

Женская практика.  
Практика.

# Йога для женщин

- Все люди рождаются равными. Однако долгое время возможности развития личности - на интеллектуальном или физическом уровне - для женщин были ограничены.
- Йога – не для женщин. Они не обладают выносливостью, достаточным количеством времени и даже дышат не так, как мужчины.
- Однако, история говорит нам о другом. И строение женщины говорит нам о другом (мышцы мягче и легче, способность выдерживать большие физические напряжения и умственные нагрузки)
- Йога – идеальна для женщин! Она развивает все тело, влияет на ум, психическое, душевное состояние, эмоции, внутреннее я. Йога не требует никаких специальных приспособлений, и публичности.

- Тело и душа женщины более мягкие, гибкие, нежные, инертные.
- Менструации, беременность, роды, лактация – все суть гормональные процессы – способствуют сохранению и увеличению этих качеств.
- Эти же качества и суть, и выражение женской природы, и они же причины женских проблем. Депрессии, подавленность, эмоциональные нарушения, комплексы зависимости. Лишний вес, проблемы с менструальным циклом, проблемы во время беременности, родов и после них. Кризис менопаузы, варикозные расширения вен, запоры.
- Все эти типично женские проблемы должны учитываться в женском классе и прорабатываться во время занятий.

- Йога делает гибкое и мягкое тело женщины сильнее. Она укрепляет нервы и связки, очищает органы и оздоравливает весь организм. Увеличивает жизненную энергию, приводит к уравновешенности, терпеливости, выносливости и жизнеспособности.
- Йога приводит к гормональному балансу.
- С начала полового созревания йога жизненно необходима для девочек.

ЙОГА – ИНСТРУМЕНТ КРАСОТЫ. Красота йогини идет изнутри.

- Йога воздействует на нервы, связки и внутренние органы, делает фигуру пропорциональной. Улучшает кровообращение, тем самым делая кожу мягкой и нежной, голос более мелодичным и приятным. Глаза приобретают мягкий блеск, дыхание смягчается и очищается.
- Личность гармонизируется, духовная составляющая становится глубже.

## Отличительные особенности йоги:

1. Мягкая работа с телом и последующее воздействие не только на тело, но и на сознание. Каждая часть тела получает достаточную нагрузку, не связанную при этом с монотонностью и излишней нагрузкой.
2. Максимальный физиологический результат с минимальными затратами энергии и отсутствием усталости.
3. Увеличение жизненной силы.
4. Дополнительное корректирующее и терапевтическое воздействие.
5. Кумулятивный эффект для характера, поведения и личности.
6. Достижение максимальной самореализации благодаря прекрасному физическому и психическому здоровью.

# В пользу йоги

- Не ведет к чрезмерному развитию и ригидности мышц.
- Не ведет к наращиванию массы тела за счет мышц, и не увеличивает тем самым нагрузку на внутренние органы.
- Стимулирует полезные физиологические реакции во внутренних органах с наименьшими затратами энергии.
- Стимулирует естественное и нормальное очищение внутренних органов.
- Йога индивидуализирована и руководствуется специфическими физиологическими и психологическими требованиями каждого индивида.
- Посредством нейромышечной активности воздействует на нервную систему, контролируя и координируя ее деятельность.
- Цель йоги – гораздо больше физической составляющей, она мобилизует усилия по достижению нравственного, мственного и психического подъема для достижения высшей самореализации.

# ГЛАВНЫЕ ЖЕНСКИЕ АСАНЫ ДЛЯ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ.

Пранамасана,

Уттанасана, Падахастасана,

Хастападангустхасана,

Триконасана, Гарудасана, Ястикасана, Парватасана, Врикшасана, Випарита карани, Парианкасана, Матсиасана, Ширшасана.

Сарвангасана. Бхуджангасана, Уштрасана

Халасана.

Пашчимоттанасана.

Упавиштха конасана.

Баддха конасана.

Ардха матсиендрасана.

Адхо мукха шванасана.

# Стержень

- Правильная осанка – не только подчеркивает чувство собственного достоинства человека, но также помогает поддерживать мышечный тонус всей системы.
- Вялость и расстройство органов пищеварения, боли в спине, опущения различных органов, повышенная утомляемость, головные боли, неловкость, искаженные контуры тела, спутанность сознания, неврастения – все может быть связано с неумением держать свое тело.
- Все органические и функциональные поражения обязательно имеют отражения в психики – известная всем и ныне любимая психосоматика.
- Неправильное положение тела уменьшает работоспособность не только тела, но и ума и духа.



# Простые прямые позы

- Стхита прартханасана (пранамасана) имеет целью обрести устойчивость посредством постепенного контроля над произвольными движениями мышц, обучает правильной координации скелетных мышц в положении стоя, корректирует дефекты положения тела и вырабатывает правильную осанку. Грудная клетка тут наполненная и округленная, диафрагма поднята, живот максимально растянут, поэтому внутренние органы занимают правильное положение, а органы таза освобождаются от избыточного давления на них снизу.
- Сохраняйте такое положение 5-7 минут, освободив свой ум и стараясь ни о чем не думать.
- Устойчивость, т.е. контроль над нервной системой и координация между мышечной и нервной системами – одна из целей йогического физического воспитания.

