

**Комплекс подготовительных упражнений  
выполняемых непосредственно перед  
асанами ( в качестве разминки во  
избежании травм).**

## ГЛАВА II. ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это разнообразные упражнения, выполняемые движениями, обычно согласованными с дыханием. Динамические упражнения способствуют повышению подвижности суставов, гибкости, тренировке мышц и сердечно-сосудистой системы, самомассажу некоторых зон.

Автор считает необходимым практиковать динамические упражнения на начальных этапах освоения Хатха-Йоги. На протяжении нескольких лет, с совершенствованием в асанах и пранаямах, доля этих упражнений постепенно уменьшается. Определенных предписаний здесь дать невозможно, каждому совместно со своим руководителем занятий предстоит решить, какие упражнения нужны, в каких объемах и как долго, в соответствии с возрастом, физической подготовкой и поставленной целью.

Механизм действия динамических упражнений существенно отличается от воздействия асан. Если при правильном выполнении асан человек отдыхает и набирается сил, то эффект от динамических упражнений получается в результате расходования имеющихся сил и дальнейшего их сверхвосстановления, т. е. восстановления с некоторым избытком по сравнению с исходной величиной. При этом очень легко довести себя до переутомления, когда ресурсы организма не успевают восстановиться в должной мере. Тогда с увеличением времени занятий и их интенсивности происходит не повышение, а снижение качества работы защитных сил, уменьшается неспецифическая сопротивляемость организма. Чтобы этого избежать, необходимо прислушиваться к своим субъективным ощущениям не только во время занятий, но и на протяжении всего дня. Непривычное снижение работоспособности, повышенная утомляемость, сонливость — свидетельства переутомления. Первые его признаки можно заметить и раньше, например нежелание заниматься, но нужно обладать достаточным опытом, чтобы отличить такое «правильное», подсознательное нежелание от простого слабоволия.

Время для динамических упражнений можно выбрать любое при соблюдении следующих условий.

1. Нельзя заниматься раньше, чем через 4 часа после плотного приема пищи или через 2 часа после легкого завтрака.

2. Нельзя выполнять интенсивные упражнения перед сном, лучше их делать не менее чем за два часа до сна.

3. Нельзя совмещать за один раз асаны или пранаямы и динамические упражнения. Некоторые движения используются в качестве разминки перед асанами, но тренировки с серьезными мышечными нагрузками должны проводиться отдельно. Например, если такие тренировки проводятся по утрам, то асаны или пранаямы лучше перенести на вторую половину дня. Интервал между занятиями должен быть не менее двух-трех, а лучше четырех часов. Это связано с тем, что действие любых упражнений — статических, динамических или дыхательных — продолжается и долгое время после занятий. При совместном выполнении разных видов упражнений пользы не будет ни от одного из них. Единственные, пожалуй, исключения — после динамических упражнений средней интенсивности можно выполнить Шавасану (фото 96) минут 15—20 и перейти к спокойным асанам, требующим растяжения мышц и связок. Также до и после любых занятий хорошо сделать несколько полных дыханий.

В любое время года лучше всего заниматься на свежем воздухе. В дождь, слякоть и сильные морозы хорошо подходят спортивные залы. В домашних условиях нельзя выполнить все предлагаемые динамические упражнения, в первую очередь из-за отсутствия места, однако и дома при желании можно дать любую нагрузку на сердце и мышцы.

Перед началом занятий необходимо опорожнить кишечник и мочевой пузырь.

После динамических упражнений, в отличие от асан и пранаям, хорошо принять душ. Есть и пить лучше не ранее, чем через 30—40 минут после занятий.

Одежда подойдет любая, не стесняющая движений, по погоде. Предпочтительнее, конечно, из хлопка и шерсти. Дома, когда никого нет, лучше заниматься обнаженным. Для бега необходимы кроссовки. В кедах можно бегать только по мягкому грунту, но не по асфальту.

Все предлагаемые упражнения под силу любому здоровому человеку. В пожилом возрасте, разумеется, начинать заниматься нужно очень постепенно, придерживаясь указаний инструктора-методиста. При наличии же серьезных хронических заболеваний необходимо заручиться разрешением лечащего врача.

Число повторений упражнений дано ориентировочно. Для начала лучше придерживаться нижней границы, руководствуясь в дальнейшем своим самочувствием.

# 1. ПОТЯГИВАНИЕ ПЯТКАМИ

## Техника

1. Лечь на спину, руки расположить на полу по бокам тела.
2. Потянуть левую ногу пяткой вперед, напрягая все мышцы этой ноги. Удерживать напряжение от 1 до 3 секунд, после чего с выходом расслабить ногу.
3. Аналогично потянуть правую ногу пяткой вперед.
4. Потянуть две ноги вместе, одновременно напрягая их и вытягивая пятки. Через 2—3 сек. расслабиться.
5. Поочередное потягивание каждой ноги в отдельности и двух ног вместе составляет один цикл. Выполнить от 5 до 10 циклов.

## Эффект

Обычно это упражнение выполняется первым после сна, лежа в постели. Оживляет кровоснабжение в ногах, тонизирует нервную систему, восстанавливает нормальную работу нервов пояснично-крестцовой области позвоночника, помогает при болях в спине.

# 2. ВРАЩЕНИЕ КИСТЯМИ

## Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой на уровне плеч. Ладони разжаты.
2. Удерживая плечи и предплечья неподвижными, вращать кистями от 10 до 30 раз в одну сторону, потом в другую.
3. Сжать кисти в кулак. Повторить вращение в каждую сторону.
4. Опустить и расслабить руки.

## Эффект

Восстанавливает кровоснабжение рук, освобождает от скованности в запястьях, тонизирует мышцы предплечий.

# 3. ВРАЩЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ

## Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, выпрямить руки и расставить их в сторону на уровне плеч.

2. Сгибая руки в локтевых суставах, вращать частями рук ниже локтя. Плечи почти не двигаются, лишь слегка поворачиваются вокруг оси при переводе предплечий из верхнего полукруга в нижний и наоборот.

