

21 червня — Міжнародний день йоги

ДО ЗДОРОВОГО ХРЕБТА ЧЕРЕЗ ЙОГУ



Для сколіозу характерні деформація хребта — його бічне викривлення і торсійні зміни (скручування), що є найбільш раннім і точним діагностичним симптомом захворювання.

Безпосередньою причиною, що призводить до розвитку сколіозу, вважають зміщення загального центру ваги тіла в бік від вертикальної осі хребта. Серед причин, які зумовлюють появу сколіозу, — різні фактори навколишнього середовища та індивідуального розвитку. Найбільш поширеними причинами патологічного стану є брак рухової активності та гіподинамія і, як наслідок, недостатній розвиток зв'язкового-м'язового апарату: слабкість м'язів тулуба, спини та черевного пресу. Доведено негативний вплив сколіозу на працездатність окремих органів і систем людини, насамперед на серцево-судинну, дихальну, центральну і вегетативну, травну системи. Ступінь асиметрії зростає у міру тяжкості захворювання.

СКОЛІОЗ ЯК СТИМУЛ

— Хтось вважає, що викривлення хребта вбік — це його неприродне положення. Що це призводить до цілої низки таких проблем, як мігрень, чутливість до погод-

Сколіоз (грец. *skoliosis* — викривлення) — це захворювання опорно-рухового апарату, що характеризується викривленням хребта у фронтальній (боковій) площині з розворотом хребців (торсія) навколо своєї вертикальної осі

них чинників, зміни артеріального тиску, неправильна робота внутрішніх органів, візуальна асиметрія фігури, міжхребцеві грижі та протрузії... Якщо йти за ланцюжком причинно-наслідкових зв'язків, то викривленням хребта можна взагалі пояснити всі проблеми зі здоров'ям. Здавалося б, що може бути хорошого в такій біді? — запитує львів'янка Кіра Мур, сертифікований тренер з Ішвара-йоги.

І сама ж відповідає: тільки одне — стимул. Стимул почати робити щось для усунення очевидної проблеми. До прикладу, зайнятися йогою.

Можливо, читач подумає, мовляв, ось зараз почнуть про скручування розповідати. І я, дійсно, могла б, бо вони справді сприяють рівновазі правої та лівої частин тулуба. Однак скручування можна робити далеко не всім, і починати краще під наглядом тренера, — застерігає Кіра Мур. — Я ж хочу зараз розповісти про можливості суперйоги для кожного.

ЯК ВЗАГАЛІ ВИНИКАЮТЬ ВИГИНИ У ХРЕБТІ?

Перший, з природних, це шийний лордоз. Він виникає, коли немовля починає тримати голову.

Другий, грудний кіфоз, що формується, коли немовля починає сидіти. Водночас кіфоз «компенсує» шийний лордоз.

Коли ми стаємо людиною прямоходячою, то в нас виникає поперековий лордоз для утримання вертикального положення тіла, який, своєю чергою, компенсується куприково-крижовим кіфозом, що формується до завершення статевого дозрівання.

Перелічені вигини хребетного стовпа — природні. Вони забезпечують комфорт головному мозку, що знаходиться в «кабіні управління» нашим тілом. Сколіоз — це вигин хребетного стовпа вбік. Зазвичай він компенсований знову ж сколіозом, але



Коли ми впораємося зі сколіозом, зможемо повернути рівновагу між «праворуч» та «ліворуч» у власному тілі. Ключові слова — «рівновага» та «повертаємо»

Йога — це баланс. Це гармонізація і відновлення того, що було зміщено вбік через обставини минулого. Неможливо виправити сколіоз масажем і вправами, залишивши без змін свої базові установки, які до нього й призвели

в протилежний бік, на рівень нижче, з усіма його наслідками, оскільки сколіоз сам є наслідком. Він настає внаслідок однобокості поглядів на базові речі. Від категоричності. Скажімо, писати потрібно обов'язково правою рукою, нею ж тримати ложку. Це — правильно, а це — неправильно. Потім нам кажуть, яка рука і яка нога у нас опорна (робоча, головна). Навіщо? Аби ще більше навантажити саме цю руку і цю ногу. Такий підхід діє, коли до людей ставляться як до одиниць робочої сили, намагаючись швидко отримати максимальну продуктивність. Та ми й самі не проти бути ефективними, ставити рекорди — особливо в молодому віці, коли організм ще формується.

Йога ж — це баланс. Це гармонізація і відновлення того, що було зміщено вбік через обставини минулого. Неможливо виправити сколіоз масажем і вправами, залишивши без змін свої базові установки, які до нього й призвели. Щоб отримати ефект, необхідно дозволити собі діяти зовсім інакше і запровадити це у повсякденну практику.