Тадасана – идеальное положение стоя. Вообразите, как через внутреннюю поверхность бедер к пахам, а от них через центральные мышцы туловища, шею и голову к макушке идет прямая линия, линия энергии. Удлиняйте копчик по направлению к полу, а лобковую кость тяните к пупку, убирая тем самым излишний прогиб в пояснице. Не подавая вперед нижних ребер, вытяните грудину вверх. Макушку выровняйте строго над центром таза. Подбородок параллелен полу, горло расслаблено.

Асаны сидя - способствуют растяжке, расслаблению почти всех важных мышц, связок и сухожилий нижних конечностей. Они стимулируют усиленное кровообращение в области живота и половых органов, стимулируют тонус копчиковых и крестцовых нервов, благотворно влияют на ЖКТ, улучшают функцию дыхания.

# Конституциональные предпосылки.

- Стройность, гибкость и детская эластичность – три жизненно-важные анатомо-физиологические характеристики необходимы для поддержания естественной гармонии между частями тела.
- Длина тела. Любое вытягивание тела очень важно, поскольку позволяет облегчать сдавленное положение межпозвонковых дисков, растягивает скелетные мышцы, особенно конечностей, увеличивает свободное пространство для легких, сердца и других органов.

ЯСТИКАСАНА. Поза палки. Тянитесь кончиками пальцев ног и вытянутых за голову рук на задержке (6 сек) дыхания на вдохе (3 сек), затем выдохните (3 сек). Выполните 4-6 раз.

При регулярной практике длина тела увеличивается от 2,5 до 6,5 см за 4 месяца у подростков, от 1,3 до 2,5 см у женщин до 30 лет.

## ● Полнота – стройность.

За счет мышц или избытка жировой ткани. Излишняя мышечная (жировая) масса мешает пропорциональному и здоровому развитию и функционированию внутренних органов.

Переразвитые мышцы (излишний жир) требуют излишнего кровообращения, что препятствует полноценному функционированию НС и мозга.

Излишек жировой ткани у женщин в первую очередь образуется в районе живота и талии, что вкупе с неправильным вертикальным положением тела ведет к дальнейшему ухудшению тонуса мышц живота и одряхлению.

Вытягивание мышц улучшает тонус мышц, исправляет неправильное положение тела, позволяет мышечным тканям расходовать и распределять излишек жировых отложений, улучшает кровообращение. Вытягиваем, а не наращиваем!

Излишний вес и склонность запорам, по сути пищевая токсемия, влечет за собой заболевания кровообращения, дыхательной и пищеварительной систем.

Наряду с йогой необходимо устранение вредных привычек в питании.

**ПАРВАТАСАНА.** Очень простая и действенная поза, вытягивающая и стимулирующая мышцы живота и таза, корректирующая небольшие дефекты позвоночника, способствующая стройности верхней части тела. Особенно показана тем, у кого живот вываливается, распределяет органы брюшной полости назад и вверх, где они опираются на тазовое дно, как и должны. Профилактика и терапия опущения, застоя или выпадения матки.

Примите позу полулотоса, или лотоса, поднимите руки над головой, вытяните их, прижмите руки плотно к плечам, тянитесь вверх на задержке дыхания (4 сек) на вдохе (3 сек), опустите руки. Выполните 3 раза без остановок. Возможны вариации в покачивании вперед-назад и в стороны (массаж внутренних органов).

- Гибкость и эластичность. Именно гибкость определяет естественную гармонию между частями тела, ее необходимо развивать. Гибкость тела – это отсрочка процессов, которые характеризуют старение организма.

Сохранение гибкости препятствует накоплению минеральных веществ в жидкостях суставов, это не дает хрящам окостеневать, а значит становится хрупкими и сохраняет их функциональность. Сукшма-вьяяма.

Неэластичность мышц приводит к жесткости, потере их нормального тонуса и недостаткам кровообращения. Все асаны, особенно приводящие в действие большие группы мышц.

Идеальные позы для растягивания всего тела – наклоны вперед и вбок и скручивания.

Падахастасана, уттанасана, конасана (здесь наклон с вытянутой рукой вверх и вбок на задержке), гарудасана.

# Мышцы живота

Мышцы живота задействованы в процессах дыхания, кровообращения, питания и выделения – четырех фундаментальных физиологических функций, без нормальной работы которых немислимо хорошее состояние здоровья.

Пища, попадающая в рот, должна проделать путь длиной более 8 метров в течение как минимум 8 часов. При проблемах в ЖКТ примерно в 9 случаях из 10 мы имеем дело с функциональными расстройствами органов пищеварения. Расстройства функции, до того, как они перешли в стадию органических, хорошо поддаются йоговскому лечению. Тут главные асаны – задействующие мышцы живота и механически воздействующие на глубокие мышцы и внутренние органы.