3. Вращать двумя руками одновременно по 10—30 раз в каждом направлении сначала навстречу друг другу, потом в обратном направлении.

### Эффект

Тонизирует руки, улучшает их кровоснабжение, повышает подвижность локтевых суставов.

## 4. ВРАЩЕНИЕ ПРЯМЫМИ РУКАМИ

### Техника 1

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

2. Выполнять круговые движения прямыми руками вокруг плечевых суставов как при плавании «дельфином» по 10—30 оборотов вперед и назад.

### Техника 2

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

2. Поднять одну руку вверх и вращать руками, как в стиле «кроль». Сделать от 15 до 40 оборотов в каждую сторону.

В обоих вариантах стараться ограничить движения корпуса. Дышать равномерно, например на 4 вращения вдох, на 4 — выдох.

### Эффект

Тонизируются мышцы плечевого пояса, улучшается подвижность плеч, лопаток и ключиц, расширяется грудная клетка.

## 5. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ

### Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.

2. Поднять плечи, повести их вперед, затем по дуге вниз,

назад и вверх, описав таким образом полный круг. Руки все время остаются свободно опущенными и расслабленными.

3. Медленно вращать 5—20 раз в каждом направлении.

### Эффект

Воздействует как предыдущее упражнение, но лучше прорабатывается грудной отдел позвоночника.

## 6. ПОВОРОТЫ НАПРЯЖЕННЫМИ РУКАМИ

### Техника 1

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Вытянуть обе руки перед собой на уровне плеч.

2. Поднять кисти вверх, пальцы держать вместе. Ладони обращены вперед, как будто опираются на невидимую стену.

3. Максимально напрячь кисти. Не меняя положения рук и не уменьшая напряжения, очень медленно поворачивать правую кисть насколько возможно по часовой стрелке, левую — против часовой стрелки, потом наоборот. Ладони все время направлены вперед.

4. Выполнять повороты от 3 до 10 раз, не ослабляя напряжения. Дыхание произвольное.

### Техника 2

Отличается от первой тем, что пальцы рук максимально растопырены.

### Эффект

Увеличивает силу рук, восстанавливает их кровоснабжение. Хорошо помогает при нарушениях функционирования нервов, управляющих мышцами рук.

## 7. ПРЫЖОК С ХЛОПКОМ ПО ЯГОДИЦАМ

### Техника

1. Встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены.

2. Выдохнуть. Выполнить полный вдох через нос, одновременно делая одно-два круговых движения прямыми руками назад.

3. После завершения полного оборота руки, не останавли-

ваясь, поднять к подмышкам, одновременно кисти сжать в кулаки. Кулаки обращены тыльной стороной кисти вниз и не выступают вперед за линию груди, локти отведены назад, предплечья параллельны земле и друг другу. Момент окончания вдоха должен совпасть с установкой кулаков у груди.

4. Замереть на секунду-другую, не дыша.

5. Резко, со взрывным выходом через нос подпрыгнуть, выбрасывая руки вперед и хлопая себя в воздухе пятками по ягодицам. Кулаки в процессе движения должны развернуться на 180 градусов и оказаться в точке крайнего положения рук тыльной стороной. Пик острого выдоха, максимальный вылет рук и хлопок пятками должны произойти одновременно.

6. Приземлиться на ноги и тут же, стоя, расслабить тело на несколько секунд.

7. Повторить от 2 до 5 раз.

### Э ф ф е к т

Это великолепное упражнение тонизирует все тело, стимулирует нервную систему, укрепляет руки и ноги. Вырабатывается координация движений, возрастает реакция.

## 8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

### Техника

1. Встать или сесть в удобную позу, спину держать прямой.

2. Повернуть голову как можно дальше вправо, стараясь заглянуть подальше за спину, затем как можно дальше влево. Не останавливаясь, продолжать повороты вправо и влево — от 10 до 25 раз в каждую сторону.

3. Наклонить голову вправо, стараясь коснуться ухом плеча. Плечо при этом не поднимать. Затем наклонить голову влево. Выполнить от 10 до 25 наклонов в каждую сторону.

4. Опустить голову вперед, доставая подбородком грудь. Сразу же поднять голову и откинуть ее максимально назад. Выполнять от 10 до 25 раз.

5. Вращать головой по часовой стрелке с максимальной амплитудой. Делать от 3 до 15 раз. Затем выполнить столько же поворотов против часовой стрелки.

Темп упражнений зависит от состояния позвоночника, силы мышц и опыта занимающегося. Лучше придерживаться наиболее приятной скорости движений.

### Э ф ф е к т

Упражнения раскрепощают шею, тонизируют мышцы шеи. Очень эффективны при остеохондрозе шейного отдела позвоноч-



ника. Но в этом случае движения должны быть медленными. Тренируется и укрепляется вестибулярный аппарат.

## 9. ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ

### Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Сцепить руки кончиками пальцев в замок у груди так, чтобы предплечья составляли одну горизонтальную линию.
3. Повернуть туловище вправо, не отрывая ступни от пола. Стараться отвести правый локоть подальше за спину. Голову также поворачивать вправо.
4. Не задерживаясь в крайнем положении, начать движение в другую сторону.
5. Выполнять повороты с максимальной амплитудой, по 10—40 раз в каждую сторону.

## 10. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

### Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Наклониться вправо, не смещая корпус вперед. Правая рука опускается вниз вдоль ноги, левая поднимается к подмышке. Голову одновременно наклонять вправо.
3. Тут же начать движение в другую сторону.
4. Наклоняться с максимальной амплитудой, по 10—40 раз в каждую сторону.

## 11. НАКЛОНЫ К НОГАМ

### Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки над головой, ладонями вперед.
2. С выдохом нагнуться вперед, сгибаясь в пояснице. Наклонившись, стараться пронести прямые руки как можно дальше между ногами за линию спины в нескольких миллиметрах от пола.
3. Не задерживаться в этом положении, со вдохом выпрямиться и прогнуться побольше назад. Следить, чтобы голова во вре-



мя движений оставалась между руками, а в крайних позициях подавать голову соответственно вниз и вверх.

