

Йогатерапия позвоночника. Цикл маджариасаны

Ладонно-коленное положение издавна использовалось и используется в различных медицинских системах физической реабилитации. В первой половине 20 века немецкий врач-реабилитолог А. Klapp применял различные варианты ладонно-коленных положений в разработке упражнений для больных с патологией позвоночного столба; широко эта позиция используется и в отечественной лечебной физкультуре. В йоге данная позиция именуется маджариасана (поза кошки).

В маджариасане позвоночный столб располагается горизонтально, в положении осевой разгрузки; снимается давление с межпозвонковых дисков. При этом сохраняется возможность мягко и безопасно работать с позвоночным столбом в разных плоскостях, вовлекая в процесс движения паравертебральную мускулатуру, связочный и суставной аппарат позвоночника.

Элементы, используемые в положении маджариасаны, довольно разнообразны и способны обеспечить практически полный спектр физиологических движений позвонков относительно друг друга: флексия (сгибание), экстензия (разгибание), ротация (скручивание позвонков относительно друг друга), латерофлексия (боковые наклоны). Поэтому цикл маджариасаны является краеугольным

камнем любого йогатерапевтического комплекса – как при патологии позвоночника (в первую очередь при остеохондрозе и межпозвонковых грыжах), так в случае работы с пожилыми, начинаяющими, больными с неврологической, кардиологической и другой патологией.

Большинство элементов выполняется в динамическом режиме. При этом вдох выполняется в положении прогиба – то есть при сокращении мышц-выпрямителей позвоночника, межостистых мышц и других, уменьшающих расстояние между крестцом и затылком; движение, как правило, сопровождается уменьшением грудного кифоза и увеличением поясничного лордоза. На выдохе происходит растяжение упомянутых мышечных групп, кифозирование поясничного отдела и увеличение грудного кифоза. Во избежание гипервентиляции, а также для гармонизации основных физиологических биоритмов сохраняется естественный ритм дыхания, сохраняется спонтанная пауза после выдоха, движение следует за дыханием (а не наоборот); об этом — подробнее в разделе «Принципы работы с дыханием в йогатерапии».

Исходное положение для выполнения вариаций маджариасаны – стоя на четвереньках. Ладони располагаются на ширине плеч, колени – на ширине таза. Каждое запястье располагается под плечевым суставом, колено под тазобедренным. Данный вариант постановки рук будет именоваться «первая позиция». Вариант «вторая позиция» будет изложен далее.

Ниже излагаются вариации маджариасаны по мере усложнения — в том порядке, в котором они могут выполняться во время занятия.

1. И.п. – первая позиция. Во время вдоха таз на «оси» тазобедренных суставов поворачивается копчиком вверх. Голова также поднимается, но не запрокидывается далеко назад; макушка направляется вперёд и вверх (фото 1). Плечи отводятся

назад, дальше от ушей. На выдохе таз доворачивается копчиком вниз, голова опускается, паравертебральные мышцы расслабляются и растягиваются, шея и затылок расслабляются (фото 2). Элемент повторяется 15-20 раз.

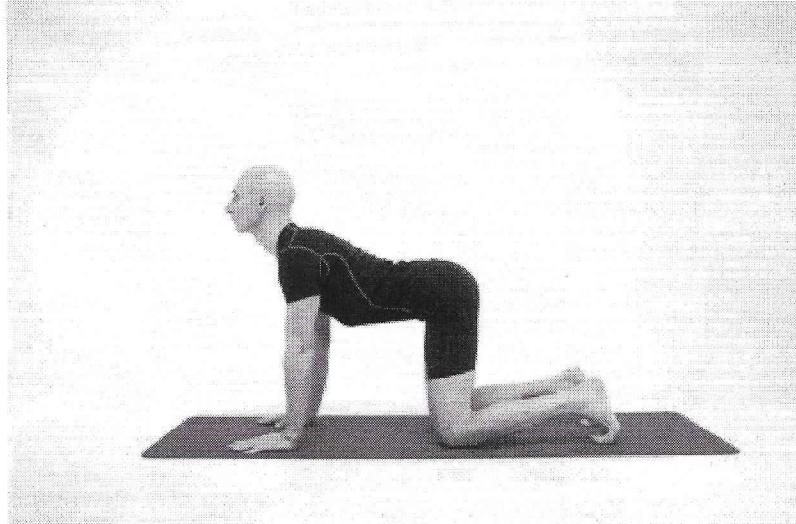


фото 1

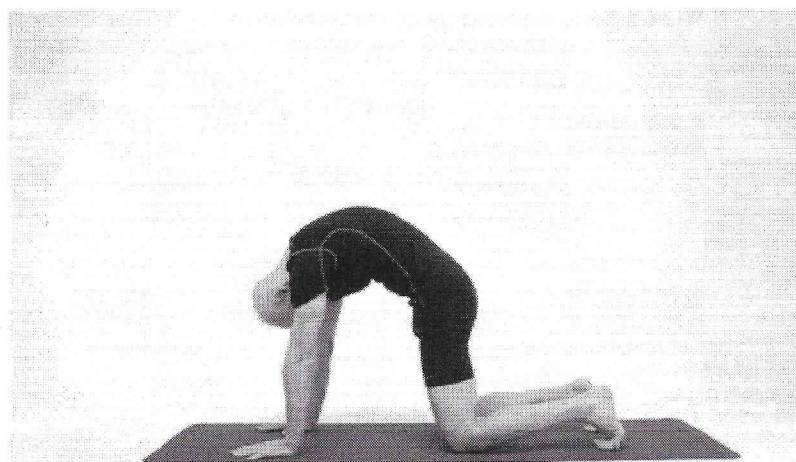


фото 2

2. И.п. – первая позиция, но ноги располагаются асимметрично: опорное колено стоит по центру относительно таза, вторая нога на вдохе отводится назад, при этом голова поднимается, мышцы спины сокращаются (аналогично п. 1). Для отведения ноги назад на вдохе есть три варианта: первый используется как наиболее щадящий, как правило, у пациентов, недавно перенесших обострение болевого поясничного синдрома – выпрямленная в колене нога отводится назад и пальцами ставится на пол (фото 3).