Почніть писати лівою рукою. Простіше: тримайте лівою рукою ножа, а правою — ви-

делку! Поміняйте перехрестя пальців і рук (завжди оберіть незручне). Ще дуже важливо: зверніть увагу на свою опорну ногу. Ту, на якій ви стоїте, коли чогось чекаєте. Так, на кілька секунд ми переносимо масу тіла на іншу, щоб перепочити. А потім повертаємося. Міняйте верхню ногу, з якою сидите в позі «нога на ногу». Якщо зручна права, сидіть з лівою. І не треба казати про шкоду сидіння «нога на ногу» в принципі. Ми ще не компенсували. Для нас тільки на користь!

Пам'ятаймо, що наша мета — компенсувати перекиї усього свого попереднього життя. Шукайте і знаходьте самі нові компенсатори. Крім наведених прикладів, є ще чищення зубів і взуття, миття посуду, перевертання млинців...

Отож, несподівано підсумовує Кіра Мур, з цього погляду, сколіоз — це дар. Ви вже здогадалися чому?

Коли ми «вимушено» починаємо практикувати його виправлення, то діємо усвідомлено, а не механічно. Виходить, що перебуваємо в момент «тут і зараз». Гарна новина у тому, що усвідомлені дії набагато ефективніші за машинальні. Ті, що призвели нас

до сколіозу. Процес гармонізації неодмінно піде, бо ваше тіло тільки його й чекало всі ці роки. Чекало шансу випростатися, задихати на повні груди. Воно тепер може вивратися з в'язниці неосвіченої однобокості. Закидаючи сумку на незручне плече, тискаючи в замкову щілину ключем лівою рукою, посміхайтесь: ви справжній йог. Ви відкрили джерело нових можливостей і досягнень, — запевняє тренер.

Сколіоз! Спасибі тобі, друже. Але ми змушені розпрощатися з тобою. Пора.

5 АСАН, ЩОБ СКОЛІОЗ ПІШОВ І НЕ ПОВЕРТАВСЯ

— Усім нам подобається мати інструкцію, яка працює, — запевняє Кіра Мур. — Проте, крім порад, які можна застосувати у повсякденному житті, пропоную звернути увагу на кілька вправ. Навіть якщо ви ніколи не займалися йогою та далекі від доброї фізичної підготовки, зможете виконувати їх собі на користь.

Коли ми впораємося зі сколіозом, зможемо повернути рівновагу між «праворуч» та «ліворуч» у власному тілі. Ключові слова — «рівновага» та «повертаємо». Їхнім наслідком є асани на баланс та скручення. Перші обгрунтовуються правилом, яке йде червоною ниткою через усю статтю — про використання незручного положення. Другі — вимогами безпеки: скручення хребта при сколіозі має відбуватися за відсутності вертикального навантаження; скручення та скрючення — це різні речі.



1. Тадасана.

Баланс стоячи

Мета: підготувати хребет і тіло для наступних асан.

Станьте на початку килимка. Великі пальці ніг разом. П'яти трохи розведені так, щоб зовнішні краї стоп

були паралельні один одному. Долоні складені перед грудьми. Плечі опущені. Лікті торкаються боків.

Спробуйте поставити голову у таке положення, коли маківка є продовженням лінії хребта, тобто шия не заламана назад. Збережіть горизонт погляду вперед і відчуєте, як вирівнюється грудний відділ хребта. Іншими словами, якщо ми позбуваємось шийного гіперлордозу, автоматично уникаємо грудного гіперкіфозу.

Підтягніть живіт на наступному видиху. Залишайте живіт підтягнутим, користуючись поперечним м'язом живота. Тобто зовнішній прес розслаблено.

Перенесіть масу тіла у серця стоп (опорна частина стопи ближче до першого та другого пальців ніг).

Обидва коліна трохи підігнуті. Відчуваємо, ніби нижня частина таза розширюється, відстань між сідничними кістками збільшується. Дуже добре, якщо сідниці будуть розслабленими. У попереку здоровий поперековий лордоз, який компенсується підтягнутим животом.

Перебуваємо у цьому положенні 1–2 хв. Можна заплющити очі. Дихання — через ніс.



2. Поверхова

Гарудасана

Мета: вирівняти та збалансувати грудний відділ хребта. Підготовка до скручення.

Виконуємо з попереднього положення Тадасана. Симетричним рухом мисок — п'ята назо-

вні обома стопами переводимо їх на ширину таза.