4. Повторять, не останавливаясь, от 10 до 50 раз.

### Э ф ф е к т

Упражнения № 9--11 повышают гибкость позвоночника на разных уровнях и в разных направлениях, увеличивают силу мышц живота и спины. Развивают вестибулярный аппарат, тонизируют внутренние органы.

## 12. ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ

### Т е х н и к а

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки держать у груди, локти опущены.

2. Удерживая голову и плечи неподвижными, отклонить таз вперед и описывать им круги максимальной амплитуды в горизонтальной плоскости.

3. Вращать от 5 до 25 раз в одном направлении, потом столько же в другом.

## 13. ВРАЩЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНОЙ ТУЛОВИЩА

### Т е х н и к а

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки у груди, локти опущены.

2. Наклониться немного вперед, сгибаясь в области таза, и совершать круговые движения прямой верхней половиной туловища, как будто вокруг шарнира в крестце.

3. Выполнить от 5 до 25 поворотов в одном направлении и столько же в другом.

### Э ф ф е к т

Упражнения № 12 и 13, дополняя предыдущие упражнения с наклонами корпуса, способствуют всестороннему разрабатыванию позвоночника, улучшают его кровоснабжение, тонизируют ранее не задействованные группы мышц и тренируют вестибулярный аппарат. При этом уменьшаются боли в спине, сокращаются жировые отложения на пояснице и животе.

## 14. ВРАЩЕНИЕ СТУПНЕЙ

### Техника

1. Встать прямо, руки держать у груди, локти опущены.
2. Поднять правую ногу, согнув ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, а голень направлена точно вниз.
3. Вращать ступней, описывая носком круги наибольшего радиуса. Голень неподвижна.
4. Выполнить от 10 до 30 поворотов по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.
5. Опустить ногу. Поднять другую и повторить вращение левой ступней.

### Эффект

Раскрепощает голеностопные суставы, тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия.

## 15. ВРАЩЕНИЕ ГОЛЕНЬЮ

### Техника

1. Встать прямо, руки поднять к груди, локти опущены.
2. Поднять правую ногу, согнув ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна полу. Носок вытянуть вниз.
3. Выполнять круговые движения голенью, описывая носком, как циркулем, окружности. Бедро и ступня все время остаются неподвижными, вращение происходит только в коленном суставе.
4. Выполнить от 10 до 30 поворотов по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.
5. Опустить правую ногу, поднять другую и повторить вращение левой голенью.

### Эффект

Повышает подвижность коленных суставов, тонизирует ноги, развивает чувство равновесия.

## 16. ВРАЩЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГОЙ

### Техника

1. Встать прямо, руки поднять к груди, локти опущены.

2. Поднять правую ногу, согнуть ее в колене и приблизить голень к бедру.

3. Выполнять вращательные движения ногой в тазобедренном суставе так, чтобы бедро с прижатой голенью описывало круги максимального размаха.

4. Вращать от 5 до 25 раз по часовой стрелке, затем столько же против часовой стрелки.

5. Опустить правую ногу, поднять другую и повторить вращение левой ногой.

### Э ф ф е к т

Увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет ноги, тонизирует низ живота. Развивает чувство равновесия, сокращает жировые отложения на бедрах и ягодицах.

## 17. ПОДЪЕМ НА НОСКАХ

### Техника

1. Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены.

2. Подняться на носках как можно выше и опуститься вниз, стараясь не переносить вес тела на пятки.

3. Повторить от 10 до 40 раз, дыхание произвольное.

4. Можно усложнить упражнение, встав носками на опору. При опускании пятки оказываются ниже уровня носков. Можно также подниматься только на одной ноге, согнув в колене другую.

### Э ф ф е к т

Хорошо тонизирует мышцы ног, помогает при болях в ногах и в крестце, сокращает жировые отложения на ногах.

## 18. ХЛОПКИ ПЯТКАМИ ПО ЯГОДИЦАМ

### Техника

1. Встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены.

2. Сгибая правую ногу в колене, быстро ударить себя пяткой по правой ягодице. Опустив ногу, тут же хлопнуть себя левой пяткой по левой ягодице. Колени не должны выдвигаться вперед.

3. Повторять от 10 до 30 раз каждой ногой.

## Э ф ф е к т

Оживляет мышцы бедер. Повышает подвижность ног в коленных суставах, помогает при радикулитах.

### 19. ПОДЪЕМ КОЛЕНА К ГРУДИ И К ПЛЕЧУ

#### Техника

1. Встать прямо, руки опущены.
2. Быстро поднять, сгибая в колене, правую ногу до касания коленом груди. Спину держать прямо, вперед не наклоняться! Женщинам следует быть осторожнее, чтобы не травмировать грудь.
3. Тут же опустить ногу, сразу поднять ее в сторону и коснуться коленом плеча.
4. Опустив ногу, повторить цикл левой ногой — подъем сначала к груди, потом к плечу.
5. Выполнить от 5 до 20 подъемов каждой ногой.

## Э ф ф е к т

Укрепляет ноги, раскрепощает тазобедренные суставы, тонизирует органы живота, сокращает жировые отложения на ногах и на животе, уменьшает боли в нижней части спины.

### 20. МАХИ НОГАМИ

#### Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч или несколько ближе, руки у груди, локти опущены.
2. Сделать мах прямой правой ногой вперед как можно выше и вернуться в исходное положение. Здесь и далее в момент подъема ноги следует выдыхать или задерживать дыхание.
3. Выполнить от 5 до 15 махов правой ногой вперед, после чего — такое же число махов левой ногой вперед.
4. Сделать мах прямой правой ногой назад, ступню держать пяткой вверх. После 5—15 подъемов ноги назад повторить то же левой ногой.
5. Из того же исходного положения делать махи прямой правой ногой вправо, не поднимая носок. Выполнить от 5 до 15 движений правой ногой и столько же левой.
6. Если предыдущие три вида движений совершались по прямой линии, то теперь махи выполняются по круговой траектории.