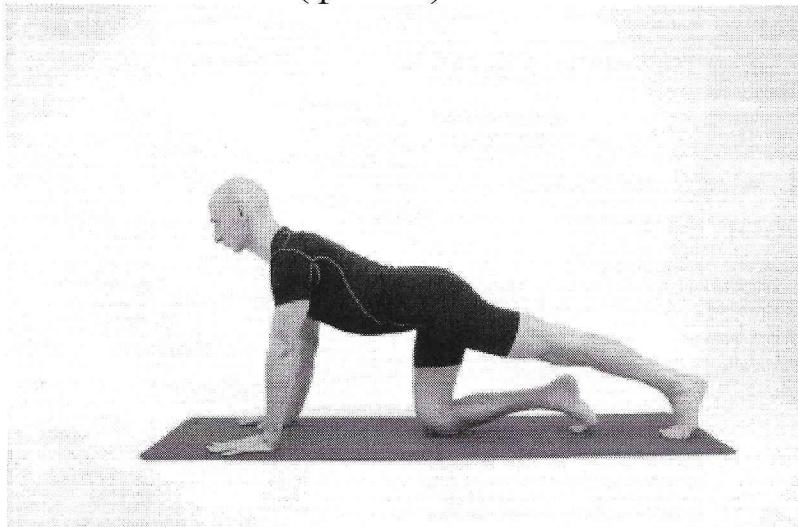


фото 3

Второй вариант чуть увеличивает нагрузку на поясничный отдел – нога, согнутая в колене под прямым углом, поднимается над полом, бедро при этом параллельно полу, стопа и область голеностопного сустава расслаблены (фото 4).

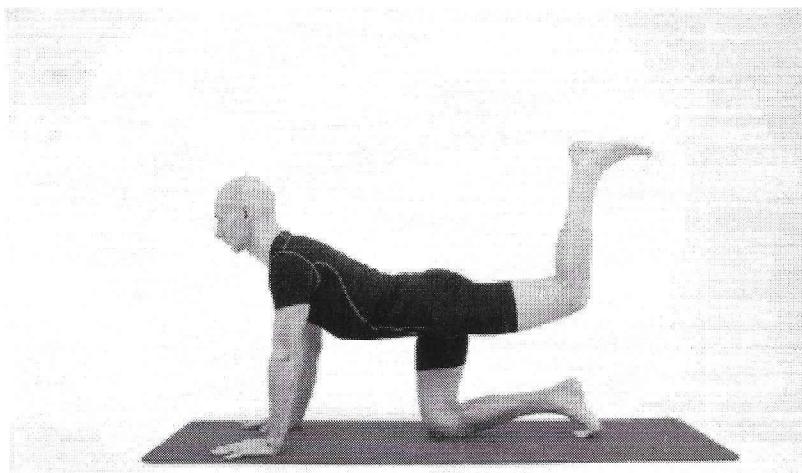


фото 4

Третий вариант чуть больше увеличивает рычаг воздействия на ягодичную и поясничную зону: нога, выпрямленная в колене, вытягивается назад параллельно полу (фото 5).

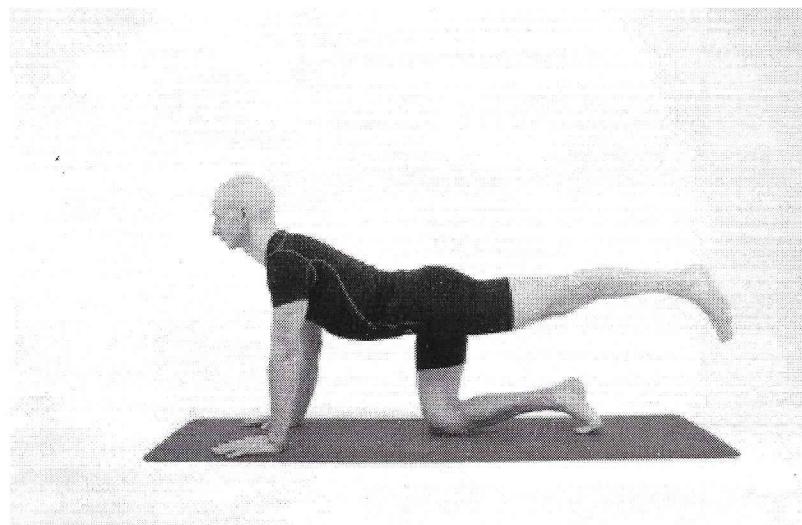


фото 5

Во всех трёх вариантах таз остаётся в прежнем, «закрытом» положении. На выдохе нога сгибается в коленном суставе и колено подтягивается «под себя» по направлению к носу. Таким образом, за счет движения ноги создаётся дополнительное воздействие: на вдохе больше нагружаются мышцы пояснично-

ягодичной области, на выдохе эта же область глубже растягивается. Движение поочередно выполняется по 10-15 раз на каждую ногу.

3. И.п. – первая позиция. На вдохе поднимается правая нога и левая рука (фото 6).

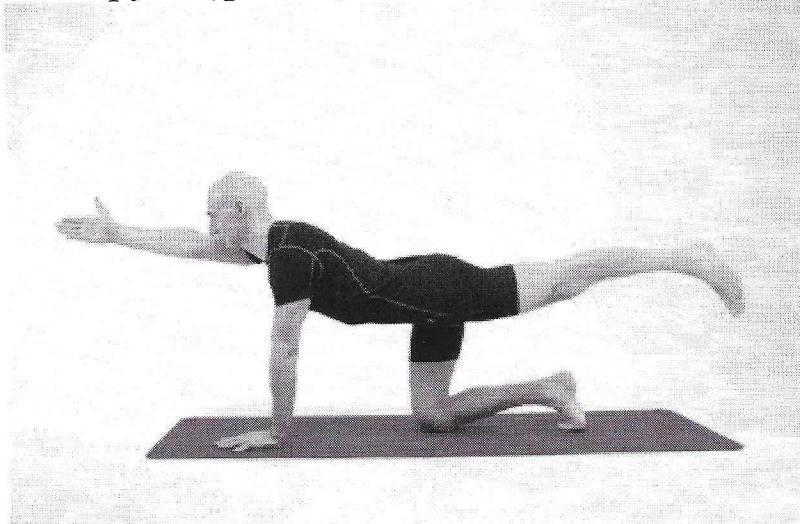


фото 6

Нога поднимается в одном из вариантов, описанных в п.2. На выдохе конечности опускаются в исходное положение, таз доворачивается копчиком вниз, голова опускается, шея и затылок расслаблены. Следующий вдох – поднимается левая рука и правая нога. Поднятые конечности вытягиваются горизонтально, параллельно полу. Стопа и лодыжка поднятой ноги расслаблены. На вдохе асимметрично включаются мышцы плечевого пояса, пояснично-ягодичной зоны, на выдохе расслабляются паравертебральные мышцы. Выполняется 10 раз на каждую сторону.

