

Урок на будущее

9 Апреля 2013

Текст: Марина Петрова

Будущее — за новыми видами йоги, которые переубедят всех, кто считает эту восточную практику однообразной и консервативной.

Оказывается, йогой можно заниматься в помещении, нагретом до 40 градусов, зависнув в специальном гамаке в метре над землей, или по программе, построенной на матрицах. Как признался нам инструктор йоги, сегодня главная цель уроков — получать новые впечатления и больше удовольствия и от жизни.



ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ

«Занятие проходит в нагретой комнате, при температуре воздуха около 40 градусов, так что если вы не знали, что на коленях и локтях есть потовые железы, то вы это увидите. Жарко, трудно дышать, сердце бьется слишком сильно — такими, скорее всего, будут первые впечатления от занятий», — рассказывает про занятия хот-йогой Алена Санникова, которая практикует йогу уже несколько лет, а сейчас преподает в Hot Yoga Studio (СанктПетербург). Хот-йога (от английского hot), она же горячая йога, она же бикрам-йога, была придумана индийским йогом Бикрамом Чоудхури в конце 1960-х, в 1970-х появилась в США, куда Бикрам приехал по специальному приглашению лечить президента Никсона от тромбофлебита. Недавно практика, подразумевающая выполнение асан в нагретом до температуры безжалостной индийской жары помещении, начала приживаться и в холодной России.

«В какой-то момент новички могут почувствовать головокружение и даже панику, — продолжает Алена. — Главное — помнить, что в любой момент вы можете остановиться и отдохнуть, понаблюдать за другими практикующими». На закономерный вопрос — зачем же проходить через такие испытания, если можно практиковать классическую хатха-йогу или, скажем, раскрывающую женственность кундалини — есть простой и внятный ответ: высокая температура расслабляет суставы, улучшает эластичность мышц для глубокой и безопасной растяжки тела, повышенное потоотделение отлично выводит токсины и шлаки, помогает худеть. Потери жидкости, вместе с которой из организма выходит метаболический «мусор», довольно внушительны: во

время занятий каждый должен иметь при себе литровую бутылку воды и много пить весь день перед занятием. «Уже после первого занятия вы почувствуете все преимущества, о которых слышали и читали, — вспоминает Алена. — Необъяснимая легкость в теле, ощущение чистоты и новизны во всем организме, живости и ясности ума — вот те чувства, с которыми вы будете покидать студию». Одно из самых приятных последствий практики — то, что тело очищается и само подает сигналы к перемене привычек питания: те, кто занимается хот-йогой, замечают, что пропадает пристрастие к жирной, жареной пище, не хочется есть ночью и часто перекусывать (читай — заедать стрессы).

Занятие бикрам-йогой длится 90 минут и включает 26 асан (в хот-йоге последовательность асан более гибкая). Каждый класс начинается с дыхательного упражнения Пранаяма и заканчивается дыханием в положении сидя Капалабхита (в отличие от классической йоги, которая всегда заканчивается расслаблением лежа в Шавасане). В практике есть и асаны на баланс, и позы стоя или лежа, требующие гибкости или серьезного мышечного напряжения, но в целом урок построен таким образом, что заниматься может даже новичок. «Занятие в горячей комнате — это весьма интенсивная практика, — рассказывает Алена. — Для выполнения асан стоя требуется больше энергии и концентрации. Важно следовать инструкциям преподавателя по дыханию, стараться не дышать ртом и вообще дышать глубоко, размеренно. А решение о том, насколько интенсивно заниматься, исходит от ученика — трудно в йоге только тогда, когда мы сами себя к этому толкаем».

МИР ПЕРЕВЕРНУЛСЯ

«Я думаю, вам нужно что-то более динамичное, то, чем вы раньше вообще не занимались, что перевернет ваши представления обо всем на свете», — сказала мне полгода назад телесный психолог-практик Ольга Ермолаева, когда услышала, что я занимаюсь йогой. Честно говоря, я была озадачена. Кроме йоги, я катаюсь на горных лыжах, периодически пытаюсь освоить сноуборд, лонгборд и прочие сухопутные или водные доски, а однажды даже попробовала лазать по скалам. Но йога мне все равно нравится больше. На ближайшем занятии я поделилась сомнениями со своим бессменным инструктором Александрой Махиной и услышала про воздушную йогу.