Правая нога поднимается вперед вправо, продвигается дальше вправо и вверх, чуть ниже груди проходит крайнее правое положение и дальше поднимается, смещаясь уже влево. Проходит точку наивысшего подъема прямо перед лицом, опускаясь, проносится дальше влево и по дуге возвращается в исходное положение. Таким образом, описывается полный круг правой ногой против часовой стрелки. Нога все время остается прямой.

7. Выполнив от 3 до 10 круговых махов правой ногой, проделать столько же левой ногой.

8. Опять круговые махи правой ногой, но в противоположном направлении, т. е. если раньше правая нога двигалась против часовой стрелки, то теперь она должна пройти по той же траектории по часовой стрелке. Сделать от 3 до 10 таких махов правой ногой, потом столько же левой ногой. Ноги все время держать прямыми.

### Э ф ф е к т

Махи ногами, особенно круговые, достаточно трудны для начинающих, поскольку требуют значительных усилий. Однако они делают ноги сильными и подвижными, избавляют от излишних жировых отложений, восстанавливают нормальное функционирование мышц ног и кровообращение в ногах, предохраняют от радикулита, поддерживают внутренние органы.

После длительной практики в движениях ногами асаны, выполняемые стоя, даются без труда.

## 21. ПРЫЖКИ С ПОДЪЕМОМ РУК

### Т е х н и к а

1. Встать прямо, ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль тела ладонями к бедрам.

2. После выдоха одновременно прыжком расставить ноги в стороны, поднять руки вверх и вдохнуть через нос. Тыльные стороны кистей сближаются над головой, но не соприкасаются.

3. Выдыхая, прыжком вернуться в исходное положение, руки приближаются ладонями к бедрам, но не касаются их. Движения должны быть синхронными.

4. Выполнить от 5 до 15 раз.

### Э ф ф е к т

Восстанавливает кровообращение в ногах, тренирует легкие и сердце, стимулирует нервную систему.

## 22. ПРИСЕДАНИЯ

### Техника

1. Встать прямо, ноги на ширине ступни. Взяться правой рукой за левое плечо, а левой рукой — за правое плечо.

2. Выполнять приседания — от 10 до 50 раз. Приседания должны быть полными, чтобы задняя поверхность бедер касалась икр. Половину приседаний проводить с опорой на всю ступню, а половину — только на носок, отрывая каждый раз пятки от пола. Руки все время держать на плечах.

### Эффект

Приседания развивают мышцы ног, тонизируют органы живота, сокращают жировые отложения, способствуют нормальному кровообращению.

## 23. ПОДЪЕМ НА НОСКАХ С РАЗВОРОТОМ НОГ

### Техника

1. Встать прямо, ноги держать на расстоянии 30—35 см.

2. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — на 90 градусов влево, чтобы ступни оказались на одной линии. Поначалу будет трудно удерживать равновесие.

3. Освоив позицию с развернутыми ступнями, подниматься в этом положении на носки и опускаться. Повторять от 5 до 20 раз.

## 24. ПРИСЕДАНИЯ С РАЗВОРОТОМ НОГ

### Техника

1. Встать прямо, ноги на расстоянии 30—35 см.

2. Повернуть правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — на 90 градусов влево, чтобы ступни были на одной линии.

3. Выполнять полуприседания, удерживая равновесие, от 5 до 15 раз. Со временем стараться опускаться ниже.

### Эффект

Упражнения № 23 и 24 способствуют более разностороннему воздействию на мышцы и суставы ног, дают умение балансировать.

## 25. ПЕРЕКАТЫ НА ПЯТКАХ

### Техника

1. Встать прямо и расставить ноги как можно шире. Внутренние края ступней должны плотно прижиматься к полу.
2. Нагнуться вперед и упереться ладонями в пол почти в плоскости ног. Еще больше расширить ноги.
3. Не сгибая в колене правую ногу, повернуть ступню носком от себя, опираясь только на пятку, чтобы носок был обращен вверх. Левая ступня остается прижатой внутренней поверхностью к полу.
4. Возвращая правую ступню в исходное положение, одновременно повернуться на левой пятке и поднять левый носок. Ноги должны поворачиваться в тазобедренных суставах.
5. Повторять перекаты от 5 до 30 раз (вправо и влево — один раз).

### Эффект

Растягивает внутренние мышцы ног и паховые связки, увеличивает подвижность тазобедренных суставов. Упражнение является отличной подготовкой для перехода к шпагатам.

## 26. РОЛИК

### Техника

1. На толстом ковре или мате сесть на корточки, прижав колени к туловищу и обхватив руками лодыжки. Ступни плотно прижаты друг к другу.
  2. Откинуться назад, прокатиться по согнутому дугой позвоночнику и вернуться в исходное положение, помогая себе легким махом ног.
  3. Можно разнообразить упражнение, из положения лежа на спине с прижатыми ногами перекатываться вправо и влево.
  4. Выполнить от 10 до 25 перекатов.
- Противопоказания.** Выраженные формы остеохондроза, травмы позвоночника, выпадение позвонков.

### Эффект

Тонизирует позвоночник, оживляет в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело.

Это очень ценное упражнение, желательно практиковать его ежедневно.



## 27. ОТЖИМАНИЕ В МОСТИКЕ

Это сложное упражнение может быть рекомендовано только людям с хорошей физической подготовкой.

### Техника

1. Сделать гимнастический мостик с опорой на ступни и ладони (см. Урдхва Дханурасана, фото 94).
2. Отжиматься, сгибая руки, касаясь головой пола и возвращаясь в исходное положение.
3. Выполнить от 5 до 20 отжиманий, после чего лечь на спину и расслабиться.

