

7 правил осознанной практики йоги

Всем знакомо понятие «Йога» как состояние единства и гармонии ума, тела и психики; состояние уверенности, спокойствия, здоровья. В силу ускоряющегося темпа жизни, люди растрачивают массу энергии во внешние свои проявления, играя многочисленные социальные роли. И когда приходит понимание того, что ты просто перегораешь эмоционально, физически чувствуешь усталость и истощение, начинается поиск чего-то...а чего? Мало кто приходит в йогу, целенаправленно познакомившись предварительно с её историей как древней полезной практики. Большинство, так или иначе, знакомятся с йогой случайно, и на занятия приходят из любопытства, за компанию, по рекламе, это модно. Йога стала очень популярна, и зачастую к ней подход, как к физическим упражнениям, основанных на выполнении асан на коврике. Но и травмы на коврике во время практики тоже далеко не редкость. И как получить от практики именно то, зачем ты пришел: спокойствие, уверенность, здоровое тело и внутреннюю гармонию?



Важно понимать, что йога это не только развитие своего физического тела, йога – это путь человека к самому себе, внутрь себя, развитие своего сознания. На групповых занятиях инструктор дает направление, а вся работа и качество ее исполнения ложится на занимающегося. Осознанность и внимательность...

Осознанность и внимательность- ключи к успешной практике. Получая от инструктора те или иные указания, практик пропускает их через себя и самостоятельно регулирует нагрузки адекватно возможностям своего тела, своего самочувствия на данный момент. Ведь ни один инструктор не может знать физическое и психическое состояние практикующего, какие-либо проблемы со здоровьем, настроение, утомленность.

Роль инструктора – это указать все моменты, требующие вашего внимания и корректировки практики. Таким образом, травмобезопасность практики – это и есть ответственность перед самим собой и в той же степени это ответственность инструктора за каждого практикующего в группе. Осознавая свою ответственность , инструктор должен следовать первому правилу «Не навреди», и перед началом занятия следует выяснить кто пришел первый раз на йогу, какие травмы или заболевания есть у практикующих , поинтересоваться общим самочувствием. Максимально доходчиво объяснять в начале практики, что травмобезопасность- это самое важное, чему стоит уделять внимание во время практики . Говорить о том, что никто не ждет от практикующих и чтоб они сами от себя не ждали каких-либо спортивных результатов, и лучше не сделать технику, чем получить травму и затем долго восстанавливаться.

Также инструктору важно учитывать возраст практикующих , время практики. Инструктор выстраивает занятие таким образом, чтобы каждый человек, зная свои особенности, мог работать в группе самостоятельно, без оглядки на соседний коврик. И здесь работает основное правило: от простого к сложному. Сначала осваиваются техники простого уровня сложности, затем более продвинутый. Необходимо в практике новичков использовать пропсы: кирпичи, болстеры, ремни, одеяла.

Обязательно в начале занятия проводится суставная гимнастика для разогрева всего тела, поскольку наиболее частые травмы – это растяжение мышц и связок, которое происходит при не разогретом теле, излишней нагрузке. А заживают такие травмы от 4-6 недель, и выпадать из дальнейшей практики на этот период совсем не хочется. А что уже говорить о травмах коленей, запястий, поясницы, шеи... так же от некорректной практики страдать могут и сосуды и даже внутренние органы и головной мозг. И здесь стоит отметить, что травмы получают не только те, кто усердствует на коврике в асанах, но и при мягкой практике, технически не правильно долгое время выполняя асаны, можно в результате получить накопительную боль, которая может стать сигналом о полученной травме.



