

Рассеянный склероз (РС) — сегодня одно из наиболее распространенных хронических прогрессирующих заболеваний ЦНС (центральной нервной системы). Нарушения, вызванные им, вызывают самые разные состояния: от хронической усталости, легкой депрессии и мышечных спазмов до онемения конечностей, нечеткости зрения и речи и до практически полного паралича.



Недавно появились новые исследования, подтверждающие, что йога может улучшить мобильность и качество жизни людей с этим серьезным заболеванием.

В ходе исследования Университета Рутгерс женщины с этой болезнью изучали философию йоги и практиковали упражнения на глубокое дыхание, а также восстановительные позы по 90 минут каждую неделю. Через 8 недель они смогли лучше и дольше ходить на короткие расстояния, у них улучшилась координация мелкой моторики и баланс. Они также отмечали, что стали меньше уставать и меньше испытывать боль.



Разумная, «нефанатичная» практика йоги вне всяких сомнений благотворно влияет на людей, страдающих РС. В США йога включена в перечень реабилитационных программ наряду с плаванием, лечебной гимнастикой, психотерапией, безмолочной вегетарианской диетой и приемом ненасыщенных жирных кислот. Практика асан, дыхательные упражнения и

медитация развивают координацию, улучшают кровообращение и дыхание, успокаивают нервную систему, помогая жить с РС без депрессии, осознанно воспринимая свое тело, дыхание и ум. Начинать практику нужно под контролем квалифицированного учителя, который подберет и откорректирует последовательность асан и пранаям для регулярных занятий. Конечно, очень многое будет зависеть от индивидуальных особенностей ученика и формы течения заболевания – ученик может испытывать лишь небольшие дискомфортные ощущения в мышцах при практике определенных асан, а может с трудом добираться до класса на костылях или в инвалидной коляске.



Практика асан должна быть ненапряженной, без борьбы и усилий. Частые спутники РС – мышечные спазмы и ощущения перегрева при напряжении. Так как эти факторы объективно ухудшают состояние при РС, нужно выбирать только те упражнения, которые не требуют сверх-усилий, и выполнять их, не доводя себя до жара и потоотделения. И, конечно, не нужно стремиться к ложному совершенству, стараясь сделать «красивую» или «сложную» асану, чтобы быть лучше всех и что-то себе доказать. Аутоиммунные заболевания – это всегда немножко борьба с собой, но в данном случае от активной борьбы за результат нужно отказаться. Секрет успеха именно в этом отказе. К сожалению, заниматься смиренно и мягко бывает сложно не столько новичкам, сколько опытным практикующим или учителям, которые вдруг узнали о том, что больны.



РС часто сопровождается состоянием глубокой усталости, поэтому программа составляется так, чтобы ученик побольше отдыхал, накапливая жизненные силы. Практика асан выполняется с помощью приспособлений: валиков, кирпичей, веревок. Например, Адхо Мукха Шванасану (позу Собаки мордой вниз) лучше делать на веревках, а все позы стоя – у стены. Понимая, что программа практики всегда индивидуальна, я все же приведу примерную последовательность: Адхо Мукха Вирасана (поза Героя лицом вниз) – туловище и лоб на опоре; Адхо Мукха Свастикасана (поза Благоприятного знака лицом вниз) – туловище и лоб на опоре; Адхо Мукха Шванасана – на веревках, лоб на опоре; Супта Баддха Конасана (поза Связанного угла лежа) или Супта Свастикасана (поза Благоприятного знака лежа) с опорой под спину и голову; Сету Бандха Сарвангасана (поза построения Моста) на перекрещенных валиках; Урдхва Мукха Шванасана (поза Собаки мордой вверх) – ладони на спинке стула; Гомукхасана (поза Головы коровы) – сидя на стуле; Двипада Випарита Дандасана (поза Перевернутого посоха) – на стуле или на скамье; Бхарадвяджасана (скручивание мудреца Бхарадвяджи) – сидя на стуле; Пасчимоттанасана (поза Вытяжения западной части тела) – сидя на полу или на стуле, с опорой под лоб; Випарита Карани (поза Согнутой свечи) – ноги на стене; Шавасана (поза Мертвеца) – с опорой под грудную клетку и голову; Вилома-пранаяма (дыхание Против шерсти) и Удджайи (дыхание Победителя) – в положении лежа, с опорой как для Шавасаны