### Эффект

Упражнение делает позвоночник эластичным, способствует устранению сутулости и скованности в плечах, увеличивает силу.

## 28. ОТЖИМАНИЕ

### Техника

1. Лечь на живот, ноги опираются на носки. Ладони расположить на полу по обеим сторонам груди.
2. Выпрямить руки, поднимая прямое тело вверх (фото 49). Зафиксировав верхнее положение, опуститься, чтобы грудь почти касалась пола. Спину не прогибать, все время держать прямой, на одной линии с ногами. Голову также держать прямо.
3. Отжиматься, сколько хватит сил. Мужчинам желательно не менее 50 раз, женщинам — не менее 10.

### Эффект

Развивает мышцы рук, тонизирует внутренние органы и брюшной пресс. Мужчины могут переходить к стойкам на руках, лишь выполняя 50 и более отжиманий.

## 29. ВОЛНА

### Техника

1. Лечь на живот, ноги опираются на носки. Ладони расположить на полу по обеим сторонам груди.

2. Выпрямить руки, поднимая верхнюю часть туловища и голову вверх, а таз оставив внизу, чтобы получить прогиб в пояснице. Бедра должны быть приподняты над полом (как на фото 87, только ступни опираются на носки).

3. Из этого положения, не задерживаясь, поднимать таз как можно выше вверх и назад, одновременно опуская верхнюю часть туловища вниз, вытягивая голову по-прежнему вверх (фото 102). Руки в локтях и ноги в коленях при этом не сгибаются, носки и ладони остаются всегда на одном месте.

4. Снова опустить таз и поднять торс и голову. Упражнение напоминает волну.

5. Выполнить без остановки от 10 до 40 циклов.

### Э ф ф е к т

Повышает гибкость позвоночника, способствует устранению искривлений позвоночника, укрепляет пресс и спину.

## 30. ВОЛНА СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

### Техника

1. Опуститься на колени и сесть после этого на пятки (см. Ваджарасана, фото 51).

2. Не вставая с пяток, нагнуться и лечь грудью на бедра, руки вытянуть вперед и положить ладони на пол. Расстояние между ладонями примерно 20 см. Ладони должны оставаться на этом месте вплоть до конца упражнения.

3. Поднять голову вверх, чтобы ощущалось некоторое напряжение в позвоночнике.

4. Одним плавным, но быстрым движением подать тело вперед, не сгибая рук, и сильнее прогнуться в пояснице. Поза похожа на Урдхва Мукха Шванасану (фото 87), только в этот раз голени остаются на полу.

5. Выполнить обратное движение и перейти в позицию 3, по-прежнему вытягивая голову вверх. Это один цикл.

6. Прodelать от 10 до 40 циклов, не останавливаясь. Стремиться все время ощущать прогиб позвоночника.

### Э ф ф е к т

Очень хорошее упражнение от сутулости, действует преимущественно на шейный и грудной отделы позвоночника.

## 31. КУВЫРКИ

### Техника

1. На зеленой лужайке, на пляже или на матах принять исходное положение: встать на колени и установить ладони на полу перед собой.

2. Опустить голову между рук, поближе к коленям, и выполнить обычный кувырок через голову вперед.

3. После кувырка постараться тут же встать на корточки. Если это удастся, то сразу, не задерживая движение, кувырнуться второй раз.

4. Выполнить от 5 до 10 кувырков вперед. Если позволяет место, то можно подряд, без остановки.

5. Теперь кувыраться назад. Из положения сидя на корточках откинуться назад, в момент переворота через голову оттолкнуться от пола руками и вновь оказаться на корточках. Выполнить от 5 до 10 таких кувырков назад, можно подряд один за другим.

Противопоказания. Серьезные дефекты позвоночника, большой избыточный вес.

### Эффект

Отлично тонизируется позвоночник и вестибулярный аппарат, развивается координация движений.

## 32. ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ

### Техника

1. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

2. Подпрыгнуть повыше и постараться в воздухе повернуться на 360 градусов вокруг своей оси, т. е. совершить полный оборот. Если не получается, поворачиваться, на сколько удастся, хотя бы на 180 градусов.

3. Выполнить от 2 до 10 прыжков с поворотом в каждую сторону.

### Эффект

Развивает вестибулярный аппарат, повышает ловкость, увеличивает силу ног.

### 33. ПОДЪЕМ ТАЗА

#### Техника

1. Лечь на спину, руки спокойно лежат вдоль туловища.
2. Сгибая ноги в коленях, подтянуть пятки поближе к ягодицам и установить ступни на полу.
3. Опираясь на ступни, шею, плечи и затылок, поднять таз повыше.
4. Опустить таз. Повторить от 5 до 25 раз.

#### Эффект

Укрепляет спину и ноги, тонизирует позвоночник и внутренние органы.

### 34. ВЫГИБАНИЕ СПИНЫ

#### Техника

1. Сесть на пол, подтянуть ноги к себе и прижать колени к груди ладонями.
2. Держась руками за колени, за счет напряжения рук и спины отвести плечи назад, грудь подать вперед, голову немного назад. Нужно стремиться максимально выгнуть позвоночник в районе лопаток.
3. Держать наибольшее напряжение от 2 до 8 секунд, после чего несколько расслабиться.
4. Повторить от 5 до 20 раз.

#### Эффект

Хорошо помогает при сутулости, оживляет позвоночник, тонизирует внутренние органы, укрепляет руки и спину.

### 35. ВЫГИБАНИЕ СПИНЫ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

#### Техника

1. Встать на колени, опереться руками о пол перед собой. Ладони на ширине плеч, руки прямые. Бедра и руки перпендикулярны полу, спина и голова находятся на одной линии. Положение рук и ног сохраняется на протяжении всего упражнения.
2. Не сгибая рук, поднять голову вверх, одновременно опуская

поясницу вниз. Выгнуть побольше спину назад и задержаться в этом положении на 1—2 секунды.