«Антигравити, воздушная, air-йога — так ее называют, потому что большая часть асан делается над землей, в специальных подвешенных на разной высоте гамаках, — объяснила Александра. — Перевернутые позы, качание, лазание и кувыркание в гамаке, ощущение полета над землей — все это заставляет чувствовать себя как в детстве, дает заряд радости и беззаботности». И я решила пойти полетать. Я попала на урок для новичков, потому что, даже если у вас есть опыт практики, воздушная йога — это особая история, которую нужно осваивать с азов. Для новичков гамаки подвешиваются на уровне паха, а для продвинутого уровня их подвешивают на высоте 1 м и выше — это дает возможность выполнять в гамаке перевернутые асаны, в буквальном смысле висеть над землей вниз головой. Но и занятие для новичков впечатлило. Во-первых, гамаки выводят на другой уровень выполнения прогибов — ноги стоят на земле, а тело, словно в невесомости, подвешено в гамаке за плечи (прогибы раскрывают грудную клетку и, как напоминают инструкторы, делают нас более энергичными, решительными и уверенными). Во-вторых, заставляют поработать над асанами для баланса (стоять в позе дерева в гамаке в полуимпере над полом — настоящий вызов; говорят, это помогает сохранять равновесие в самых сложных жизненных ситуациях). В-третьих, просто приятно не то чтобы парить, но покачиваться над землей — это детское ощущение, которое практически отсутствует в нашей взрослой жизни. Наконец, ничто не сравнится с «плавающей» Шавасаной — асаной расслабления — в мерно качающемся гамаке.

«Воздушная йога — это не просто развлечение: в занятиях много практической пользы, — объясняет Александра. — Это разгрузка и растяжка позвоночника, межпозвоночные диски раздвигаются, что дает клеткам обновляться, позвоночник становится молодым и здоровым. Это отличная профилактика остеохондроза.

«Омолаживаются» суставы, восстанавливается полная амплитуда их движений. Выход за пределы привычной зоны комфорта тренирует смелость и умственную концентрацию. Постоянные перемещения тела в пространстве над полом тренируют не только крупную моторику, но и отлаживают весь механизм взаимодействия нервной системы и мышечных реакций. Это приводит к повышению полезной активности мозга и улучшению мозговой деятельности.

А в перевернутых позах мы стимулируем гипофиз, который в свою очередь освобождает гормоны. Возрастает уровень гормонов радости и активности — серотонина, дофамина, адреналина и эндорфинов».

МАТРИЦЫ И КОДЫ

Про Y23 (Йогу-23), или, как ее еще называют по имени основателя, Йогу Сидерского, я впервые услышала от Юлии Петрик, мировой чемпионки по фридайвингу — нырянию на большую глубину без акваланга. Юлия рассказывала, как учились управлять дыханием по системе Y23. Позже я узнала, что эта йога также подходит — и применяется — для тренировки бойцов спецназа и космонавтов.

Андрей Сидерский, йогатичер, сам практикующий йогу с 1975 года, обнародовал свою собственную систему в 2003 году. Y23 построена на основе хатха-йоги, переработанной и очищенной от всех, по мнению автора методики, бесполезных асан, заставляющих учеников тратить время впустую. Из полезных асан сформированы разные типы упражнений (расслабляющие и требующие напряжения, статичные и похожие на гимнастические техники): все эти упражнения называются фигуры, а понятия «асана» в йоге-23 нет. Все фигуры систематизируются с помощью специальных таблиц-матриц, а потом из них составляются комплексы упражнений разного уровня сложности. Первый уровень — самый легкий, его может освоить любой новичок; к выполнению пятого допускаются только люди с физической подготовкой профессиональных спортсменов или упомянутые выше космонавты. «Практика по системе Y23 неслучайно называется потоком, — объясняет Сергей Зайцев, инструктор, который сам занимается по системе Сидерского уже около года. — Фигуры должны следовать одна за другой непрерывно, это как бы язык, который понимает наше тело. Физиологическое воздействие упражнений при таком подходе значительно усиливается». По словам Сергея, занятия Y23 укрепляют нервную систему и быстро дают «пси-эффект» — стабилизируют умственную и эмоциональную сферу. А еще это самый мягкий вход в восточную практику для новичков, так как все упражнения подобраны с учетом строения европеоидного типа строения опорно-двигательного аппарата.