4. И.п. – вторая позиция: руки расставлены широко, расстояние между ладонями – примерно две ширины плеч. Пальцы рук направлены вперед. На вдохе руки сгибаются в локтях, грудная клетка при этом опускается вниз. В этом положении локти

направлены в стороны и чуть вперёд, каждый локоть должен располагаться над запястьем (фото 7).

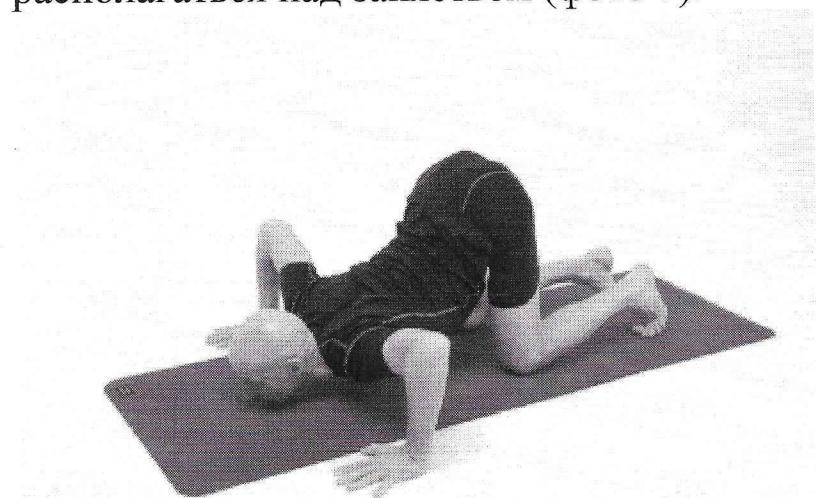


фото 7

Таз во время этого движения на вдохе не сдвигается вперёд и остаётся над коленями. На выдохе грудная клетка поднимается вверх, тазоворачивается копчиком вниз, голова опускается, межлопаточная зона растягивается, шея и затылок расслабляются (фото 8). Элемент повторяется 10-15 раз.

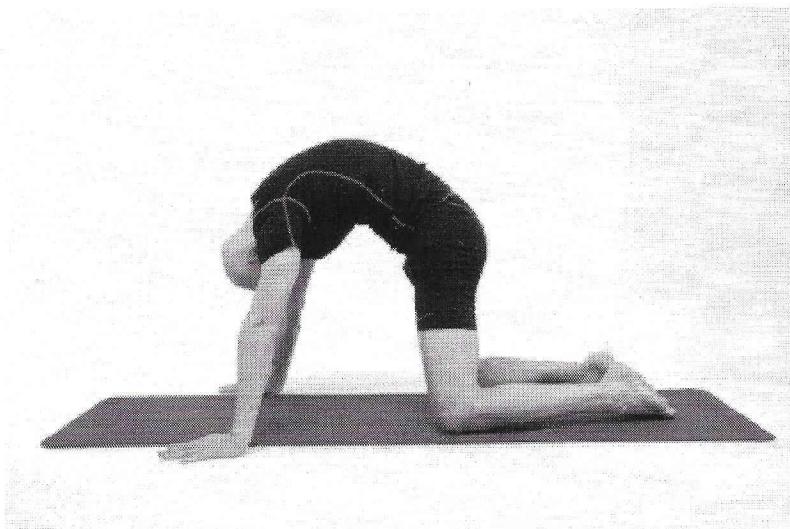


фото 8

5. «Кошка заглядывает под забор». И.п. – шашанкасана, руки во второй позиции (то есть широко, фото 9). На вдохе грудная клетка проносится вперёд как можно ниже над полом; локти с самого начала движения направлены в стороны (фото 10). Таз не уходит вперёд дальше линии коленей! На выдохе – пронося грудную клетку так же низко над полом, возвращаемся в исходное положение. Выполняется 7-10 раз.