- Хаस्ताпадангустхасана – поднимаем на выдохе (2 сек), удерживаем (4 сек), опускаем на вдохе (2 сек) – повторить 3 раза. Варианты с поднятием ног в сторону и назад, все – с дыханием, на задержках и без рывков. Здесь сгибание бедра с выдохом приводит к одновременному и пропорциональному внутрибрюшному давлению, массирующему органы брюшной полости.
- Наклоны вперед также оказывают сильный сдавливающий массирующий эффект на органы брюшной полости и одновременно максимально растягивает мышцы задней части тела. Наклоны сочетайте с дыханием наклон вперед – выдох 2 сек, удержание положения на выдохе с задержкой дыхания 4 сек, возвращение в исходное положение вдох. В позе категорически не допускается глубокое дыхание во избежание повреждения внутренних органов.
- В первые три дня месячных асаны со сдавливанием брюшной полости исключить.



# Органы таза

- В силу современного образа жизни органы в таза женщин часто страдают от застоя крови. Это усугубляется давлением органов брюшной полости, которые находятся как раз над ними.
- Органы таза женщины устроены сложнее, чем таковые у мужчины и имеют большее значение для ее здоровья.
- Ко всему вышесказанному добавляется недостаток понимания важности функции и координации тазовых мышц.
- При том, что тазовое дно и тазовая диафрагма выдерживают большое напряжение в период материнства, часто это самые слабые места здоровой в остальном женщины.
- Йога предлагает такие упражнения, как мулабандха, ваджроли и ашвини мудра для укрепления тазового дна.

- Матсиасана – мягкая простая, но очень эффективная асана для здоровья половых органов. В асане происходит массаж половых органов, включая яичники, посредством растягивания середины туловища, отток венозной крови и компенсация притоком свежей крови. Лечь на спину с ногами, положенными в полулотос или лотос на вдохе (3 сек), сохранять позу с задержкой дыхания (6 сек), подняться на выдохе (3 сек). Повторить три раза.. Можно сохранять позу в течение 1-2 минут, если это комфортно. Можно делать с дыханием животом. Не практиковать в течение первых трех дней менструации и последних месяцев беременности.
- В матсиасане можно заниматься тренировкой тазового дна для предотвращения пролапсов органов МПС так: лежа в асане напрячь ягодицы и сжать бедра, затем с усилием втянуть задний проход и влагалище, медленно расслабиться.

- Париянскасана, бедренная поза. Сесть на бедра, ноги вместе, колени вместе (разведенные колени уменьшают вытяжение мышц живота и тазового дна), стопы под ягодицами, лягте, опираясь на локти на спину, переплетите пальцы и положите руки на грудь. Лечь на 4 сек, сохранять положение сколько комфортно, но не больше 2,5 минут, вернуться на 4 сек. Практиковать только как статическое упражнение.

В этой асане создается глубокое давление в нижней части живота, где расположены матка и органы половой и мочеиспускательной систем. Асана для глубоких мышц живота является незаменимой при подготовке к беременности и родам. Желательно отказаться от выполнения асаны после 4 месяца беременности и в первые три дня менструального цикла.

- Ускорение глубокой циркуляции венозной крови – это замечательное средство против застойных явлений, как общих для всего организма, так и местных. Ускорение кровотока и отток венозной крови в органах таза и брюшной полости происходит в перевернутых асанах.

Лучшей позой для женщин является Сарвангасана и ее вариации: Сарвангасана со стулом, Сарвангасана на стуле, Ардха Сарвангасана, а также Випарита карани мудра.

В Випарита карани мудре положение больших пальцев можно увеличивать или уменьшать, изменяя положение кисти, в целях регулирования отлива венозной крови из подвздошной вены.

Использовать брюшное дыхание в асане, при входе и выходе из позы сделайте вдох приблизительно на 4 сек.

ПЕРЕВЕРНУТЫЕ АСАНЫ. Все нижеприведенные эффекты наблюдаются при минимальных затратах энергии.

Преследуют цель достижения внутренней гармонии и соединения противоположностей: уравнивание артериального и венозного кровообращения, центростремительных и двигательных импульсов, положительной и отрицательной биоэнергии с помощью силы притяжения.

Стимулируются процессы пищеварения, тело наполняется энергией, усиливается прилив крови к грудной клетке и голове, омолаживая их.

Органы брюшной полости и таза временно расслабляются и освобождаются от застоя, наблюдается быстрый приток свежей крови к жизненно важным железам и нервным центрам, расположенным в шее и голове.

Происходит усиление деятельности легких (почти на 50%), растет кровяное давление (на 20%) и ускоряется пульс (на 42%).

## Перевернутые асаны полезны при:

- функциональных расстройствах органов пищеварения и системы всасывания,
- смещениях органов брюшной полости,
- половом бессилии и застое в половых органах,
- выпадении матки,
- менструальных расстройствах,
- грыже,
- варикозном расширении вен,
- СКЛОННОСТИ К ВЫКИДЫШАМ.

