

Виньяса

Связка, второстепенное движение, порядок следования

- ◆ **Виньяса** – это движение тела, синхронизированное с дыханием.
- ◆ **Виньяса** – это динамическое движение, которое соединяет статические асаны между собой в ритме дыхания.
- ◆ **Виньяса** – «дыхательно-двигательная система упражнений»

Основатели и преемственность

- ◆ Шри Рамамохана Брахмачари
- ◆ Шри Тирумалай Кришнамачарья
- ◆ Паттабхи Джойс
- ◆ Индра Дэви
- ◆ Шарат Рангасвами(внук П.Дж)

- ◆ Дэвид Свенсон
- ◆ Ричард Фриман
- ◆ Тим Миллер
- ◆ Лино Миеле
- ◆ Нэнси Гилгофф
- ◆ Дэвид Вильямс
- ◆ Дэвид Лайф и Шерон Гэннон

Западные школы

(использующие систему виньяс)

- ◆ Аштанга-виньяса йога
- ◆ Дживамукти йога (Jivamukti Yoga)
- ◆ Виньяса флоу (Vinyasa Flow Yoga)
- ◆ Пауэр-виньяса (Power Vinyasa Yoga)

Система виньясы многогранна:

1. Определенное число дыханий и движений для выхода и входа в асану.
2. При синхронизировании движения с дыханием уджджайи и применением мула-бандхи и уддияна-бандхи в теле возникает сильный внутренний жар, вызывающий обильное потовыделение. Этот пот очищает и омолаживает мускулы и органы, выводя вредные токсины. В результате в теле чувствуется сила и легкость.
3. Виньяса означает связь между асанами в сериях.
4. Виньяса уравнивает дыхание и обеспечивает бесперебойную циркуляцию крови по всему телу.
5. Виньяса перестраивает тело между выполнением асаны в разные стороны и после каждой асаны.
6. Когда все внимание уделяется работе на основе правильного подсчета виньясы, практика становится очень сосредоточенной, дыхание ритмичным, тело сильным, а ум спокойным.

ВИДЫ ВИНЬЯС

По динамическим характеристикам

1. По направлению движения

- **односторонние** (от 1-ой формы тела — ко 2-ой, и затем — к 3-ей, не возвращаясь к первой)
- **двусторонние** (от первой формы тела ко второй и обратно — к первой).

2. По количеству повторений

- **однократные** (один цикл от 1-ой формы тела ко 2-ой и обратно к 1-ой, а затем — переход к 3-ей)
- **многократные** (повторение нескольких одинаковых циклов подряд от 1-ой формы тела — ко 2-ой и обратно к 1-ой).

3. По количеству движущихся элементов

- **одноэлементные** (движение 1-ой руки без изменения формы остальных элементов тела)
- **групповые** (одновременное движение рук, ног и позвоночника).

По динамическим характеристикам

4. По скорости

- **быстрые** (при движении на макс. скорости без потери качества)
- **медленные** (при специально заторможенном движении)
- **очень медленные** (при таком медленном движении, которое со стороны невозможно различить).

5. По воздействию на форму тела

- **симметричные** (при симметричном наклоне из положения стоя — вперед)
- **асимметричные** (например, при поднимании одной ноги из симметричного положения стоя).

6. По отношению к силе противодействия

- **преодолевающие** (поднимание веса тела при отжимании от пола)
- **уступающие** (опускание тела на пол из поднятого положения).

В преодолевающей фазе движения мышечная сила доминирует над весом тела, а в уступающей фазе — позволяет доминировать весу тела.

По динамическим характеристикам

7. По направлению позвоночника в пространстве

- **без изменения** (движение рук или ног с сохранением позвоночника вертикальным)
- **с изменением** (при смене горизонтального положения позвоночника на вертикальное).

8. По воздействию на позвоночник

- **с деформацией** (при прогибе позвоночника назад из прямого положения)
- **без деформации** (при изменении положения позвоночника в пространстве из горизонтального — в вертикальное положение с удерживанием его прямым).

