

## **Пропсы**

### **Зачем нужны пропсы.**

Prop — в переводе с английского означает поддержка, подставка, опора. В йоге пропсами называют разнообразные вспомогательные материалы. Во время практики важно, чтобы вхождение в асану было максимально комфортным и атравматичным. Для этой цели и существуют пропсы.

Очень полезно в самом начале своего знакомства с йогой использовать вспомогательные материалы. Это поможет вам правильно выстроить асану и находиться в таком положении необходимое время.

Впервые пропсы стали применять в практиках йоги Айенгара. Деревянные бруски, мягкие валики, различные подставки, ремни постепенно из йоги Айенгара со временем переключались на уроки и других направлений йоги. Когда тело имеет достаточную опору, ученик получает возможность правильно развивать и углублять позу по мере своего прогресса в практике. Вне зависимости от возраста и степени физической подготовленности с пропсами ваши занятия становятся доступными и безопасными.

### **Как определить нужны ли вам пропсы?**

Ответ на этот вопрос может подсказать ваше тело. Главный момент, на который нужно ориентироваться, это способность сохранять правильное положение тела в асане в расслабленном состоянии. Для новичков это достаточно сложно. Во время самостоятельных занятий, мы не всегда можем проконтролировать свое тело. К тому же, очень очень хочется побыстрее перейти к более сложным, но интересным на наш взгляд асанам. В этой

ситуации пропсы просто необходимы, чтобы снять правильно распределить нагрузку и избежать травмы. Попробуйте сначала войти в асану, используя пропсы, а за тем, сделайте тоже самое, но без них. Сравните свои ощущения и вам станет ясно, нуждается ли ваше тело на данный момент в дополнительной опоре или нет.

### **Болстер**

Специально приспособленный для занятий йогой валик называется болстер. Он может вам помочь правильно выпрямить позвоночник и расслабить верхнюю или нижнюю части тела. Болстер обычно применяют во время выполнения асан лёжа. Существует большое довольно много разнообразных болстеров. Они отличаются друг от друга формой, размером, материалом и наполнителем. Подходящий болстер должен быть туго набит наполнителем. Самым лучшим набивным материалом считается гречишная шелуха. Именно этот наполнитель отлично подстраивается под форму тела, способен поглощать влагу и держать температуру. А ещё опытные мастера йоги считают, что биоэнергетика гречихи хорошо влияет на организм. Лучше всего выбрать болстер с диаметром 23 см и весом около 3-х кг. Ещё очень удобно, если у этого пропса есть съёмный чехол, который в случае необходимости можно постирать.

### **Опорные блоки или кирпичи**

Этому виду пропсов можно найти применение практически во всех асанах. Если вы выполняете скручивания в позициях стоя или сидя и не можете дотянуться руками до пола, можно подставить блок. Ещё кирпичи помогут поддержать таз, ноги, колени и ладони. К примеру, в Баддха Конасана можно сесть на блок, и вам будет легче тянуться бёдрами к полу. Размеры опорного блока: 23x12x7.

## **Стул**

Такое простое приспособление, как стул можно использовать во время скручиваний или за его спинку удобно держаться при вхождении в. Еще стул можно применить при выполнении прогибов назад для дополнительной опоры корпуса. Можно просто сесть на стул и медитировать. Но вообще, этот пропс используется не очень часто.

## **Настенные верёвки**

Как правило настенные верёвки активно используют в студиях йоги для правильного освоения различных прогибов и перевёрнутых поз. Очень активно применяется этот пропс в йоге Айенгара.

## **Подушка для медитации**

Подушки для медитации бывают различной формы: круглыми, квадратными, удлинёнными, в форме полумесяца. Также отличаются они друг от друга по размерам, фактуре и набивочному материалу. Толщина - от 12 мм. Можно выбрать подходящую для себя подушку, учитывая свою конституцию и пожелания на данный момент. Обычно, этот пропс используют во время медитации, подкладывая под таз. Это значительно облегчает долгое сидение с прямой спиной на полу.

