

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ

Не рекомендуется принимать плотную пищу позже, чем за 4 часа до занятия. Под «плотной» пищей мы понимаем полноценный обед из двух или трех блюд, высококалорийный с большим количеством белков. После приема «легкой» пищи должно пройти 2-3 часа. «Легкой» едой может быть, например, салат из свежих овощей, фруктов, немного риса или каши. Если чувство голода перед занятием слишком сильное, нет смысла терпеть через силу, вполне допустимо за 40-60 минут выпить стакан свежевыжатого сока, полстакана молока, чай с мёдом, съесть немного фруктов или сухофруктов. Пить можно и перед началом занятия в разумных пределах – 100 мл теплой воды. Во время занятия можно выпить 1-2 глотка через каждые полчаса, если чувствуется острая необходимость.

Обязательно опорожнение мочевого пузыря и кишечника перед занятием.

Пить и есть не ранее чем через 10 минут после занятия. Если тренировки проводятся в вечернее время, то рекомендуем после занятия только пить.

Личное самочувствие: прислушивайтесь к телесному ощущению. После практики допустима легкая боль (нытьё) в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесёт теплый душ, ванна, лёгкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное його-занятие. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками, не рекомендуется. Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору, возможно, он подберет для вас облегченный вариант асан или индивидуальную практику. С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен особенно в начале практики. Но боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, к врачу.

Общие правила техники безопасности в йоге.

Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Это главное, хотя и недостаточное, условие безопасной практики. Боль – всегда сигнал о травме, произошедшей или возможной. Предохранять от повреждений – ее природный смысл. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы в норме не ощущаются человеком. Они начинают проявляться только при болезни. Примерно то же самое можно сказать о суставах и позвоночнике. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.
3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
4. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.

5. Не позволяйте себе засыпать в асанах. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах. Слишком глубокий транс снижает чувствительность, в результате йога может причинить серьезный вред.
6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.
7. Будьте внимательны при занятиях, направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.
8. Позвоночник должен быть прямым в большинстве асан. Хотя есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. В частности, это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.
9. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Многие адепты йоги, стремясь развить гибкость, выходят далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях.

Техника безопасности в позах стоя

В стоячих позах чаще всего травмируются колени. Это происходит порой даже при очень умеренной практике. Несколько важных правил:

1. Стопы должны быть параллельны в позах с поворотом корпуса, таких, как ПаривриттаТриконадасана, Вирабхадрасана и пр. Если задняя стопа поворачивается наружу, это создает скручивающий момент в колене и травмирует сустав. Для колена сильное скручивание не является физиологичным и безопасным движением.
2. Колени не должны выпрямляться до конца и выгибаться в обратную сторону в позах с прямыми ногами — УттхитаТриконадасана, АрдхаЧандрасана и др.
3. Колени не должны выдаваться вперед или заваливаться внутрь в позах с выпадом, например, Вирабхадрасана и др. Колени должны располагаться строго над пяткой или немного сзади нее.

Техника безопасности в позах сидя

В сидячих позах также чаще всего травмируются колени, реже голеностопные суставы. Особенно в этом смысле опасны Падмасана («поза лотоса») и Вирасана (сед между пятками). Мягкие сидячие позы также могут травмировать колени, если они недостаточно подвижны. В этом случае можно использовать подушку или кирпич, которые подкладываются под ягодицы и тем самым разгружают коленные суставы.

Еще одна проблема в сидячих позах – чрезмерное время выдержки, когда ноги начинают затекать. Это может спровоцировать проблемы с иннервацией и кровоснабжением ног. Известны даже случаи возникших параличей. Избегайте чрезмерно долгого нахождения в этих позах, увеличивайте выдержку постепенно.

Техника безопасности в наклонах

В наклонах чаще всего страдает поясница. Особенно это опасно при наклонах сидя, например, Пащимоттанасане. Стараясь согнуться как можно глубже, многие сутулят спину, в результате зарабатывая серьезные проблемы – например, грыжи пояснично-крестцового отдела позвоночника, защемление седалищного нерва и т.д. Следите, чтобы при наклоне происходило сгибание в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Спина должна быть прямой и вытянутой, насколько это возможно. Допустимо при этом сгибать колени.