# Нервная система

- Основной, а по мнению многих авторов (Яджнавалкья, Матсийендра, Горакша, Сватмарама) единственной целью йоги является оздоровление и повышение продуктивности НС, или достижение контроля над сознанием и подсознанием.
- Здоровье человека в огромной, решающей степени зависит от состояния ума. Нравственное поведение, нравственная беспристрастность, самореализация посредством поддержания физического здоровья – конечные цели йоговского физического воспитания.
- Психические реакции, последствия эмоциональных стрессов и даже аморальное поведение ведут к возникновению патологических симптомов – психосоматические заболевания.

## НЕВРАСТЕНИЯ.

9 из 10 женщин страдают от недостатка личностного контроля, который проявляется в постепенной потере нервной силы и контроля за движениями тела. См. тест Ромберга.

Забывчивость, постоянная тревога, рассеянность, подавленность, раздражительность, слабая сила воли, нерешительность, чувство усталости, неудовлетворенность жизнью, страхи, бессонница, снижение иммунитета, утрата контроля над эмоциями, мыслями и поступками.

Неврастения – одна из самых распространенных женских жалоб.

Йога – идеальный метод лечения неврастении, особенно женской!



Для НС целями первостепенной важности являются:

- улучшение кровоснабжения спинного мозга,
- нормальное положение позвонков,
- тонус мышц туловища, поддерживающих позвоночник,
- облегчение мышечного и нервного напряжения.

Эти цели достигаются следующими группами упражнений:

- растягивание мышц передней части тела и сокращение мышц задней части,
- растягивание мышц задней части тела и сокращение мышц передней части,
- боковые скручивания,
- расслабление отдельных частей тела и общее расслабление.

**Бхуджангасана.** Поднимайте сначала голову и шею вверх и отведите немного назад, далее со вдохом на 3 сек, подставляя руки на уровне живота поднимите грудь и верхнюю часть живота до пупка.

Наблюдайте за постепенным сокращением мышц последовательно от шейного отдела к копчику на задержке дыхания в 6 сек, или при расслабленном дыхании (максимум 2 минуты). Медленно опуститесь в выдохом длиной в 3 сек. На выдохе расслабление мышц происходит от копчика к шее. Повторите 3 раза, если используете динамический вариант.

Устраняет мелкие смещения позвонков, освобождает позвоночный столб от излишнего давления, тренирует и тонизирует глубокие мышцы позвоночного столба и туловища, улучшает кровообращение в спине и способствует сохранению эластичности позвоночника, согревает и предотвращает заболевания, активизирует кундалини.

Исключить во время менструаций, на последних сроках беременности, при наличии грыж, при колите.

**Халасана.** Может служить противовесом Бхуджангасане, и переходной позой к Сарвангасане и Пашчимоттанасане.

На вдохе в 2 сек поднимите ноги до прямого угла, на выдохе в 2 сек поднимите бедра и опустите ноги за головой, удерживайте поз на задержке дыхания в 6 сек или при нормальном дыхании не более 2 минут, возвращение в исходное положение на вдохе в 2 сек. Повторите 3 раза, если используете в динамическом варианте.

В первые дни менструаций откажитесь от выполнения, с грыжами, при выпадении матки, со сколиозом, спондилезом выполняйте с согнутыми ногами, на последних месяцам беременности выполняйте с помощью стульев.

Оздоровительное действие на нервную и пищеварительную системы, на половые органы, растягивает позвоночник почти на 15%, освобождает спинномозговые нервы от давления, ускоряет кровообращение в позвоночнике, растягивает мышцы задней части тела, усиливает внутрибрюшное давление, укрепляем мышцы и связки, поддерживающие матку и яичники. Рек-ся для лечения запора, хронического аппендицита, опущения внутренних органов, ожирения, полового бессилия, менструальных нарушений, развития гибкости и предотвращения старения позвоночника.

## Расслабление.

Интенсивность современной жизни ведет к увеличению нервного напряжения и соответственно к ослаблению как нервной, так и мышечной систем. Отдых должен быть следующим:

- необременительное социальное времяпровождение, занятие искусством, хобби, легкие занятия на свежем воздухе,
- йоганидра, йоговский сон, в котором сочетаются полусон тела и полуотвлеченное состояние ума, позволяет отключить стимулы от мышечной системой и уменьшить напряжение между позитивной и негативной биоэнергией, отключить таким образом НС.
- локальное или глубокое расслабление в макарасане или шавасане,
- сон.

Расслабление снимает мышечное и нервное напряжение, отвлекает чувства от их объектов, успокаивает страсти и ум, облегчает молчание и концентрацию и тем самым способствует внутреннему равновесию и умиротворенности.

При расслаблении уровни подсознания становятся доступнее, воспроизводится и поддерживается естественная гармония между телом и сознанием.

Без расслабления невозможна красота – ровная осанка, свежесть, сила, безупречная симметрия, здоровье, гармония тела и духа, красота души невозможны, когда ум рассеян, если тело неуклюже и поражено физическими недугами, зажато, сознание закомплексовано, а чувства в смятении. Расслабление обладает колоссальными возможностями, как один из инструментов сохранения здоровья и достижения красоты.