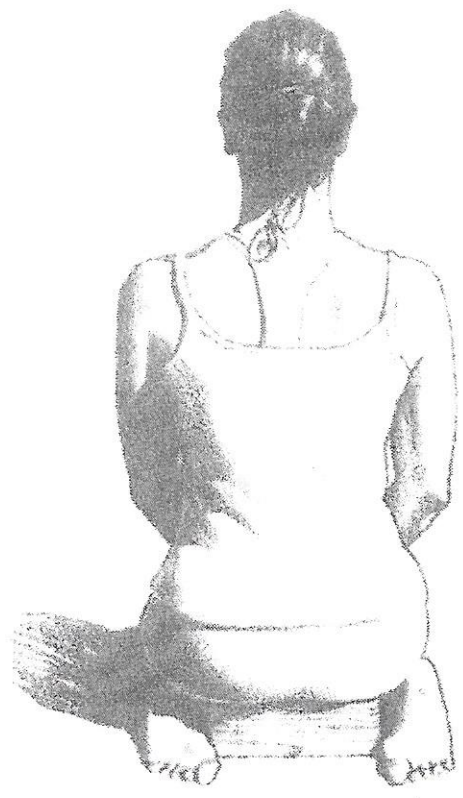




Рис. 16.4

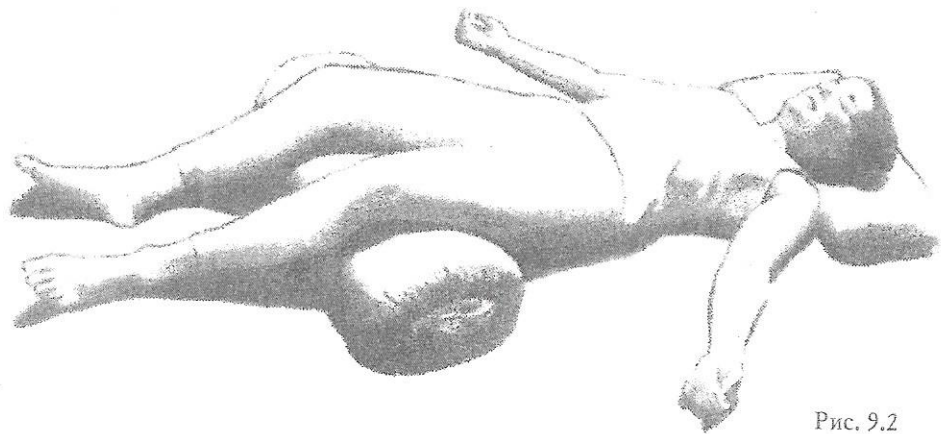


Рис. 9.2

Преимущества двух версий позы трупа

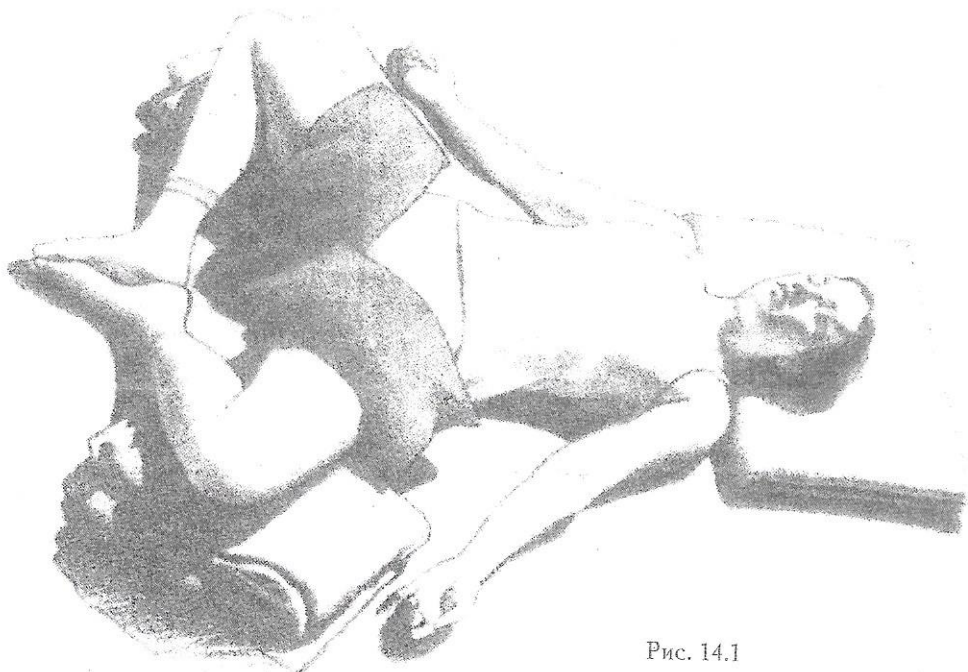


Рис. 14.1

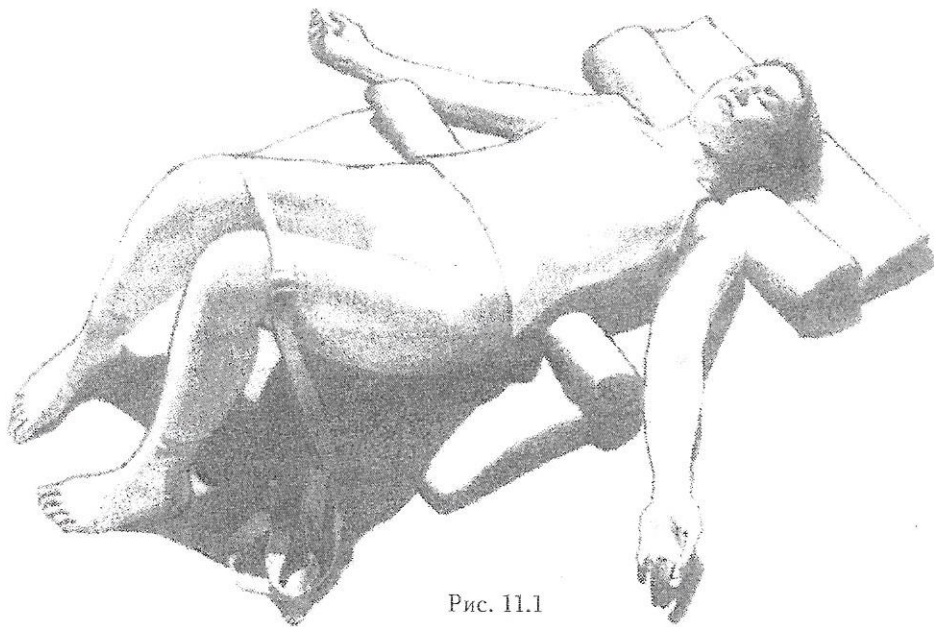


Рис. 11.1