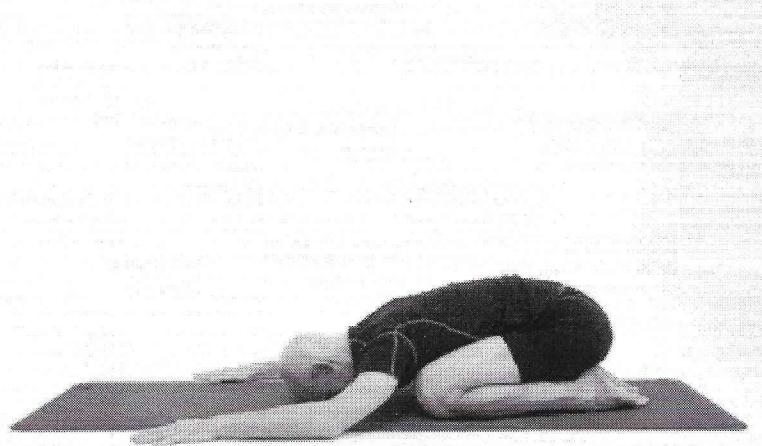


фото 9

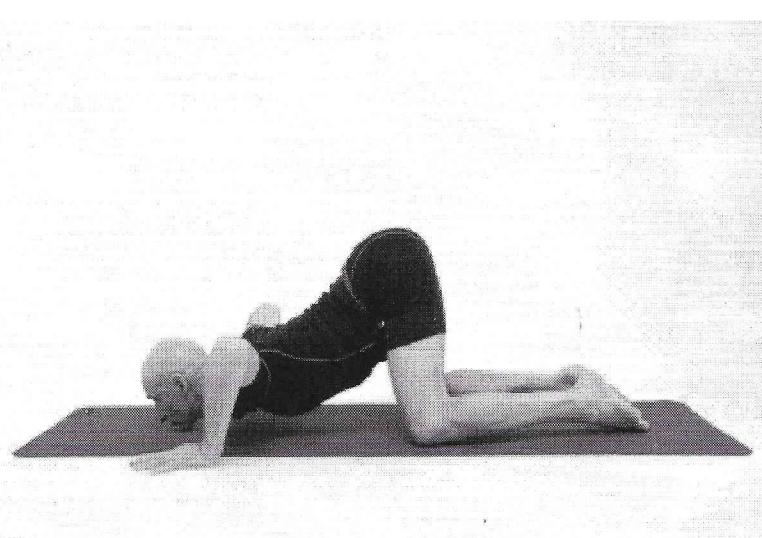


фото 10

6. «Кошка пролезает под забором». И.п. – шашанкасана, руки во второй позиции. На вдохе грудная клетка проносится вперёд как

можно ниже над полом; локти с самого начала движения направлены в стороны (фото 7).

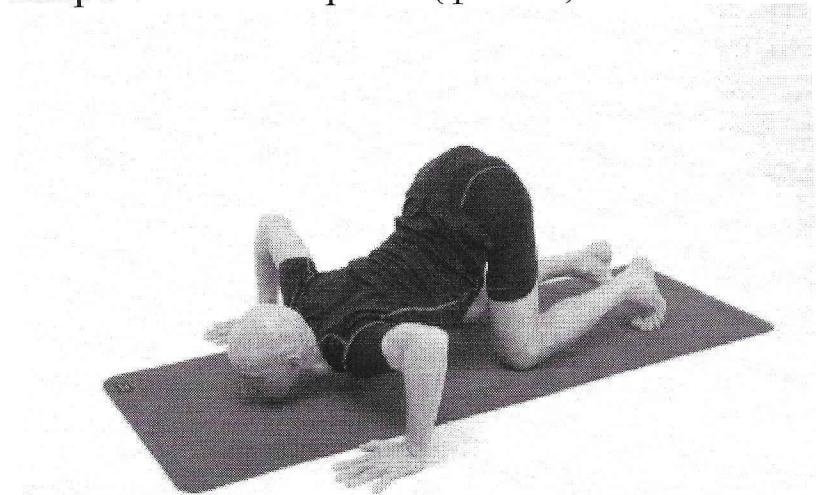


фото 7

Продолжая вдох, следует выпрямить руки в локтях и поднять корпус; завершая вдох, таз доворачиваем копчиком вверх, поднимаем голову (фото 11).

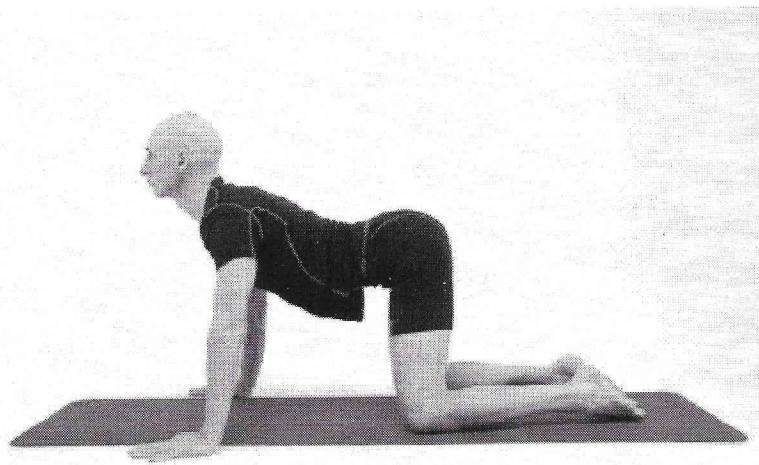


фото 11

Выдох – скругляем спину, копчик и подбородок под себя, шея расслаблена (фото 8).

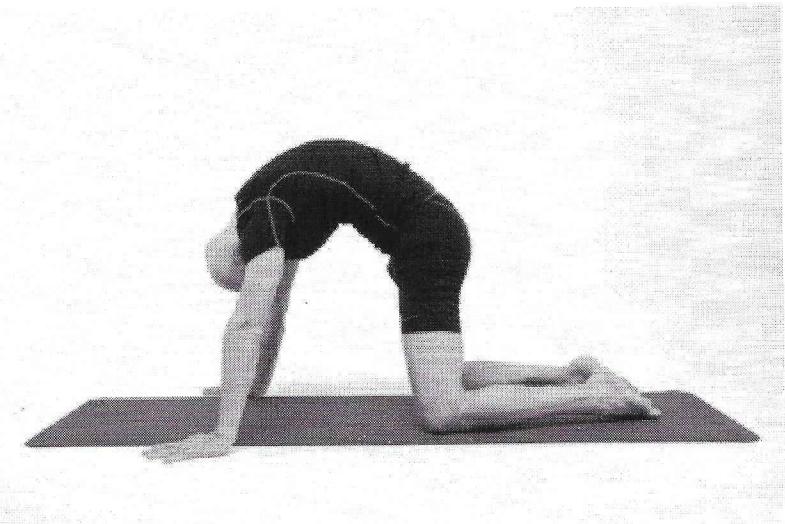


фото 8

Продолжая выдох, опускаем таз на пятки и переходим в шашанкасану (фото 9).