# Депрессия, недостаток энергии

- Наиболее распространенная болезнь, которой страдают женщины
- Хроническая раздражительность, нервозность, усталость до изнеможения, избыточный вес, преждевременное старение, многие патологические физические симптомы, не имеющие, как может казаться, причины – можно определить, как депрессию. Но не в клиническом смысле, а как дисфункцию всего существа.
- Непосильно тяжелая жизнь при благополучных внешних обстоятельствах, с постоянным чувством вины за свою несостоятельность – признаки депрессии. Постоянная непроходящая усталость. Физическое, эмоциональное истощение – безжизненность.

## ПРИЧИНЫ

- Последствия шока или эмоциональной травмы.
- Побочные эффекты лекарств, в т.ч. противозачаточных средств и средств для снижения веса.
- Горе, неудача, развод, потеря.
- Последствия перенесенного заболевания (гриппа).
- Анемия
- После родов
- Гормональный дисбаланс.
- Отрицание или подавление сексуальности.
- Невостребованность потенциала при внешнем соответствии общепринятому идеалу жены, матери, хозяйки.

- Наука санчаласана, Чаки чаланасана, Сурья намаскар, Прогибы назад, Перевернутые асаны, Сарвангасана, Ширшасана или заменители.
- Мула-бандха, уддияна бандха, маха бандха (до 12 раз) – ВАЖНО – удаляют энергетич
- Капалабхати, ади шодхана, бхастрика, уджайи.
- Йога-нидра или антар моуна.
- Шаткармы.
- Медитация только, когда асаны и пранаяма дадут эффект.
- Избегать излишнего сна – 6-8 часов. Ложиться и вставать рано.
- Саттвическая гармония проявляется только после того как раджагуна преодолет тама-гуну.
- Соблюдать принцип «здесь и сейчас» в повседневных делах, а также отстраненное осознание.



# Гормональный дисбаланс

Асаны Йоги являются бесценными для гармонизирования и усиления активности всей репродуктивной системы женщин. Они напрямую влияют на органы брюшной полости и таза и регулируют гормональную систему.

Гормональный дисбаланс может вести к таким проблемам, как: аменорея, ранний климакс,

Наш гормональный баланс разрушает напряжение, оно связывает прана шакти и не дает ей течь свободно. Поднять жизненность с помощью практик асан, пранаям и медитаций значит гармонизировать тело и ум, устраняя коренные причины расстройств.

ОБЩЕЕ ДЛЯ ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА ПО  
САРАСВАТИ. Антар моуна и йога-нидра, сарвангасана, халасана,  
сету бандха сарвангасана (кандхарасана), ардха матсиендрасана,  
бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, пашчимоттанасана.

ОБЩЕЕ ПО Г. АЙЕНГАР. Паршвоттанасана, прасарита-  
падоттанасана, падангустасана, утттанасана, адхо-мукха-  
шванасана, саламба-ширшасана, саламба-сарвангасана, халасана,  
карнапидасана, супта-конасана, паршва-халасана, эка-пада-  
сарвангасана, сету-бандха-сарвангасана, уштрасана, урдхва-  
мукха-шванасана-1, дханурасана, урдхва-дханурасана, дви-пада-  
випарита-дандасана, маха-мудра, шанмукти-мудра, шавасана,  
вилома-пранаяма, сурья-бхедана-пранаяма, уджайи-пранаяма.

# Расстройства мочеполовой системы

- Йоговское лечение мочеполовых расстройств (воспаление мочевого пузыря, болезнь почек, недержание мочи, циститы) нацелено на восстановление истощенной энергии выделительной и репродуктивной систем.
- Причинами воспалений в мочеполовой системе могут быть: фиброзная опухоль, опущение матки, повреждение уретры при родах, использование вагинальных дезодорантов, контрацептивных кремов, ОК, диабет, определенный вид пищи. Все это возможно при определенной конституциональной предрасположенности и слабой ЖС, которая позволяет инфекции проникать к мочевому пузырю. Моча - активный антисептик.
- Асаны с прогибом назад стимулируют почки и воздействуют на тимус (железа, играющая роль в защите от инфекций), асаны с наклоном вперед массируют мочевой пузырь.

- Сурья намаскар 6-12 циклов, шакти-бандхи, ардха падма пашчимоттанасана, шашанк-бхуджангасана, бхуджангасана, дханурасана, дви пада кандхарасана, чакрасана, вьяграсана, сарвангасана, халасана, ардха падма халасана, уштрасана, ардха матсиендрасана, ватаянаасана, сиддха йони асана.
- Нади шодхана, бхастрика с кумбхакой после вдоха, мула бандхой и джаландхара бандхой и после выдоха кумбхака с уд дияна бандхой. От 1 до 5 циклов. Сурья бхеда до 10 циклов.
- Випарита карани и пашини мудра. Сахаджولي и мула бандха до 30 раз каждый день. Маха мудра и маха бхеда мудра от 3 раз.
- Йога нидра каждый день перед сном или в полдень.

