

Сарвангасана



Значение и перевод:

- Сарвангасана («берёзка», «свечка», стойка на плечах) – перевёрнутое положение тела с опорой на затылок, заднюю часть шеи, плечи, а также его варианты. С санскрита слово «сарва» переводится как ‘всё’, ‘целое’, ‘совершенное’, ‘полное’; «анга» – ‘конечность’ или ‘тело’. Как следует из названия, эта асана оказывает полезное воздействие на всё тело.

Отстройка асаны:

- Принятие положения: лечь на спину, ноги вместе, вытянуться полностью. Руки вдоль тела ладонями вниз. На

некоторое время расслабить мышцы. Сделать полный вдох. С выдохом поднять ноги под углом 90 градусов к корпусу. Движение ног вверх до вертикального положения выполняйте плавно, не менее 10 секунд. Для выполнения подъёма таза и спины нужно сделать задержку дыхания после вдоха либо после выдоха. Опираясь ладонями, предплечьями и плечами, подать таз выше, сократить пресс и за счёт пресса и мышц-стабилизаторов корпуса на задержке дыхания медленно поднять и выровнять ноги, ягодицы, спину. Ноги продолжаем держать вместе. Подставить локти и плечи на пол, ладони под спину для поддержки корпуса. Расположите плечи и локти так, чтобы придать положению устойчивость. Грудь прижимается к подбородку, а не подбородок к груди. Вес тела приходится на плечи, заднюю часть шеи и затылок, руки служат лишь для поддержания баланса. Стремимся удерживать корпус и ноги перпендикулярно полу. Тело на линии плеч. Закрывать глаза, дышать спокойно и ровно. Сосредоточиться на области щитовидной железы. Это и есть конечное положение. Оставайтесь в нём, пока вам удобно. Если чрезмерно трудно поднимать прямые ноги для входа в асану, то можно их согнуть. Когда корпус будет вертикальным, ноги можно выпрямить. Выход из асаны: опустить ноги за головой, медленно вернуться в положение лёжа на спине, контролируя процесс. Не плюхаться, а опускаться на пол позвонок за позвонком. Чтобы избежать «плюхания» спины на пол, можно поддерживать себя под поясницу руками. После того как положили на коврик спину, переходим к опусканию ног. Если поясница и пресс тренированы, можно опустить прямые ноги. Если слабые – согнуть ноги в коленях, приблизить стопы к полу, по одной выпрямить ноги на полу.

Упрощенные варианты:

- со стулом и другими пропсами

Подводящие асаны:

- Удобно входить и выходить в Саламба Сарвангасану из Випарита Карани Мудры или из Халасаны (Позы плуга).

Точки контроля:

- – медленно и глубоко дышать;
- – плавно принимать позу и выходить из неё, избегать рывков;
- – не двигать головой и шеей;
- – расслабить ноги в конечном положении;
- – необязательно держать ноги строго вертикально, если это требует чрезмерных усилий; ноги должны стремиться к вертикальному положению, можно чуть-чуть наклонить их к голове;
- – подбородок должен быть прижат к груди без перенапряжения шеи;
- – боль в шее и пояснице недопустима, при боли необходимо прекратить выполнение.

Травмобезопасность:

Противопоказания:

- Слабое сердце. Нестабильное течение гипертонии. Особенно часто такие нарушения встречаются у пожилых людей. В момент ухудшения состояния, повышения давления асану выполнять нельзя. В начале выполнения кровяное давление значительно повышается, что может привести к нежелательным последствиям. В долгосрочной перспективе при стабильном течении гипертонической болезни, при постепенном подходе мягкие формы перевёрнутых асан способствуют снижению артериального давления. Об этом

будет написано ниже в разделе «Польза от Сарвангасаны».

- Перенесённые инсульты.
- Дисциркуляторная энцефалопатия (ДЭП) – сосудистое поражение головного мозга. Сарвангасана сильно увеличивает кровенаполнение сосудов мозга.
- При выполнении перевёрнутых положений происходит повышение давления в глазничной артерии. При уже повышенном глазном давлении принятие перевёрнутого положения может стать причиной разрыва сосудистой стенки.
- Сарвангасана прекрасно подходит для нормализации деятельности щитовидной железы, однако при значительной степени увеличения размера щитовидной железы лучше посоветоваться со специалистом и временно исключить позу из практики. Гипертериоз (тиреотоксикоз) – избыточная функция щитовидной железы («пожар обмена веществ»), – исключаются все асаны, усиливающие кровообращение в области щитовидной железы.
- Тромбоз мозга, атеросклероз. При данных диагнозах любое напряжение рывком исключают.
- Избыток токсинов в крови (признаки: хронические запоры, фурункулёз). Избыток газов в кишечнике. Есть мнение, что токсины могут поступить в головной мозг.
- Смещение межпозвоковых дисков, грыжи, особенно шейного отдела. Есть вероятность ухудшить ситуацию входя и выходя из асаны. Кроме того, при относительно большом весе конечностей и таза и недостаточности мышечного каркаса осевая нагрузка на позвоночник может быть чрезмерной. Слишком большая осевая нагрузка способна спровоцировать грыжевое выпячивание или усилить его. Если есть проблемы с позвоночником, необходимо посвятить несколько месяцев или лет укреплению мышечного каркаса, вьяямам – динамическому мягкому воздействию на позвоночник; создать условия для усиления кровотока, питания ткани межпозвоночного диска и восстановлению его структуры; применять тракции (вытяжения) под руководством йога-терапевта или другого специалиста.