По степени сложности

- ◆ «**Повороты**» и «**перевороты**» тела на полу.
- ◆ «**Шаги**» и «**прыжки**» при изменении относительного положения ног стоя.
- ◆ «**Махи**» и «**тычки**» руками или ногами.
- ◆ «**Отжимания**» и «**прыжки**» на двух или одной руке, с опорой на две ноги или одну ногу.
- ◆ «**Кувырки**» через голову, руки и ноги, а также гимнастические «колеса».
- ◆ «**Приседания**» и «**выпады**» на двух или одной ноге с подниманием всего веса тела.
- ◆ «**Жимы**» двумя или одной рукой с подниманием всего веса тела.
- ◆ Разнообразные **движения всего тела в воздухе** типа акробатических «**сальто**» или их фрагментов.

Виньясы бывают:

- ◆ **вспомогательные**
 - ◆ **основные продольные**
 - ◆ **основные поперечные**
 - ◆ **основные скручивающие**
 - ◆ **межуровневые однонаправленные**
 - ◆ **межуровневые разнонаправленные**
 - ◆ **специализированные неопределенные**
-
- ◆ *1 - головой вверх*
 - ◆ *2 - животом вниз*
 - ◆ *3 - на боку*
 - ◆ *4 - животом вверх*
 - ◆ *5 - головой вниз*

Вспомогательные

- ◆ «Жим одной ногой в продольном выпаде»
- ◆ «Жим одной ногой в поперечном выпаде»
- ◆ «Жим двумя ногами в поперечном выпаде»
- ◆ «Поперечная Виньяса на ногах»
- ◆ «Узкий жим двумя руками»
- ◆ «Широкий жим двумя руками»
- ◆ «Поперечная Виньяса в упоре лежа»
- ◆ «Жим руками и брюшным прессом из положения сидя»
- ◆ «Жим спиной»
- ◆ «Жим нижним прессом»
- ◆ «Жим верхним прессом»
- ◆ «Боковой жим поясницей»
- ◆ «Жим передней стороной шеи»
- ◆ «Жим задней стороной шеи»
- ◆ «Жим боковой стороной шеи»
- ◆ «Жим бицепсами ног»
- ◆ «Жим бицепсами рук»

Основные продольные

«Головой вверх»

- ◆ «Стоя на прямых ногах»
- ◆ «Стоя в продольном выпаде»
- ◆ «Сидя с согнутыми ногами»
- ◆ «Сидя с прямыми ногами»

«Головой вниз»

- ◆ «На плечах»
- ◆ «На голове и руках»
- ◆ «На предплечьях»
- ◆ «На ладонях»

«Животом вниз»

- «Стоя на ладонях, коленях и носках»
- «В упоре лежа»

«Животом вверх»

«Животом вверх»

«На боку»

«На боку»

Основные поперечные

«Головой вверх»

- ◆ «Стоя на прямых ногах»
- ◆ «Стоя на коленях»
- ◆ «Сидя на согнутых ногах для шеи»

«Головой вниз»

- ◆ «Диагональная на плечах»
- ◆ «Диагональная на голове и руках (ладонях)»
- ◆ «Диагональная на ладонях»

«Животом вниз»

- ◆ «Лежа на спине для шеи»

Основные скручивающие

«Головой вверх»

- ◆ «Стоя на прямых ногах в поперечном выпаде»
- ◆ «Сидя на бедрах»

«Головой вниз»

- ◆ «На плечах»
- ◆ «На голове»
- ◆ «На ладонях»

«Животом вверх»

- «Лежа на спине»
- «Диагональная лежа на спине»

«Животом вниз»

- «Стоя в упоре лежа на прямых руках и ногах»
- «Стоя в упоре лежа на прямых руках и согнутых ногах»

Межуровневые однонаправленные

«Головой вверх»

- ◆ «Стоя в упоре присев — стоя на прямых ногах (жим двумя ногами)»
- ◆ «Стоя в упоре присев — стоя на коленях»
- ◆ «Стоя в упоре присев — сидя на полу»
- ◆ «Стоя в упоре присев на одной ноге — стоя на одной прямой ноге (жим одной ногой)»

Межуровневые однонаправленные

«Головой вниз»