# Боли в спине

- Четыре случая из пяти объясняются слабостью спинных мышц, негибкостью или напряжением. И только один – медицинскими проблемами, типа артрита, грыжи, ишиаса, опухолями и др.
- Дефекты осанки, образ жизни с недостатком движения, ассиметричные виды спорта и ассиметрия в движениях, высокие каблуки, проблемы с брюшными и репродуктивными органами, гормональные нарушения – все может вести к болям в спине.
- Слабость брюшных мышц.
- Эмоциональное напряжение, ведущее к хроническому напряжению в мышцах.
- Между тем, здоровье позвоночника – необходимость для беспрепятственной духовной жизни.

- БОЛЬ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ, ГРЫЖА, ИШИАС (не в остром периоде)

тадасана (10), тирьяка тадасана (10), кати чакрасана (10), шавасана, паванамуктасана (3,3,3), джулана лурхаканасана (20), наука санчалана (10, 10), чаки чаланасана (10, 10), уштрасана (7-10 дыханий), марджариасана (15), вьяграсана (при ишиасе), шашанкасана (неогр), ардха бхуджангасана или бхуджангасана (7-21 дыханий), шалабхасана (3 раза с задержкой дыхания), дханурасана (7-10 дыханий), макарасана (для общего расслабления).

- ГРЫЖА , ИШИАС (для начала)

уттан тадасана (3, 3, 3), паванамуктасана (3, 3, 3), кандхарасана (только один раз, выдерживая 7 дыханий), ардха шалабхасана (3 раза каждой ногой), макарасана (для общего расслабления), адвасана или матсья кридасана (для сна). **ИЗБЕГАТЬ ВСЕХ НАКЛОНОВ ВПЕРЕД И АСАН СО СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАДЖРАСАНУ.** При ишиасе не делать сарвангасану и халасану.

## ● БОЛИ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ

скандха чакра (10, 10, повторить вечером), грива санчалана (10 раз каждую, повторить вечером), тадасана (10), кати чакрасана (10), джулана лурхакасана (20), уштрасана (7 дыханий), марджариасана (15 дыханий), пранамасана (25-50 дыханий).

Джала нэти, йога нидра (30 минут).

# Головные боли

- Часто головные боли связаны с циклом. Боли от напряжение, эмоциональных расстройств, фрустрации, беспокойства, гормональных нарушений и т.д.
- Мигрень: сурья намаскар (3-6 циклов), шавасана, ваджрасана (1 мин.), супта ваджрасана (1 мин.), марджариасана (1 мин.), шашанкасана (2-3 мин.), пранамасана (3 мин.), шавасана. Нади шодхана пранаяма (10 раундов). Йога нидра и шаткармы. Тратака.
- Острая головная боль: пранамасана 3-5 мин.
- Боль, связанная с пищеварением. Наукасана (5), паванамуктасана (5, 5), джулана лурхакасана (20), чаки чаласана (10, 10), уштрасана (1 мин), ваджрасана после еды. Бхастрика (5 циклов). Шаткармы, йога-нидра.



# Лишний вес

- Асаны гармонизируют внутренние механизмы тела, приводят к балансу гормонов репродуктивной системы, ускоряют и нормализуют работу щитовидной железы, массируют внутренние органы, способствуют перестройке тела.
- Практика асан позволяет нам лучше осознавать свое тело и его потребности. Женщины склонны есть, когда хотят пить, спать, расслабиться, успокоиться...
- Асаны дают энергию, а не истощают ее.
- Напряжение мешает наслаждаться пищей.
- Пища воспринимается часто как убежище, как наркотик, комфорт и временное забвение.
- Диеты вызывают гормональный, эмоциональный и психический дисбалансы. Они расстраивают нервы, ЖВС, ферменты и могут привести к искажениям функций головного мозга.

Отсутствие лишнего веса – признак заботы о себе и определенных жизненных принципов.

Лишний вес – симптом, а не заболевание само по себе.

Причинами могут быть: неправильное функционирование эндокринных желез, переедание, недостаточное окисление, недостаток физической нагрузки, нарушение выделительных процессов, принятие определенных медикаментов, психологические причины.

Для нормализации веса должен применяться комплекс мер, который выходит за пределы зала: нормализация работы органов пищеварения, питание, достаточная физическая активность.

Но нормализация гормональной сферы, исправление осанки, приведение в тонус мышц живота и внутренних органов – все это может дать йога.

Кати чакрасана 20 циклов, тирьяка тадасана 20 циклов, сурья намаскар 6-12 циклов, шавасана. Джулан лурхакасана 20, наука санчалана 10, чаки чаласана 10, ваджрасана, супта ваджрасана или уштрасана 7 дыханий, марджариасана 10 дыханий, пранамасана 30-50 дыханий.

Бхастрика, Нади шодхана по 3-5 циклов

Шанкпрокшалана и кунджал крийя. Йога нидра 30 минут

Ваджрасана 5 минут перед едой, 10 минут после еды. Пища до 17:00.

Потеря веса при правильном подходе должна сопровождаться увеличением жизненной силы и эффективности дыхания.