На вдиху піднімаємо руки через боки догори, на видиху опускаємо зігнуті лікті на рівень грудей, лівий лікоть поверх право-



го, передпліччя переплетені таким чином, щоб ліва долоня намагалась накрити праву.

З наступним вдихом піднімаємо лікті на скільки можливо, штовхаючи кисті вперед. На видихові підтягуємо живіт та опускаємо ліве

плече донизу.

Утримуємо положення близько 1 хв, з кожним вдихом намагаємося підняти лікті ще вище. Відчуваємо, як вирівнюється грудний відділ хребта.

Можна трохи ускладнити положення: зігнути коліна та відвести сідничні кістки назад. Але вагу тіла постійно залишаємо в серцях стоп.

Повторити на інший бік (правий лікоть на лівий).

Зробити ще одне повторення на «гірший» бік.

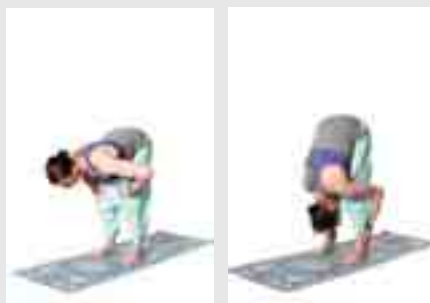
3. Уттанасана.

Нахил вперед стоячи

Мета: розкриття таза. Активація кульшових суглобів. Підготовка до скручення.

Виконуємо з попереднього положення стоячи. Стопи на ширині таза, їхні зовнішні боки паралельні один одному. Долоні складені перед грудьми.

Помітно згинаємо коліна та розгортаємо сідничні кістки назад. Маса тіла залишається у серцях стоп. Лінія хребта рівна. Погляд у підлогу.



Живіт підтягуємо. Згинаємо коліна ще сильніше, щоб живіт опустився на стегна. Не тягнемося руками вперед, відсуваємо сідничні кістки назад і не скругляємо спину.

Штовхаючим рухом по передній частині стегон у серця стоп вирівнюємо коліна, але не більше, ніж це можливо зробити, залишаючи підтягнутий живіт торкався стегон.

Лінію хребта намагаємося залишити рівною, якою вона була у Тадасані.

4. Мардж'асана. Скручення рівної горизонтальної лінії хребта

Мета: зменшення сколіозу. Гармонізація правої та лівої частин тіла.

Виконуємо з попереднього положення нахилу вперед. Кладемо долоні на підлогу, відступаємо назад стопами та опускаємо коліна на килимок. Коліна та стопи на ширині таза. Стопи впираються у підлогу серцями. Стегна та руки розташовані вертикально. Долоні під плечима. Лінія хребта рівна, як у Тадасані, але розташована паралельно підлозі.

Опускаємо правий лікоть на рівні лівої долоні точно по центру килимка, передпліччя спрямовано вперед, середній палець правої долоні також по центру килимка та вказує вперед. Ліву долоню переносимо на крижову кістку. Скручуємо грудний відділ хребта вліво, пильнуючи, щоб таз не зміщувався вліво, маківка залишалася продовженням лінії хребта, праве вухо було над центром килимка над правим передпліччям.

Кожен вдих робимо у задні нижні ребра ліворуч, відчуваючи, як видовжується лівий бік та збільшується скручення. При кожному видиху підтягуємо живіт до хребта.

Утримуємо положення протягом 1 хв. Потім змінюємо його на протилежне. Тримаємо 1 хв.

Після цього робимо аналогічне на «гірший» бік протягом 1 хв.

5. Судгасана. Положення сидячи на підлозі з перехрестям ніг. Виконується на завершення тренування. Є зручним для практики медитації.

З попереднього положення на долонях та колінах опустить таз на підлогу. Перевірте долонями, що права та ліва сідничні кістки розташовані на однакової відстані від боків килимка. Перехрестить гомілки як вам зручно. Потім змінить перехрестя гомілок на протилежне. Вирівняйте лінію хребта. Заплющіть очі. Дихайте через ніс, спрямовуючи кінчик язика у піднебіння.

Під час вправи з кожним вдихом виростаєте маківкою вище догори. На видиху відчуйте вагу тіла у сідничних кістках та на задній поверхні стегна (не на сідницях). Намагайтеся підтягнути живіт та відчутти наявність здорового поперекового лордозу (комфортного прогину в попереку).

Якщо відчуваєте, що спина кругла, підкладіть тверду подушку під сідничні кістки.

За наявності сколіозу робимо Судгасану виключно на незручний бік. Стопи мають бути розташовані таким чином, щоб не заважати гомілкам із часом опуститися на підлогу.