- ◆ «Стоя на плечах и затылке — стоя на макушке и кистях (жим шейей)»
- ◆ «Стоя на макушке и предплечьях — стоя на предплечьях (жим трицепсами)»
- ◆ «Стоя на предплечьях — стоя на локтях»
- ◆ «Стоя на подбородке и предплечьях — стоя на предплечьях (жим плечами)»
- ◆ «Стоя на предплечьях — стоя на ладонях (жим руками)»
- ◆ «Стоя на подбородке и ладонях — стоя на ладонях (жим руками)»
- ◆ «Стоя на макушке и ладонях — стоя на ладонях (жим руками)»
- ◆ «Стоя на плечах и затылке — стоя на ладонях (жим руками)»
- ◆ «Стоя на двух руках (ладонях) — стоя на одной руке (ладони)»
- ◆ «Стоя на макушке и кистях — стоя на голове (макушке) без рук»

Межуровневые однонаправленные

«Животом вниз»

- ◆ «Упор лежа на прямых руках — Чатуранга Дандасана (жим двумя руками)»
- ◆ «Упор лежа на одной прямой руке — упор лежа на одной согнутой руке (жим одной рукой)»

«Животом вверх»

- ◆ «Лежа на спине — в упоре лежа на прямых руках и ногах (жим двумя руками и ногами)»
- ◆ «Лежа на спине — в упоре лежа на одной прямой руке и ногах (жим одной рукой и ногами)»

«На боку»

- ◆ «Упор лежа на боку на одной прямой руке — упор лежа на боку на одной согнутой руке (жим одной рукой)»

Межуровневые разнонаправленные

«Головой вверх — животом вниз»

- ◆ «Стоя на коленях и носках — в упоре лежа на согнутых руках, коленях и носках»
- ◆ «Стоя на прямых ногах — в упоре лежа на согнутых руках»

«Головой вверх — на боку»

- ◆ «Стоя на коленях и носках — в упоре лежа на боку на одной согнутой руке, одном колене и носке»
- ◆ «Стоя на прямых ногах — в упоре лежа на боку на одной согнутой руке»

«Головой вниз — на боку»

«Стоя на руках — стоя на одной руке и ноге»

«Головой вниз — животом вниз»

«Стоя на голове и руках — в упоре лежа на согнутых руках и носках»

«Стоя на предплечьях — в упоре лежа на согнутых руках и носках»

«Стоя на ладонях — в упоре лежа на согнутых руках и носках»

«Стоя на ладонях пальцами вперед — в упоре лежа на ладонях пальцами вперед»

«Стоя на ладонях пальцами назад — в упоре лежа на ладонях пальцами назад»

Межуровневые разнонаправленные

«Головой вниз — головой вверх»

- ◆ «Стоя на голове и руках (ладонях) в Ширшасане — стоя на ладонях в Бакасане»
- ◆ «Стоя на ладонях в Адхо Мукха Врикшасане — стоя на ладонях в Бакасане»
- ◆ «Стоя на ладонях с Лотосом в Адхо Мукха Падма Врикшасане — стоя на ладонях с Лотосом в Куккутасане»
- ◆ «Стоя на ладонях — сидя на согнутых коленях и стопах»
- ◆ «Стоя на ладонях — сидя на бедрах в продольном шпагате»
- ◆ «Стоя на ладонях — сидя на бедрах в поперечном шпагате»
- ◆ «Стоя на ладонях — стоя на руках с прямыми ногами на плечах»
- ◆ «Сидя на полу с Лотосом — стоя на предплечьях с Лотосом»
- ◆ «Сидя на полу с Лотосом — стоя на ладонях с Лотосом»

Специализированные неопределённые

«Головой вверх»

- ◆ «Стоя на прямых ногах вместе — стоя в продольном выпаде»
- ◆ «Стоя на прямых ногах вместе — стоя в поперечном выпаде»
- ◆ «Стоя в продольном выпаде на прямых ногах — стоя в поперечном выпаде на прямых ногах»
- ◆ «Стоя в продольном выпаде с одной согнутой ногой — стоя в поперечном выпаде с одной согнутой ногой»

«Головой вниз»

- ◆ «Стоя на плечах и затылке»
- ◆ «Стоя на голове»