- Патологии шейного отдела с нарушением кровотока по артериальным или венозным сосудам – исключаются предельно амплитудные положения головы, Джаландхара бандха и асаны, в которых она выполняется. Вариант – выполнять Сарвангасану с применением одеял под корпусом так, чтобы голова была ниже плеч.

Правки в асане:

Варианты усложнения:

- Нираламба Сарвангасана (Сарвангасана без поддержки)
- Падма Сарвангасана

Польза асаны:

- Укрепляет всё тело.
- Усиливает внимательность.
- Стабилизирует нервную систему за счёт активации механизмов парасимпатки.
- Способствует восстановлению и накоплению энергетических ресурсов. Сарвангасана подразумевает выполнение Джаландхара бандхи (горлового замка). В Сарвангасане выполняют Уддияна бандху (брюшной замок), Мула бандху (удержание нижнего замка: область между анусом и гениталиями) или Ашвини-мудру (сокращение мышц тазового дна (женщины) и анального сфинктера). Б. К. Айенгар («Прояснение Пранаямы») предупреждает, что самостоятельное, без гуру, освоение этих мудр опасно: «Овладев тремя бандхами, йог находится на перепутье своей судьбы, одна дорога которого ведёт к бхоге (наслаждению мирскими удовольствиями), а другая к – Йоге (соединению с Высшей Душой)».
- Сарвангасана способствует сохранению ресурса молодости

за счёт воздействия на щитовидную железу, являющуюся важной частью нашей эндокринной системы.

- Нормализует вес тела, если нарушения связаны с разбалансировкой эндокринной системы.
- Полезна при диабете. Регулирует всю эндокринную систему.
- При Гипотиреозе – сниженной функции щитовидной железы (снижен уровень гормонов Т3 и Т4, повышен уровень ТТГ (гормон гипофиза)). Сарвангасана применяется с Джаландхара бандхой в дополнение к лечению, в том числе с применением аюрведической медицины и фитотерапии.
- В длительном периоде применения и при постепенном освоении Сарвангасана снижает артериальное давление, если гипертоническая болезнь имеет стабильное течение или артериальное давление (АД) незначительно повышено. В йогатерапии по снижению АД по А. Фролову «Йогатерапия. Практическое руководство» на первых этапах подъём ног выполняется лёжа на спине, ноги подняты на болстер с фиксациями длительностью одну минуту. Постепенно подъём ног увеличивается на 15–20 см в неделю при ежедневной практике. Применяется в комплексе с релаксационной терапией и дыхательными техниками с парасимпатическим эффектом (брамари, чандра-бхедана, уджайи с удлинённым выдохом). Необходимо отслеживать общее самочувствие и контролировать показатели АД до и после тренировки, чтобы оценить действие практики.
- Профилактика варикозной болезни – общей слабости венозной стенки, сопровождающейся нарушением оттока крови в разных областях тела: ногах, органах малого таза, прямой кишки (геморрой). Длительное пребывание в положении сидя или стоя, беременность и роды, запоры, отсутствие регулярной физической активности вызывают процессы венозного застоя. Кроме беременности и родов нарушение венозного оттока в органах малого таза у женщин вызывают внутриматочные спирали. Разгрузка вен нижних конечностей и малого таза, устранение отёков возможно при применении Сарвангасаны в сочетании с динамическими движениями стоп. Применение динамической

нагрузки (ходьба, сурья-намаскар) усиливает мышечный насос, выдавливающий венозную кровь к сердцу. Сарвангасана с уджайи на вдохе включает присасывающее действие грудной клетки, что улучшает возврат крови к сердцу из периферических вен. Сарвангасана плюс брюшные манипуляции (уддияна-бандха) обеспечивает более интенсивный венозный возврат. Брюшные манипуляции создают вакуумный насос. В терапии варикозной болезни нижних конечностей Сарвангасана применяется в сочетании с кратким пребыванием в сидячей асане, временно ограничивающей кровоток. Например, Вирасана – 15 секунд, Сарвангасана – 60 секунд.

- Профилактика анемии: улучшает кровообращение, облегчая судороги и онемение.
- Лёгкие и органы, находящиеся в области горла – щитовидная, околощитовидная, миндалевидная железы – получают дополнительное питание за счёт притока крови.
- Отдых для сердца.
- Профилактика и терапия опущения органов брюшной полости. Опущение промежности и органов малого таза приводит к появлению патологического давления органов друг на друга – нарушается их кровоснабжение, т. к. органы «висят» на сосудах и связочном аппарате, нарушая их нормальную работу. При выполнении Сарвангасаны органы временно возвращаются в нормальное положение. Сосуды и связки отдыхают.
- При регулярной практике Сарвангасана облегчает расстройства мочевыделительной системы.
- Сжатие грудной клетки в классическом варианте Сарвангасаны (без стула и пропсов) тренирует способность к диафрагмальному дыханию.
- Профилактика простудных заболеваний и ОРВИ. Во время выполнения Сарвангасаны усиливается кровоснабжение шеи, горла, лица, повышается сопротивляемость организма.

Иное:

Начинать следует с 30 секунд, или одной минуты удержания позы, или меньше, не доводя до ощущения усталости. После трёх недель ежедневной практики можно увеличивать продолжительность до пяти минут. Идеальное завершение подхода к асане – до появления ощущения дискомфорта и утомления.

Временные ограничения: менструация, полный желудок

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

yoga-academy.online