3. После этого выгнуть спину в другом направлении, устремляя голову к паху, чтобы образовался горб. Также задержаться на 1—2 секунды.

4. Чередовать выгибания спины вперед и назад, всего от 5 до 15 раз. Следить, чтобы руки и ноги оставались перпендикулярными полу.

### Э ф ф е к т

Раскрепощает спину и шею, тонизирует внутренние органы.

## 36. ВСТАВАНИЕ БЕЗ РУК

### Техника

1. Лечь на спину.
2. Без помощи рук подняться на ноги. Для удобства можно сцепить кисти за головой.
3. Снова лечь на спину, не помогая себе руками.
4. Повторить от 5 до 15 раз.

### Э ф ф е к т

Развивает ловкость, укрепляет ноги, мышцы живота и спины.

## 37. ПЕРЕХОД В УПОР ЛЕЖА С РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ

### Техника

1. Встать прямо и раздвинуть ноги как можно шире.
2. Нагнуться и опереться ладонями о пол.
3. Переставляя руки, подать тело вперед и лечь на живот, оставив ладони по бокам тела. Ступни не смещаются, меняется только точка опоры с подошвы на носок.
4. Два-три раза отжаться на руках и, переставляя ладони, подняться.
5. Повторить от 3 до 10 раз.

### Э ф ф е к т

Растягиваются и укрепляются мышцы ног, увеличивается сила рук.

## 38. ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА

### Техника

1. Лечь на спину, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела.
2. Плавно поднять прямые ноги (фото 82) и перенести их за голову, как в Халасане (фото 40). Если трудно удерживать ноги прямыми, можно слегка сгибать их в коленях, это облегченный вариант.
3. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение. Повторить подъем ног от 5 до 50 раз.

### Эффект

Укрепляет прямые мышцы живота, особенно их верхние половины, оживляет внутренние органы, уменьшает жировые отложения на животе. Отлично тонизирует позвоночник, предупреждает его окостенение.

## 39. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА

### Техника

1. Лечь на спину, ноги вытянуть вместе. Переплести пальцы рук и расположить их на затылке, под головой.
2. Плавно поднять верхнюю часть туловища, не убирая руки с затылка. Пройдя верхнее положение, продолжать опускаться вперед до касания головой колен. Ноги все время плотно прижимать к полу.
3. Не задерживаясь, так же плавно опуститься в исходное положение. Повторить подъем туловища от 5 до 50 раз.

### Эффект

Укрепляет прямые мышцы живота, в основном их нижний отдел. Мягко массирует органы живота, вызывая усиленный приток к ним крови. Уменьшает жировые отложения на животе. Дополняя предыдущее упражнение, делает позвоночник эластичным.

## 40. НАКЛОНЫ НОГ ЛЕЖА

### Техника

1. Лечь на спину, ноги вытянуты вместе. Прямые руки расста-

вить в стороны, чтобы они были на одной линии, держать их на полу ладонями вниз.

2. Поднять ноги под углом девяносто градусов.

3. Опираясь на спину и руки, наклонить прямые ноги вбок до касания пола за рукой.

4. Не задерживаясь, плавно поднять ноги снова вверх и опустить их с другой стороны.

5. Наклонять ноги от 5 до 20 раз (наклон вправо и влево считается за 1 раз).

### Э ф ф е к т

Развивает косые мышцы живота, дополняет тонизирующее действие на органы живота двух предыдущих упражнений, уменьшает жировые складки по бокам талии. Повышает гибкость позвоночника.

## 41. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕН К ПОДБОРОДКУ ЛЕЖА

### Техника

1. Лечь на спину, ноги вытянуты вместе, руки на полу вдоль туловища.

2. Сгибая ноги в коленях, подтянуть колени к подбородку, не отрывая головы от пола. Сразу вернуться в исходное положение.

3. Выполнять от 10 до 30 раз.

### Э ф ф е к т

Это облегченный вариант упражнения № 38, обладает аналогичным действием. Органы живота при этом тонизируются даже больше, чем при подъеме ног, но нагрузка на мышцы приходится меньшая.

## 42. ДВИЖЕНИЕ НОГАМИ ПОЛУЛЕЖА

### Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой.

2. Откинуться назад и опереться на локти.

3. Поднять одну ногу, не сгибая в колене, на угол 45 градусов, описывать ею в воздухе круги, «восьмерки» и т. д., до усталости. Опустить ногу.



4. Поднять другую ногу и проделывать те же движения равное время. Опустить ногу.

5. Поднять две ноги вместе, тоже на 45 градусов. Разводить и сводить ноги — «ножницы» в горизонтальной и вертикальной плоскостях, описывать прямыми ногами окружности и восьмерки. Выполнять до усталости, после чего опустить ноги, лечь на спину и расслабиться.

### Э ф ф е к т

Укрепляет мышцы ног и живота, тонизирует органы живота.

## 43. РАЗМИНКА СТУПНЕЙ ПРИ ХОДЬБЕ

### Техника

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на внешней стороне ступни (на ребре ступни).
4. Ходьба на внутренней стороне ступни.
5. При ходьбе наступать на пятку и плавно перекачиваться на носок, как бы вдавливая ступни в пол, припечатывая подошву к полу.

### Э ф ф е к т

Готовит голеностопные суставы и ступни к повышенным нагрузкам.

## 44. БЕГ

Существует множество рекомендаций, касающихся техники бега, как спортивного, так и оздоровительного — бега трусцой. Разработаны методики постепенного наращивания беговых нагрузок в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, причем последняя оценивается по результатам разнообразных тестов. Между тем, существуют очень простые критерии, позволяющие регулировать индивидуальный темп и продолжительность бега. Это ритм дыхания и чувство легкости, желание бежать еще.