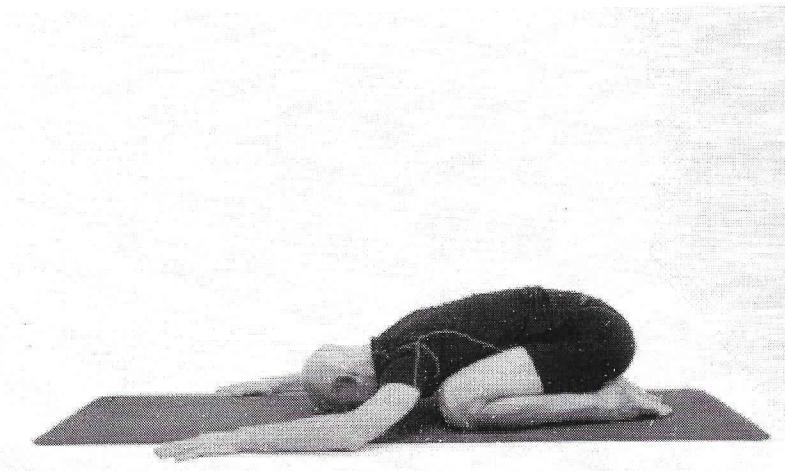


фото 9

Таким образом, элемент выполняется на 4 счета: два – на вдохе и два – на выдохе, на вдохе – движение корпуса вперед (один) и вверх (два), на выдохе – скругление спины (три) и переход в шашанкасану (четыре). Повторяется 7-10 раз.

7. Элемент № 6, но в обратной последовательности. И.п. – ладонно-коленное положение, руки во второй позиции (широко). Вдох – включение мышц спины, копчик и макушка поднимаются вверх (один), после этого, продолжая вдох, опускаем грудную клетку вниз, локти в стороны (два), выдох – перемещаем таз и корпус назад в шашанкасану (три), поднимаем корпус, скругляя спину, копчик и подбородок под себя (четыре). Повторяется 7-10 раз.
8. И.п. – коленно-локтевое. Локти расположены под плечевыми, колени – под тазобедренными суставами (фото 12).

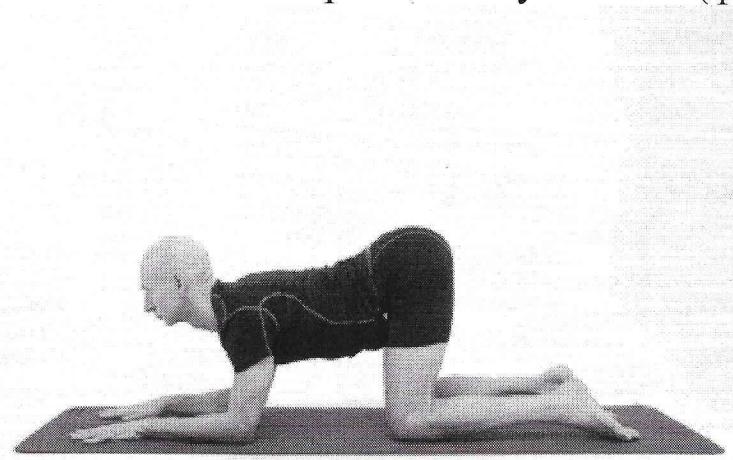


фото 12

На вдохе сокращаются мышцы спины, копчик и макушка поднимаются вверх, правая рука поднимается и вытягивается вперёд параллельно полу, плечевой пояс не меняет своего положения и остаётся в плоскости потолка (фото 13).

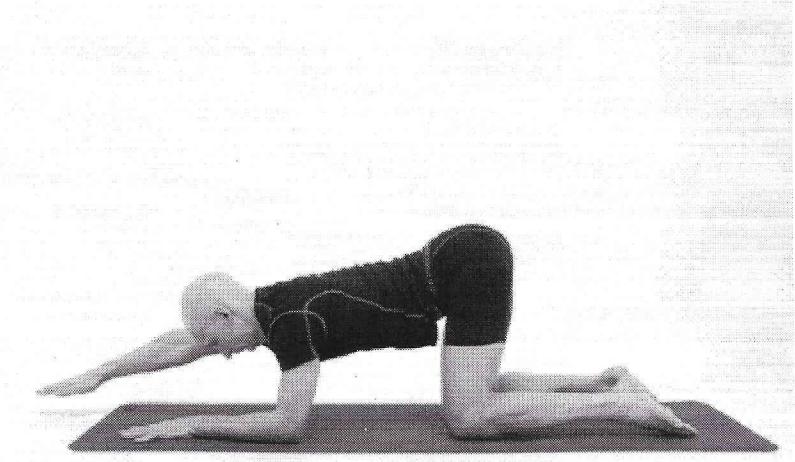


фото 13

На выдохе рука опускается в исходное положение, голова опускается, таз доворачивается копчиком вниз, шея и затылок расслабляются (фото 14).

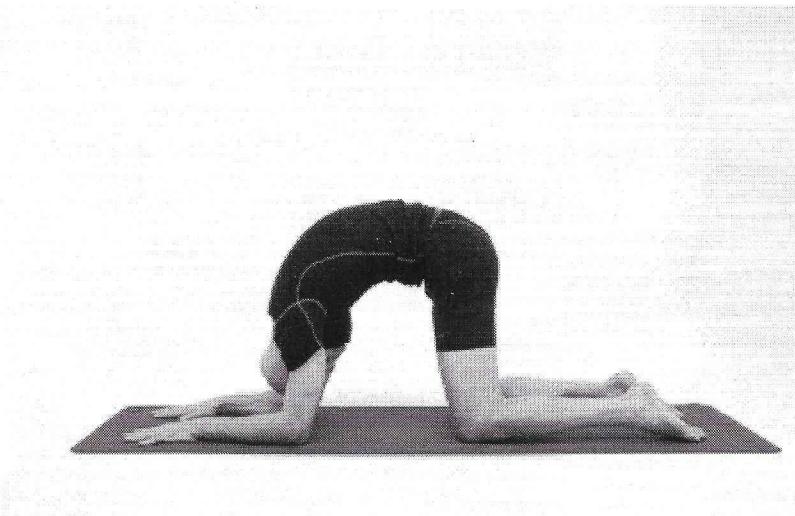


фото 14

На следующем вдохе поднимается левая рука и т.д. Элемент повторяется 7-10 раз на каждую руку.

9. И.п. — как в п. 8, но локти сдвигаются ближе к коленям (расстояние между локтями и коленями уменьшается в два

раза). На вдохе тазворачивается копчиком вверх, голова поднимается (фото 15), на выдохе спина скругляется, копчик и макушка опускаются вниз (фото 16). Элемент повторяется 7-10 раз.