После приема пищи можно практиковать: сиддхасану, вирасану, подмасану, супта-вирасану, баддха-конасану, супта-баддха-конасану, матсиасану.

# Менструальные расстройства

- Аменорея – отсутствие менструации или задержка процесса полового созревания. Недоразвитость гипофиза, физические или психологические расстройства, болезни.
- Дисменорея – болезненная или чрезмерно тяжелая менструация. Спазматические боли при менструации.
- Менорагия – чрезмерно обильные кровотечения.
- Метрорагия – нерегулярные и чрезмерно обильные кровотечения. Причины: фибромы, опухоли, кисты и др.
- Гипоменорея – редкие выделения.
- Олигоменорея – растянутые циклы, полименорея – укороченные циклы.
- ПМС – за неделю, 10 дней до месячных. Обычно причина – нагрузка на НС, вызывающая головную боль, нервозность, увеличение груди, дрожь, раздражительность, тяжесть в области таза, воспалительные процессы.

- Все нарушения менструального цикла являются следствием ряда причин: аномальное развитие половых органов, нарушение в гормональной системе, слабая мускулатура репродуктивных органов, слабая конституция, новообразования, анемия, истощение, недостаточное питание, непосильный физический труд, недостаток веса, воспалительные процессы, различные психологические факторы и др.
- При смещении матки, серьезных нарушениях менструального цикла и белями противопоказаны брюшные и поясничные асаны.
- 3 дня до менструации, 5 дней менструации и 5 дней после – обострено психофизическое восприятие, обострена интуиция, близость к духовному пробуждению.

# Для решения менструальных проблем

ОНЕМЕНИЕ, ТЯЖЕСТЬ И ТУПЫЕ БОЛИ. Уттхита-триконасана, уттхита-паршваконасана, баддха-конасана, супта-баддха-конасана, упавиштха-конасана, курмасана, маласана, вирасана, супта-вирасана, матсиасана.

БОЛИ В ЖИВОТЕ, ОБИЛЬНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ, СПАЗМЫ, ДИСМЕНОРЕЯ. Баддха-конасана, супта-баддха-конасана, упавиштха-конасана, цикл вирасаны, супта-вирасана.

ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕСЯЧНЫХ добавить еще уттанасану, пашчимоттанасану, курмасану, урдхва-прасарита-падасану, адхомукха-шванасану, прасарита-подоттанасану. Сарасвати рек-т сарвангасана, халасана, сету-бандха-сарвангасана, ардхаматсиендрасана, бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, пашимоттанасана.

АМЕНОРЕЯ. Перевернутые асаны, скручивания, прогибы назад, асаны с веревками. Сурья намаскар 12 циклов.

**ДИСМЕНОРЕЯ, МЕНОРАГИЯ, МЕТРОРАГИЯ.** Асаны стоя, наклоны, асаны выполняемые сидя или лежа, перевернутые асаны, скручивания. В время месячных – отдых или наклоны при напряженности и стеснении, баддха-конасана, супта-баддха-конасана, упавиштха-конасана, цикл вирасаны и супта-вирасана.

**ГИПОМЕНОРЕЯ.** Асаны стоя, наклоны, перевернутые асаны, урдхва-дханурасана, дви-пада-випарита-дандасана.

**ОЛИГОМЕНОРЕЯ.** Перевернутые асаны и прогибы.

**ПОЛИМЕНОРЕЯ.** Наклоны и асаны выполняемые сидя и лежа.

**ПМС.** Баддха-конасана, супта-баддха-конасана, супта-вирасана, матсиасана, саламба-ширшасана, саламба-сарвангасана, халасана, сету-бандха-сарвангасана, дви-пада-випарита-дандасана, маха-мудра, шавасана. Вилома пранаяма-1, 2, сурья-бхедана-пранаяма.

**РАННИЙ КЛИМАКС.** Ширшасана, сарвангасана, халасана.

## ЛЕЙКОРЕЯ.

По Сарасвати. Сурья намаскар (6-12 циклов), ваджрасана (15 дыханий), супта ваджрасана (15 дыханий), уштрасана (15 дыханий), марджариасана (15), шашанкасана (30), випарита карани (21 дыхание), бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, чакрасана, пашчимоттанасана, шавасана

Удджайи пранаяма 54 цикла. Шаткармы и йога-нидра.

По Г. Айенгар. Баддха-конасана, супта-баддха-конасана, упавиштха-конасана, вирасана, цикл вирасаны, супта-вирасана, матсиасана, саламба-ширшасана, вариации с ногами в ширшасане, саламба-сарвангасана, халасана, супта-конасана, сету-бандха-сарвангасана, маха мудра, сурья бхедана пранаяма.