Рис. 14.5

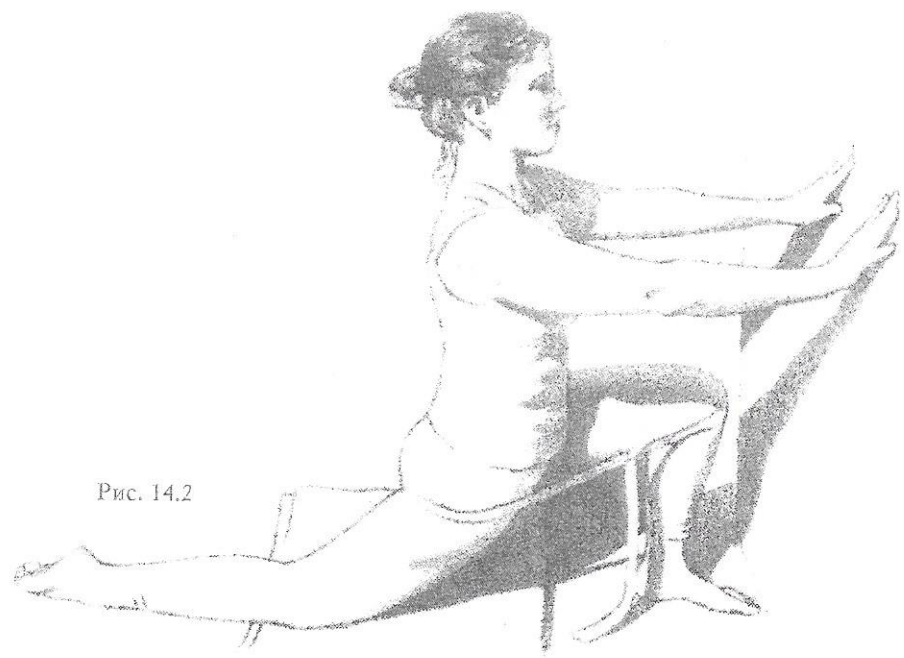


Рис. 14.2

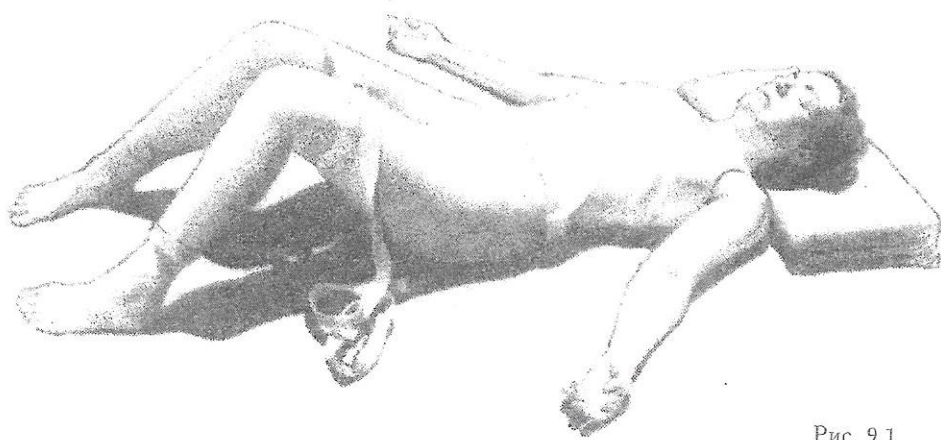


Рис. 9.1

Практическая часть: поза трупа с ногами,  
согнутыми в коленях —2



Рис. 16.2

Продолжение практических занятий:  
позы сидя на полу