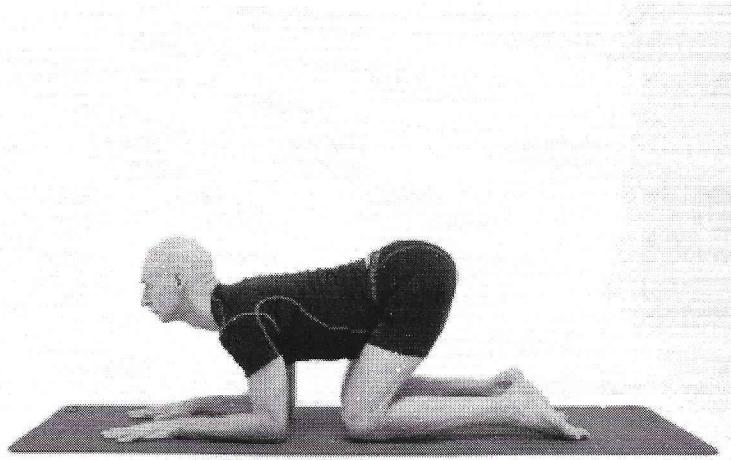


фото 15

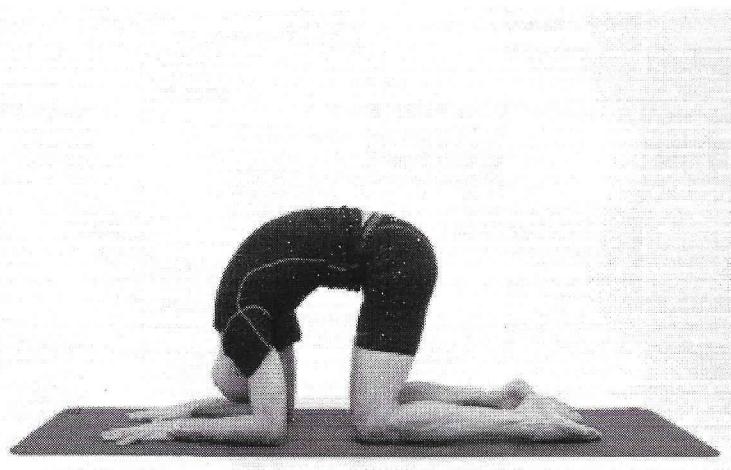


фото 16

10. И.п. – как в п. 8, но локти располагаются вплотную к коленям.
На вдохе тазворачивается копчиком вверх, голова поднимается, на выдохе спина скругляется, копчик и макушка опускаются вниз (фото 17, 18). Элемент повторяется 7-10 раз.

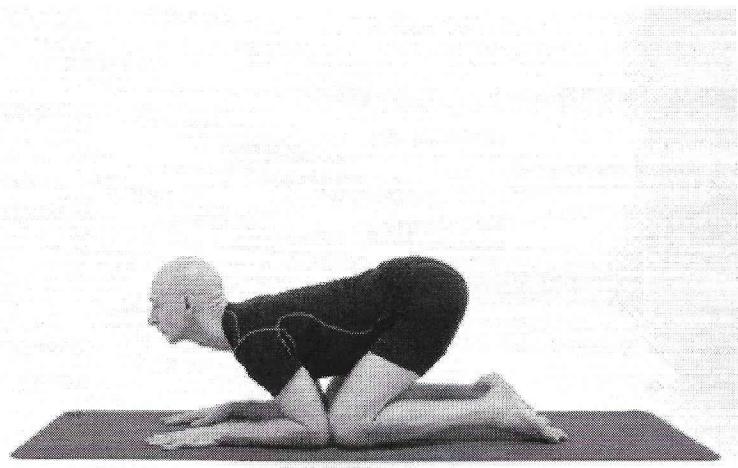


фото 17

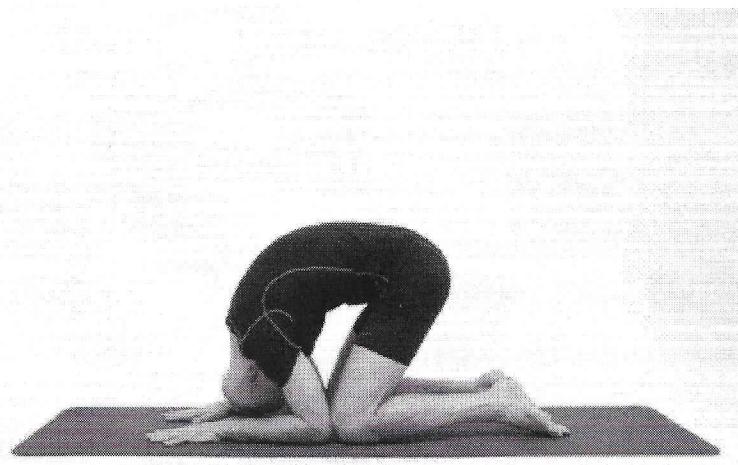


фото 18

11. Тракционная техника. И.п. – как в п. 10. Позвоночник прямой, спина не скругляется и не прогибается. Голова не запрокидывается и не опускается вниз, шея и голова – продолжение линии позвоночного столба. Из этого положения выполняем мягкие медленные движения, напоминающие перетягивание каната – поочередно смещаем корпус то вперёд, то назад; тянемся макушкой вперёд, потом копчиком назад; руки и ноги находятся в постоянном напряжении, позвоночник растягивается между плечевым поясом и тазом.