1. Прежде всего бег должен доставлять удовольствие. Не стоит бегать через «не хочу». Такой бег скорее всего пойдет во вред. Если насиловать себя систематически, могут развиваться патологические изменения в суставах или общее переутомление, вы-

оявляется возможность пробегать один или два километра. Результаты продолжают расти еще некоторое время, после чего обычно длительный срок все остается без внешних изменений. К этому нужно быть готовым и не отчаиваться, совершать ежедневные пробежки. Рано или поздно дело непременно сдвинется с мертвой точки. Главное, на этом этапе — не переусердствовать, неуклонно соблюдая принцип: «Бег — удовольствие!»

**Противопоказания.** При высоком кровяном давлении, болезнях сердца заниматься бегом можно только под контролем врача специалиста. Не рекомендуется бегать при заболеваниях суставов ног и сильном окостенении позвоночника, большом избыточном весе.

### Э ф ф е к т

Бег — превосходное упражнение, способствующее всесторонней нормализации функций организма. В первую очередь происходит тренировка сердечно-сосудистой системы и легких. Затем, на бегу осуществляется массаж органов брюшной полости, что восстанавливает их нормальную деятельность. Наконец, укрепляются мышцы ног, вес приходит в норму, появляются радостное настроение и вкус к жизни. Бег способствует активной регенерации тканей. В конце дистанции, если есть силы и настроение, очень полезно проделать несколько упражнений на бегу.

## 45. ХЛОПАНИЕ ПЯТКАМИ ПО ЯГОДИЦАМ НА БЕГУ

### Техника

1. На бегу хлопать себя пятками по ягодицам. Колени при этом вперед не выдвигать. Выполнять на протяжении от 50 до 200 метров.

## 46. ПОДЪЕМ КОЛЕН НА БЕГУ

### Техника

1. На бегу поднимать колени высоко вверх вперед, продвигаясь мелкими прыжками. Бежать так от 50 до 200 метров.

## 47. БЕГ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ

### Техника

1. Развернуться боком по направлению движения. В легком прыжке послать вперед ведущую ногу, вторую приставить рядом, и продолжать такое передвижение без остановки.

2. Пробежав так от 50 до 300 метров, развернуться на 180 градусов и бежать приставным шагом такое же расстояние другим боком вперед.

#### 48. БЕГ НА НОСКАХ

##### Техника

1. Бежать на носках, не касаясь пятками пола, от 50 до 300 метров.

##### Эффект

Все упражнения развивают дополнительно некоторые группы мышц, улучшают координацию.

#### 49. БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД

##### Техника

1. Развернуться спиной в направлении движения, бежать спиной вперед, периодически оглядываясь. Преодолеть так от 50 до 500 метров.

#### 50. ВРАЩЕНИЕ НА БЕГУ

##### Техника

1. На бегу описывать полный оборот вокруг своей вертикальной оси, переставляя ноги. То есть сначала развернуться боком в сторону движения, затем спиной, поворачиваясь в ту же сторону другим боком и вновь лицом. Все это происходит без остановки, непрерывно и достаточно быстро, при постоянном передвижении в избранном направлении.

2. С непривычки быстро закружится голова, вращение тогда надо прекратить. По возможности, пробежать так до 200 метров, вращаясь в одном направлении. Потом пробежать столько же, вращаясь в другом направлении.

##### Эффект

Эти упражнения, особенно вращение на бегу, развивают вестибулярный аппарат, повышают ловкость. Вовлекаются в работу новые группы мышц.

## 51. НАКЛОНЫ НА БЕГУ

### Техника

1. На бегу на долю секунды остановиться и поставить ноги вместе.
2. Быстро нагнуться, выдыхая, и достать пальцами (можно ладонями) пола перед собой. Ноги в коленях не сгибать.
3. Так же быстро выпрямиться и продолжать бег.
4. Повторять наклоны от 10 до 30 раз с интервалом в 4—10 шагов.

## 52. ПРИСЕДАНИЯ НА БЕГУ

### Техника

1. На бегу на долю секунды остановиться и поставить ноги вместе.
2. Быстро присесть, выдыхая или задержав дыхание на выдохе, и хлопнуть ладонями по полу перед собой.
3. Также быстро выпрямиться и продолжать бег.
4. Выполнять от 10 до 30 раз с интервалом от 6 до 14 шагов.

## 53. ПЕРЕХОД В УПОР ЛЕЖА НА БЕГУ

### Техника

1. На бегу остановиться и соединить ноги.
2. Быстро нагнуться, опереться ладонями о пол и передвинуть ноги назад, не сгибая руки в локтях. Тело примет, таким образом, положение, как при отжимании от пола (фото 49).
3. Зафиксировав на мгновение позу, быстро встать и продолжать бег.
4. Выполнять от 10 до 30 раз с интервалом от 8 до 20 шагов.

### Эффект

Упражнения вовлекают в действие многие мышцы, особенно брюшного пресса и спины. Это способствует укреплению всего тела, развивает ловкость. При интенсивном выполнении происходит работа мышц в анаэробном режиме, т. е. без кислорода за счет внутренних запасов энергии. В разумных пределах это полезно, так как повышается способность организма к деятельности в этом бескислородном режиме, совершенствуется обмен веществ.

## 54. ПРЫЖКИ

### Техника

1. Прыгать на одной ноге от 20 до 100 метров.
2. Прыгать на другой ноге то же расстояние.
3. Прыгать на двух ногах от 20 до 100 метров. Ступни держать вместе.
4. Прыгать на двух ногах спиной вперед от 10 до 80 метров. Ступни также держать вместе.

## 55. ХОДЬБА ГУСИНЫМ ШАГОМ

### Техника

1. Сесть на корточки.
2. Не выпрямляясь, переставлять ноги, поворачивая таз.
3. Пройти так от 10 до 50 метров.

### Эффект

Это трудные упражнения, дающие большую нагрузку ногам и увеличивающие их силу, развивающие ловкость и выносливость.