Давайте рассмотрим общие правила техники безопасности в йоге:

- Соблюдайте относительно себя первое правило «Не навреди». Не стоит заниматься через боль и дискомфорт. Если это, конечно, умеренные болевые ощущения в мышцах и после выхода из асаны они проходят, это вполне допустимо, но если это резкая боль – это сигнал о травме. О чем стоит сказать инструктору.
- Практику важно начинать на пустой желудок. Соблюдайте правило – принимать пищу за 2-3 часа до практики. Ведь во время практики будут активно задействованы все системы и органы. Так же не забывайте про питьевой режим. Пейте чистую воду в достаточном количестве.
- Если есть какие-то травмы или заболевания, то необходимо об этом сообщить инструктору, и практика строится с дополнительным вниманием на эти части тела.
- Всегда прислушивайтесь к своему телу, к ощущениям, к каким-либо изменениям в ощущениях. Большинство травм происходит, когда человек не замечает или игнорирует сигналы своего тела о перегрузке, что может привести к травме.
- Внимательно слушайте инструктора, все его указания по отстройке вашего тела в асанах. Инструктор так же дает вам противопоказания к выполнению той или иной асаны, не стоит этой информацией пренебрегать. Если какие-то положения даются вам с трудом, попросите инструктора адаптировать выполнение асаны под ваши индивидуальные возможности.

- Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Старайтесь на 60% использовать возможности вашего тела. Помните, что лучше не докрутить, не дотянуть, чем перекрутить и перетянуть.
- Расслабление тела и работа с сознанием в асане всегда в приоритете. Выходить из асаны так же необходимо плавно и аккуратно. Сохраняйте ровное дыхание во время асаны и во время выхода из нее, лучше всего выходя в какую-то компенсирующую асану или положение тела.

Давайте рассмотрим также технику безопасности в асанах.

1. В асанах стоя всегда следите за центром тяжести, чтобы снизить нагрузку на ноги. Исключайте прогибы в пояснице, таз всегда подвернут. Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами. Колени не должны выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом. Соблюдайте угол в согнутом колене 90° и больше, не допускайте острого угла. Колени должны располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

2. В асанах сидя также чаще всего травмируются колени и голеностопные суставы. Если есть неприятные ощущения в коленях, можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы, снимая нагрузку в коленных суставах. Если начинают затекать ноги, смените положение.

3. В наклонах чаще всего страдает поясница. Поясницу мы очень бережем, поэтому при наклоне мы таз уводим назад и совершаем сгибание в тазобедренных суставах. Необходимо сначала вытянуть весь позвоночник, и с прямой спиной уходить в наклон. Допустимо сгибать колени. И помните, что мы тянемся животом к бедрам, а не лбом к коленям!

4. В прогибах у нас проблемные части – это поясница и шея. Избегайте запрокидывания головы назад в прогибах, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины. Отводите плечи от ушей, в противном случае это может вызвать спазм мышц шеи. В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодицы, это защитит поясницу от неприятных ощущений. В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца, должно быть ощущение амортизации в локтях.

5. При неправильном выполнении скруток можно серьезно травмировать позвоночник, спровоцировать появление грыж и нестабильности позвонков. Не

сутультесь в скрутках. Не докручивайте себя с помощью рук. Проворачивайтесь за счет мышц спины. Если скручивание выполняете сидя, следите, чтобы обе тазовые кости находились в одной плоскости и на полу. Здесь можно использовать подушку или кирпич. В скручиваниях лежа обе лопатки должны лежать на полу. Не уходите в закрытые и глубокие скрутки во время менструального цикла.

6. В упорах и балансах на руках чаще всего страдают локти и запястья. В балансах не разгибайте локти до конца, сохраняйте ощущение амортизации в локтях. В упорах на руках при боли и дискомфорте в запястьях опирайтесь на кулаки. Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте голову. Ваша макушка должна быть продолжением всего вашего тела.

7. Что касается перевернутых поз. Во многих источниках описывают их чудодейственные эффекты. Но они так же могут причинить серьезный вред здоровью. И здесь большой список противопоказаний. Не стоит выполнять перевернутые позы во время менструального цикла. Заменяйте классические перевернутые позы на более простые: если у вас повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. При выполнении классических перевернутых поз снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника, переносите вес тела на руки, плечи. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Покраснение глаз и кожи лица – это однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

Подводя итог, скажу, что практикуя йогу, можно получить разнообразные травмы на физическом уровне и на энергетическом уровне тоже, при неправильной работе с получаемой энергией. Не следует пренебрегать в конце практики качественного выполнения «золотой» асаны – Шавасаны! Осознанность, внимательность и здравомыслие сделают вашу практику поистине чудодейственной.