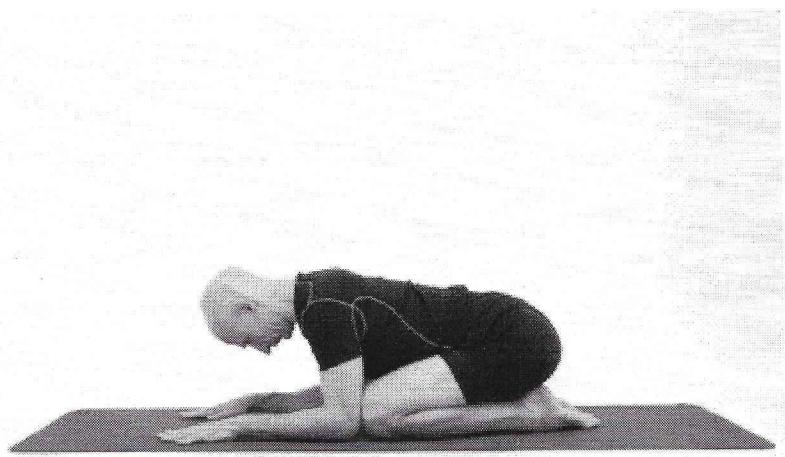


фото 19

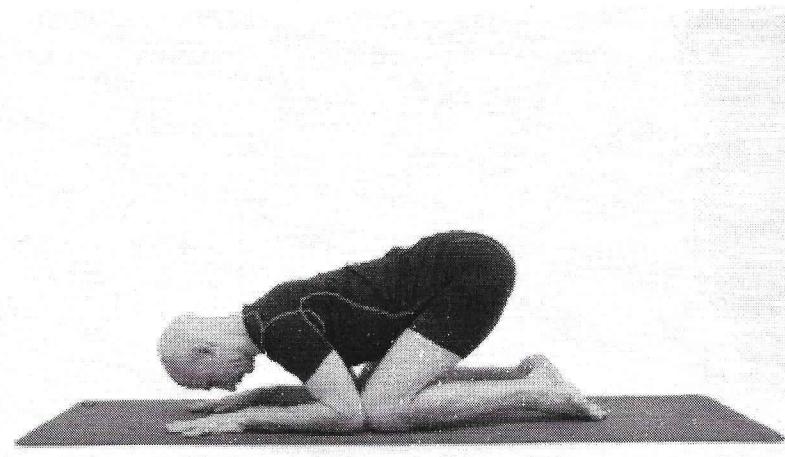


фото 20

Движение выполняется медленно, почти незаметно, с постоянным самосопротивлением (фото 19, 20).

12. Скручивающие элементы. И.п. – колени под тазобедренными суставами, опорная ладонь (правая) под плечами, по центру. На вдохе левая рука поднимается и вытягивается вверх, подбородок поворачивается к верхнему плечу (фото 21); на выдохе левая рука опускается вниз, ладони меняются местами, следующий вдох – правая рука поднимается вверх и т.д. По возможности руки и плечевой пояс вытягиваются в одну прямую, но данное движение (как и все остальные) выполняются в доступном, комфортном диапазоне движений.

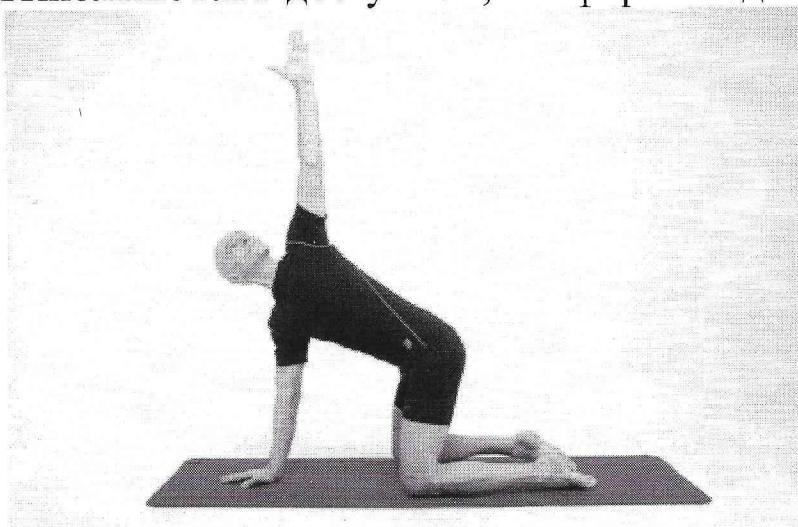


фото 21

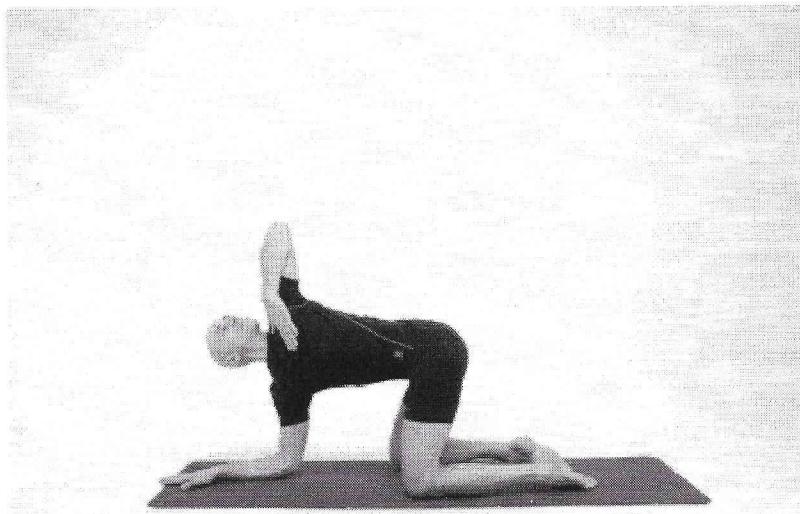


фото 22

Элемент выполняется 7-10 раз на каждую руку. Данная техника также может выполняться с опорой на локти (фото 22).

13. И.п. – ладонно-коленное, руки во второй позиции (широко), ладони развернуты пальцами внутрь (фото 23); если это положение будет некомфортным для лучезапястных суставов, то следует выбрать другое положение кистей.