Техника безопасности в прогибах

Самые проблемные части тела в прогибах – это поясница и шея. Дело в том, что позвоночник разгибается неравномерно по своей длине: шея и поясница при этом очень подвижны, а грудной отдел почти неподвижен.

Стремясь выгнуть спину сильнее, практикующие могут травмировать поясницу и шею. Особенно это актуально при прогибах стоя. Важно соблюдать несколько правил безопасности:

1. В глубоких прогибах подкручивайте таз вперед и напрягайте ягодичные мышцы, это защитит поясницу от переразгибания;
2. Не запрокидывайте голову назад, изгиб шеи должен быть естественным продолжением изгиба спины;
3. Не допускайте сильных ощущений в шее и пояснице. У вас должно быть субъективное ощущение равномерного разгибания по всей длине позвоночника;
4. Не сутультесь и не поднимайте плечи к ушам. Они должны быть расправлены и свободно откинuty назад. В противном случае можно вызвать спазм мышц шеи.
5. В прогибах с опорой на руки не разгибайте руки до конца. Должно быть ощущение небольшой амортизации в локтях.

Техника безопасности в скручиваниях

Первая проблемная зона в скручиваниях – позвоночник. Слишком глубокие скручивания, сопряженные с принудительным докручиванием тела с помощью руки и сутулой спиной, способны серьезно травмировать позвоночник, спровоцировав появление грыж и нестабильности позвонков.

Другая, менее очевидная проблема – это колени. В некоторых стоячих позах, например, АрдхаМатсиендрасане, колени ощутимо нагружаются и могут быть травмированы. В этом случае действуют те же правила, что и в позах сидя: для разгрузки коленей можно подложить под таз подушку или кирпич.

Вот основные правила выполнения скручиваний:

1. Не сутульте спину. Это неравномерно распределяет нагрузку по позвоночнику, и может спровоцировать растяжение связок позвоночника и грыжи дисков;
2. Не докручивайте себя с помощью рук. Поворачивайтесь только за счет мышц спины, а руками поддерживайте тело, но не скручивайте;

3. В скручиваниях сидя обе тазовые кости должны быть на полу. Если это не так, подложите под таз подушку или кирпич;

4. В скручиваниях лежа обе ноги и обе руки должны быть на полу. Если это не так, подложите под колени и плечи подушку или кирпич. В противном случае можно перегрузить позвоночник.

Техника безопасности в упорах и балансах на руках

В этих позах чаще всего страдают локти, плечевые суставы и запястья. Обычно это связано с переразгибанием или недостаточной подвижностью суставов. Также иногда перегружаются поясница и шея.

Основные правила выполнения упоров и балансов на руках:

1. Не разгибайте локти до конца. У вас должно быть ощущение некоторой амортизации в локтях;
2. Если вы испытываете боль и дискомфорт в запястьях, опирайтесь не на ладони, а на кулаки. Это укрепляет запястья и защищает их;
3. Не прогибайте поясницу, не запрокидывайте и не опускайте слишком низко голову, не сутульте плечи. В противном случае вы можете спровоцировать боль и мышечные спазмы в мышцах шеи и спины.

Техника безопасности в перевернутых позах

Классические перевернутые позы – это Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах), Халасана (поза плуга).

В перевернутых позах вес тела приходится на шейно-грудной отдел позвоночника.

Вот основные правила выполнения перевернутых поз, как классических вариантов, так и упрощенных аналогов:

1. Снимайте нагрузку с шейного отдела позвоночника. Не переносите на нее вес тела в стойке на голове, опираясь на руки.
2. В стойке на плечах и позе плуга подкладывайте под плечи свернутое одеяло так, чтобы голова свешивалась вниз, чтобы разгрузить шею.
3. Не допускайте сильного прилива крови к голове. Ощущение распирания в коже лица, покраснение глаз и кожи лица – однозначный признак перегрузки сосудистого русла.

Заменяйте классические перевернутые позы более простыми аналогами, если вы лично или ваши ближайшие родственники имели такие проблемы, как повышенное внутриглазное или внутричерепное давление, отслоение и дистрофия сетчатки, опухоли головного мозга, инсульты, грыжи шейно-грудного отдела позвоночника, гипертония. А также, если вам больше 40-45 лет.