## 56. ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

### Техника

1. Встать на четвереньки, опираясь на ладони и на ступни, но не на колени. Руки держать прямыми.
2. Переставляя руки и ноги, передвигаться на четвереньках от 20 до 100 метров.
3. Не поднимаясь, развернуться спиной по направлению движения и продолжать упражнение спиной вперед. Преодолеть так от 20 до 100 метров.
4. Сесть на пол и подтянуть ноги, сгибая их в коленях. Ступни остаются на полу.
5. Опереться ладонями о пол за спиной по бокам тела. Поднять таз вверх, выпрямив руки. Тело держится, таким образом, на ладонях и ступнях.
6. Переставляя руки и ноги, передвигаться ногами вперед от 20 до 100 метров.
7. В том же положении, не опуская таз, передвигаться головой вперед от 20 до 100 метров.

## Э ф ф е к т

Хорошо развиваются мышцы ног, рук, живота и спины, вырабатывается согласованность движений.

### 57. ХОДЬБА С ПЕРЕПЛЕТАЮЩИМИСЯ НОГАМИ

#### Техника

1. Встать прямо, руки свободно опущены.
2. Правую ногу завести сзади за левую и вытянуть вперед, стараясь поставить правую ступню чуть впереди левой ступни (левее ее).
3. Перенести центр тяжести на правую ногу, а левую, высвободив, завести сзади за правую и поставить впереди нее.
4. Продолжать движение таким способом и пройти от 5 до 15 метров.

#### Э ф ф е к т

Упражнение дает хороший отдых после предыдущей нагрузки, развивает координацию.

# ГЛАВА VIII. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

## КОМПЛЕКСЫ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Крайне желательно перед освоением асан хотя бы два-три месяца посвятить динамическим упражнениям. Их можно выполнять и параллельно с позами, но желательно в разное время. Исключение — разминочный комплекс 1. Сразу после него можно делать комплексы асан с 1 по 4. Остальные комплексы асан, начиная с 5, лучше практиковать отдельно. Разумеется, можно разминаться и перед этими комплексами, например сразу после сна. Но в этом случае движения должны быть медленными, а число повторений упражнений — небольшим.

Читателям предлагаются три комплекса динамических упражнений. Первый из них может использоваться для разминки и на первых порах лицами с недостаточной физической подготовкой. Комплекс 2 представляет, по сути, примерное занятие со средними нагрузками. Третий комплекс предназначен для физически здоровых людей и содержит достаточно сложные упражнения.

### Комплекс 1

	Номер упр. в тексте
1. Вращение кистями	2
2. Вращение предплечьями	3
3. Вращение прямыми руками	4
4. Вращение плечами	5
5. Упражнение для шеи	8
6. Повороты в стороны	9
7. Наклоны в стороны	10
8. Наклоны к ногам	11
9. Вращение тазом	12
10. Вращение верхней половиной туловища	13



34. Волна	29
35. Волна, стоя на коленях	30
36. Выгибание спины	34
37. Выгибание спины, стоя на четвереньках	35
38. Легкий бег 1—3 мин.	

### Комплекс 3

1. Бег	44
2. Хлопанье пятками по ягодицам на бегу	45
3. Подъем колен на бегу	46
4. Бег приставным шагом	47
5. Бег на носках	48
6. Бег спиной вперед	49
7. Вращение на бегу	50
8. Кувырки	31
9. Наклоны на бегу	51
10. Приседания на бегу	52
11. Переход в упор лежа на бегу	53
12. Прыжки	54
13. Ходьба гусиным шагом	55
14. Ходьба на четвереньках	56
15. Разминка ступней при ходьбе	43
16. Ходьба с переплетающимися ногами	57
17. Вращение кистями	2
18. Вращение предплечьями	3
19. Вращение прямыми руками	4
20. Вращение плечами	5
21. Упражнение для шеи	8
22. Повороты в стороны	9
23. Наклоны в стороны	10
24. Наклоны к ногам	11
25. Вращение тазом	12
26. Вращение верхней половиной туловища	13
27. Вращение ступней	14
28. Вращение голенью	15
29. Вращение согнутой ногой	16
30. Подъем колена к груди и к плечу	19
31. Перекаты на пятках	25
32. Махи ногами	20
33. Переход в упор лежа с разведенными ногами	37
34. Подъем на носках с разворотом ног	24

11. Вращение ступней	14
12. Вращение голенью	15
13. Вращение согнутой ногой	16
14. Подъем на носках	17
15. Хлопки пятками по ягодицам	18
16. Ролик	26

## Комплекс 2

1. Вращение кистями	2
2. Вращение предплечьями	3
3. Вращение прямыми руками	4
4. Упражнения для шеи	8
5. Повороты в стороны	9
6. Наклоны в стороны	10
7. Наклоны к ногам	11
8. Вращение тазом	12
9. Вращение верхней половиной туловища	13
10. Вращение ступней	14
11. Вращение голенью	15
12. Вращение согнутой ногой	16
13. Бег	44
14. Хлопание пятками по ягодицам на бегу	45
15. Подъем колен на бегу	46
16. Бег приставным шагом	47
17. Бег на носках	48
18. Бег спиной вперед	49
19. Вращение на бегу	50
20. Разминка ступней при ходьбе	43
21. Ходьба с переплетающимися ногами	57
22. Вращение плечами	5
23. Повороты напряженными руками	6
24. Подъем колена к груди и к плечу	19
25. Махи ногами	20
26. Перекаты на пятках	25
27. Отжимание	28
28. Прыжки с подъемом рук	21
29. Подъем ног лежа	38
30. Подъем туловища лежа	39
31. Наклоны ног лежа	40
32. Вставание без рук	36
33. Подъем таза	33

Номер упр.  
в тексте

35. Отжимание в мостике	27
36. Прыжок с хлопком по ягодицам	7
37. Прыжки с поворотом	32
38. Отжимание	28
39. Подъем ног лежа	38
40. Подъем туловища лежа	39
41. Наклоны ног лежа	40
42. Движения ногами полулежа	42
43. Приседания	22
44. Отжимание в мостике	27
45. Отжимание	28