- Программа для общей нормализации месячных вне периодов: сурья намаскар до 12 циклов, шакти-бандхи, сиддха йони асаны, уштрасана, марджариасана, вьяграсана, шашанкасана, супта ваджрасана, шалабхасана, дханурасана, сарвангасана, халасана, кандхарасана, чакрасана, гривасана, пашчимоттанасана, матсиасана, ардха матсиендрасана, уттханасана, падахастасана, ханумасанаса, ширшасана, тадасана.
- Нади шодхана, удджайи и бхрамари пранаяма – выполнять с бандхами. Бхастрика.
- Випарита карани, пашины мудра и йога мудра, ашвини мудра, мула бандха и сахаджоли. Маха мудра и маха бхеда мудра.
- Ваджрасана, шашанкасана, марджариасана, брюшное дыхание в шавасане – снимают спазмы. Мула бандха при приливной боли – прекратить при малейшем дискомфорте или слабости.

## ● ИСКЛЮЧИТЬ В МЕСЯЧНЫЕ.

Исключить перевернутые асаны, брюшные и поясничные асаны, скручивания, прогибы назад.

В первые три дня вообще можно сделать перерыв или выполнять только пранаяму, например вилома-пранаяма-1 и шавасана.

## ● ПОСЛЕ МЕСЯЧНЫХ. В течение 4 дней.

Уттанасана, адхо-мукха-шванасана, джану-ширшасана, пашчимоттанасана, баддха-конасана, супта-баддха-конасана, упавиштха-конасана, саламба-ширшасана, вариации с ногами в ширшасане, саламба-сарвангасана, сету-бандха-сарвангасана, супта-падангустхасана, дви-пада-випарита-дандасана. Уджайи пранаяма 1, 2, вилома пранаяма 1, 2, сурья-бхедана-пранаяма.

# Менопауза

Асаны имеют сильный стабилизирующий гормональную систему эффект. Некоторое количество эстрогена продолжает синтезироваться печенью и почками – асаны стимулируют эти дополнительные источники.

Випарита карани, сарвангасана, ширшасана.

Мула, джаландхара и уддияна бандхи.

Комплекс по Г. Айенгар.

Прасарита-падоттанасана, уттанасана, адхо-мукха-шванасана, джану-ширшасана, пашимоттанасана, супта-вирасана, матсиасана, саламба-ширшасана, саламба-сарвангасана, двипада-випарита-дандасана, маха-мудра, шанмукти-мудра, шавасана. Уджайи пранаяма 1, 2, вилома-пранаяма 1, 2, сурья-бхедана-пранаяма.

# Общая программа для женщин по Сарасвати

- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. Титали асана 100 раз, скандха чакра 10 + 10, грива санчалана 10 + 10, супта паванамуктасана 3 + 3 + 3, джулана лурхакасана 30 раз, чаки чаласана 10 + 10, ваджрасана 15-20 дых, супта ваджрасана 15 дых, уштрасана 7-15 дых, марджариасана 15 раз, шашанкасана 15-30 дых, пранамасана 15-30 дых. Брамари пранаяма 11 циклов, нади шодхана 10 + 10, мула бандха 10 + 10, йога нидра.

● **НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ.** Тадасана 5 раз, тирьяк тадасана 10 раз, кати чакрасана 20 раз, уд дияна бандха 7 рраз стоя, сурья намаскар 3-12 циклов, шавасана, пурва халасана 3 раза, кандхарасана 7-15 дых, ардха шалабхасана 3 + 3, сарал дханурасана 7-15дых, джану ширшасана 7 + 7 дых, меру вакрасана 7 + 7, випарита карани 7-15 дых, ширшасана 1, 2 15-30 дых. Бхастрика-1 5 циклов, надошодхана 1:2 10 + 10. антар моуна.

● **ОСНОВНОЙ УРОВЕНЬ.** Шавасана, чакрасана 15 дых, бхуджангасана 15 дых, шалабхасана тах, дханурасана 15 дых, пашчимоттанасана 30 дых, ардха матсиендрасана 15 дых, сарвагасана 30-50 дых, ширшасана 30-50 дых. Бхастрика 5 циклов, нади шодхана 1:1:2 10 + 10. мула бандха 5 циклов.

# Начальная программа по Ситадеви Йогендра

Прартханасана (пранамасана) – 2 мин., Врикшасана – 2 мин., Хастападангустхасана 1, 2, 3 по 3 раза (люмбаго или смещение позвонков), Конасана по 3 раза (нефрит), Падахастасана 3 раза (гепатит), Уттанасана 3 раза (грыжа и опущение внутренних органов), 30 сек, Гарудасана 3 раза, Падмасана 1 мин, Парватасана 1, 2, 3 по 2 раза, Ястикасана 3 цикла, Бхуджангасана 3 цикла (колит), Матсиасана 2 цикла, Халасана 3 цикла (сколиоз, спондилез, грыжа), Сарвангасана или Ардхасарвангасана 1 мин, Парианкасана 1 мин, Уштрасана 15 сек (выпадение матки), Випаритакарани 2 мин, Макарасана 2 мин, Шавасана от 3 мин.

# Общая программа по Г. Айенгар

- В книге «Йога. Жемчужина для женщин» есть списочные понедельные графики асан для вводного, элементарного, среднего, повышенного и интенсивного курсов.
- А также точные описания правил выполнения асан.
- Это настольная книга любого преподавателя йоги для женщин – просто учить наизусть!