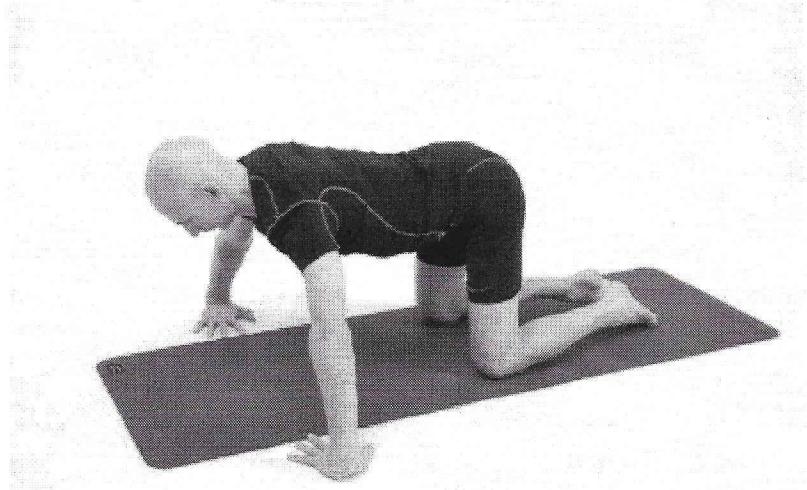


фото 23

Вверху (руки прямые) грудная клетка смещается вправо (фото 24), после чего руки согбаются в локтях, корпус опускается вниз (фото 25) и перемещается влево (фото 26), после чего руки выпрямляются и корпус поднимается вверх (фото 27). Таким образом, корпус вращается по кругу относительно таза и движется вверху вправо, а внизу — влево. Внизу выполняется вдох, локти направляются в стороны; вверху выполняется выдох, спина скругляется, межлопаточная зона растягивается, шея и затылок расслабляются.

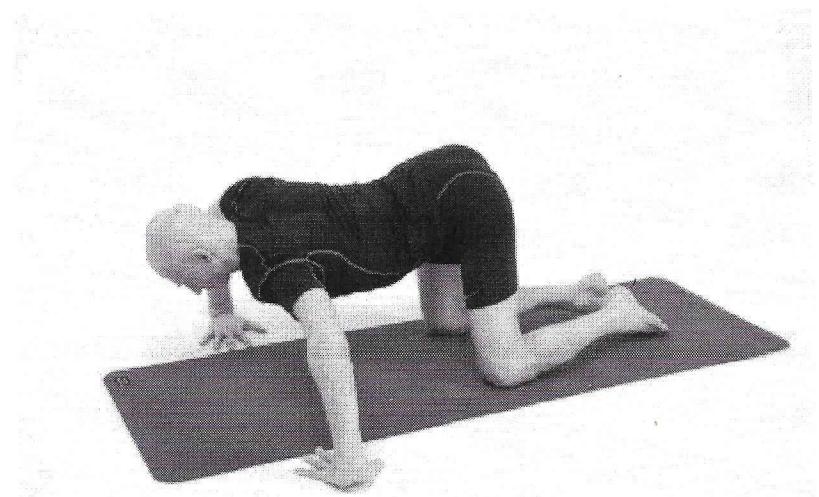


фото 24

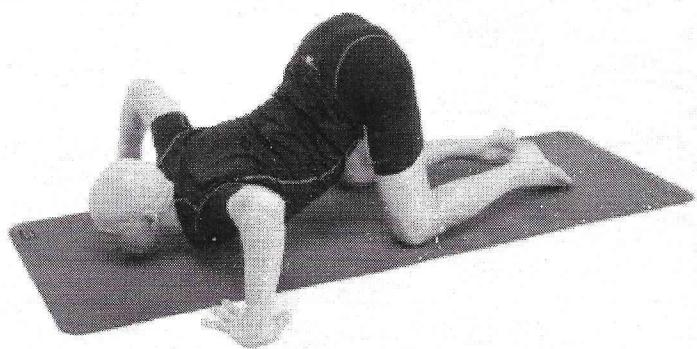


фото 25

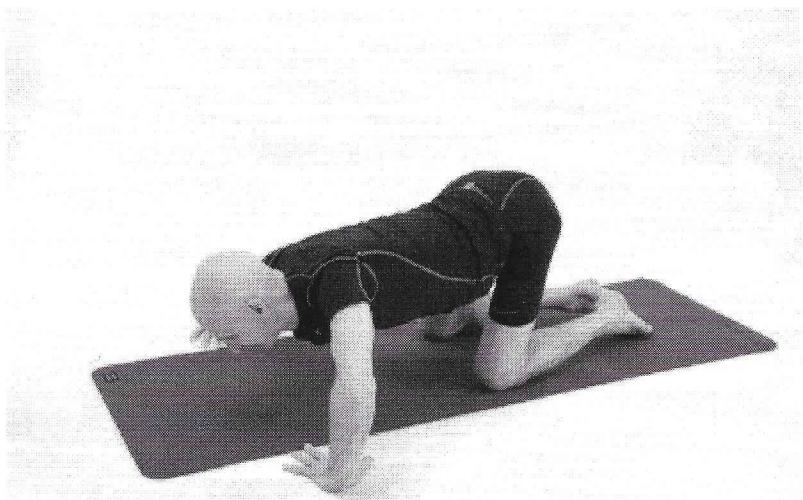


фото 26

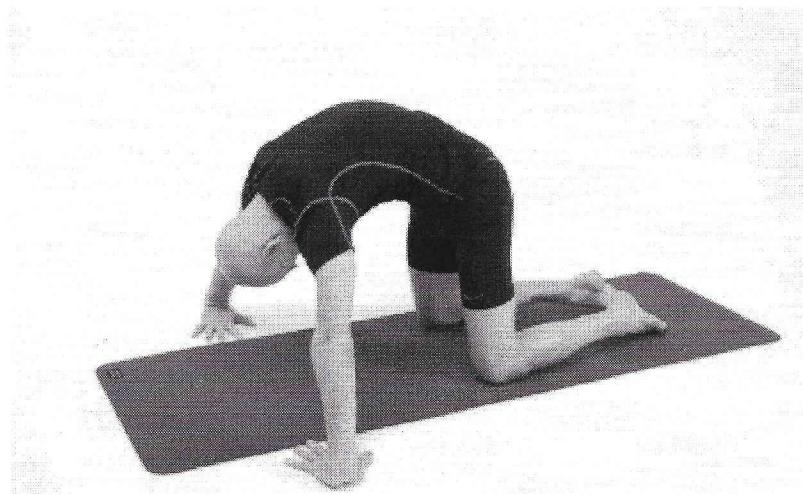


фото 27

Фотограф — Саги Ермолаева

Демонстрация техник — Антон Лисицкий