой из предложенных вариантов может быть использован для выполнения Шавасаны. Шавасана это не поза, а процесс, приводящий к состоянию глубокой релаксации и покоя. Для того, чтобы научиться выполнять Шавасану, выберете наиболее удобное для вас положение тела из описанных выше и оставайтесь в позе некоторое время. Наблюдайте за дыханием и с каждым выдохом отпускайте и расслабляйте все тело на полу. Наблюдение за дыханием и направление внимания вместе с дыханием в те или иные зоны тела позволит отпустить привычное напряжение. Когда напряжение покидает тело, нервная система отдыхает, происходит восстановление. Оставайтесь в позе 10-15 мин.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 2 (восстанавливающая).

### 1. Супта Баддха Конасана (Поза связанного угла лежа), на опоре.

Смотрите описание п. 1 предыдущей последовательности, (Фото 1).

### 2. Паршва Эка Пада Вирасана (Поза Виры вбок с одной ногой), в положении лежа.

Сядьте на коврик так, чтобы вытянутые ноги были перпендикулярны коврику. Левую ногу согните в колене и положите стопу у внешней части таза так, чтобы левое колено смотрело вперёд, а пальцы левой стопы - назад. Справа от себя, расположите на коврике болстер. Разверните корпус вправо, помогая себе руками, правую руку поставьте за спиной, а левой рукой отталкивайтесь от правого бедра. С выдохом полностью развернитесь вправо и вытянитесь вперёд на болстер, под прямым углом к правой ноге (Фото 35). Левую ногу удерживайте согнутой и ближе у полу, правую ногу держите прямой. Старайтесь полностью развернуть живот и грудную клетку вправо, если получится, то лучше практически лечь на болстер (Фото 36). Оставайтесь в позе 20-30 сек. Затем, помогая себе руками, со вдохом поднимитесь, вытяните вперёд левую ногу, согните правую, переложите болстер влево и выполните позу влево в той же последовательности.



Фото 35.



Фото 36.

### 3. Супта Падангуштхасана (Поза захвата большого пальца ноги) 1 у стены.

Смотрите описание п. 10 предыдущей последовательности (Фото 19-21).

### 4. Супта Падангуштхасана (Поза захвата большого пальца ноги) 2 у стены.

Выполните конечный вариант Супта Падангуштхасаны 1, когда прямая левая нога упирается в стену, а прямая правая - вытянута вертикально вверх и упирается в ремень (Фото 21). В этом положении, захватите ремень только правой рукой, а левую руку вытяните в сторону на полу. Сделайте вдох и с выдохом отведите правую ногу в сторону, опуская правый локоть на пол. Правая стопа должна быть выше уровня таза. Для более глубокого воздействия на таз и нижний отдел позвоночника, необходимо подложить свернутое одеяло или пластиковый кирпич под внешнюю часть правого бедра (Фото 37). При таком исполнении, тело не заваливается вправо, поза выполняется легче и более правильно. Оставайтесь в конечном положении 20-30 сек., затем на выдохе верните правую ногу к центру, опустите её, поднимите левую и выполните позу в другую сторону. Если такое выполнение вызывает затруднения, можно выполнять облегчённый вариант, отводя в бок не прямую, а согнутую в колене ногу (Фото 38).



Фото 37.



Фото 38.

## 5. Наклоны вперёд на стул из положения сидя.

**Вариант 1. Наклон из Сукхасаны.** Поставьте стул на коврик, положите перед стулом болстер или несколько одеял, сложенных как подставка. Сядьте на болстер, скрестите ноги так, чтобы перекрест был на уровне голени (такое положение часто называют "сидеть скрестив ноги" или «сидеть по-турецки»). В зависимости от вашей способности сгибаться вперед, может потребоваться ещё что-то положить на сиденье стула. Положите руки на сиденье стула, сделайте вдох, вытянитесь вверх и с выдохом наклонитесь вперёд на стул, опустите голову и руки на опору (Фото 39). Оставайтесь до одной минуты, при этом поза должна быть удобной и комфортной. Со вдохом поднимитесь, поменяйте перекрест ног и выполните наклон ещё раз.



Фото 39.

**Вариант 2. Наклон из Упавишта Конасаны.** Сядьте перед стулом с широко разведёнными ногами, стул расположите посередине. Это положение называется Упавишта Конасана. Поставьте руки на стул, со вдохом вытянитесь вверх и на выдохе наклонитесь вперёд, на опору (Фото 40). Оставайтесь так до 1 мин.



Фото 40.

**Вариант 3. Наклон из Джану Ширшасаны.** Из положения сидя перед стулом (Вариант 1), правую ногу вытяните вперёд под стул, а левую - согните в колене и расположите левую стопу ближе к левой

части таза. Положите руки на стул, сделайте вдох, на выдохе развернитесь вперёд к вытянутой ноге и наклонитесь на стул (Фото 41). Оставайтесь так 30-40 сек., затем поднимитесь и променяйте положение ног - вытяните левую и согните правую, и повторите позу в другую сторону.



**Фото 41.**

**6. Сету Бандха Сарвангасана (Поза моста).**

Смотрите описание п.11 предыдущей последовательности (Фото 23-25).

**7. Випарита Карани Мудра (Поза перевернутой печати).**

Смотрите описание п.12 предыдущей последовательности (Фото 26-29).

**8. Шавасана (Поза трупа).**

Смотрите описание п.13 предыдущей последовательности (Фото 30-34).