

Лана Палей

ДОКТОР
ЕВДОКИМЕНКО
рекомендует

Лучше чем

ЙОГА

ГИМНАСТИКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Москва
Мир и Образование

В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Еще в юности я стала задумываться о том, что же нужно делать, чтобы оставаться стройной и молодой в любом возрасте. И уже тогда понимала, что тот, кто занимается спортом, выглядит гораздо более подтянутым. Но ни один вид спорта меня не устраивал, в каждом чего-то не хватало. Мне нужно было что-то более универсальное. И тогда начались мои поиски «идеальной гимнастики». Моей целью было:

- сохранить молодость тела,
- исправить осанку,
- укрепить спину,
- и, что немаловажно, чтобы все это занимало минимум времени, при этом результат был заметен как можно скорее.

В итоге, пройдя через дебри безграмотности и тупости, я нашла то, что искала. Но сначала в поисках гимнастики моей мечты мне пришлось пройти все круги глупости: от занятий физкультурой в школе до всевозможной аэробики и йоги.

О физкультуре

Начну сначала. Самый большой «сборник тупостей» можно написать об уроках физкультуры.

Что полезного мы вынесли из этих занятий? У кого-нибудь была хорошая осанка в школе? Насколь-

ко я помню, у многих были «крылья от сутулости» за спиной. И у меня тоже. Физкультура нам в этом деле помогла? Нет.

А брюшной пресс? Как его укрепляют на уроках физкультуры? Вы ложитесь на спину, руки сцеплены за головой, и, самое страшное, на ноги вам садится одноклассник, после чего вы рывками пытаетесь сесть 25 раз. А при особо садистских наклонностях учителя — все пятьдесят. Помните ощущения после таких занятий? Страшно болит поясница. Благо мы были еще детьми и наше тело было достаточно пластично. Прodelайте такое в тридцать лет, и вы тут же побежите к врачу лечить спину.

А приседания на уроках физкультуры? Никто не дает вразумительного ответа по поводу того, что можно укрепить приседаниями, зато у вас есть огромный шанс повредить мениски, что со многими людьми и происходит.

И отдельно скажу об отжиманиях. Поскольку это упражнение получалось у меня лучше всего, я его делала достаточно регулярно, вплоть до двадцати лет. В итоге я получила сильные руки и широкие плечи. Такой результат хорош для девушек с узкой спиной и для мужчин. Мне же широкие плечи ни к чему, поскольку были даны от природы. И ни один преподаватель физкультуры меня не остановил, сказав: зачем это нужно девушке? Им важно было лишь количественное исполнение упражнения.

К сожалению, с моих школьных лет в сфере физической культуры ничего не изменилось. Одни и те же

упражнения преподают и в школе, и в институте, и, вы удивитесь, в профессиональном спорте. И никто не собирается это пересматривать. Но дело в том, что потребности тела десятилетнего человека отличаются от потребностей тридцатилетнего. Растущему юному организму нужно, чтобы связки не сдерживали рост костей, поэтому в детстве наше тело достаточно гибкое, а связки пластичные. И многие из нас в юном возрасте могли довольно легко сесть на шпагат.

Но в двадцать-тридцать лет, когда процесс роста замедлился или уже прекратился, наши связки становятся жесткими, поскольку их функция — защищать суставы от травм и вывихов. И в этом возрасте слишком растянутые связки уже ни к чему. Что же касается мышечной массы, то детям чересчур сильные мышцы пока еще не нужны, поскольку «перекачанные» мышцы будут сдерживать рост костей. А взрослым укрепленные мышцы просто необходимы, иначе мы будем похожи на расплывшихся медуз.

Об аэробике

Несмотря на все мои старания, ничего не добившись от занятий физкультурой в школе, я так и дожидаясь до двадцати лет с непонятным набором упражнений, торчащими лопатками и с огромным желанием все это изменить. И именно тогда начались поиски гимнастики моей мечты.

Сначала мне попала кассета с аэробикой от Синди Кроуфорд длительностью целых 3 часа. А что

такое 3 часа для человека, который и учится, и работает? Я думаю, что найдется небольшое количество людей, у которых так много свободного времени, а главное, терпения. Конечно, меня хватало только на час. Это максимальное время, которое я могла посвятить гимнастике.

На отработку одной группы мышц, по совету Синди, должно было уходить не менее 20 минут. В течение месяца я честно пыталась осилить эту аэробику и поняла, что этот путь, во-первых, для меня слишком долгий, а во-вторых, абсолютно бесполезный. Ни одна мышца перед Синди не дрогнула. А ее хорошая фигура была достигнута явно чем-то другим, но не этой гимнастикой.

Мое дальнейшее знакомство с другими вариантами аэробики тоже ни к чему не привело.

Помню, как-то раз, придя на занятие в очередную группу аэробики, я сразу обратила внимание на фигуру инструктора. У девушки были очень мощные бедра, было件нятно, что над этими мышцами очень интенсивно работали. Впрочем, это вполне естественно, поскольку инструктор ежедневно проводила по три занятия по степ-аэробике. Но удивляет другое — больше никаких проработанных мышц у девушки, ведущей занятия, не наблюдалось. Фигура была расплывшейся, и плюс ко всему ей явно мешали килограммов семь лишнего веса. Вывод напрашивается сразу: кроме

накачанных бедер от этих занятий ждать нечего. На степ-аэробику я больше не ходила. Постепенно я разочаровалась и в остальных вариациях аэробики.

И не я одна осталась разочарованной. Честно говоря, мне не встретилась ни одна женщина, у которой после занятий хоть какой-нибудь аэробикой был виден результат. Удивляет неизменное упорство, с которым они продолжают посещать эти классы, тратя свое время и деньги.

А теперь посмотрите, чем страдают все аэробики? Часто упражнение состоит из многочисленных повторений. Порой их число доходит до пятидесяти. Но зачем так много? Ведь если после десятого повторения мышцы не включились в работу, значит, упражнение неэффективно. Или зачем посвящать отработке одной группы мышц полчаса или час? За это время можно прокачать мышцы всего тела.

Но самый главный минус, объединяющий все виды аэробики (и не только), — это быстрые движения. В таком быстром темпе человек совершенно не контролирует работу своих мышц и, как следствие, получает травмы. Сорванная поясница — неизменный атрибут аэробики.

В итоге очень скоро мои отношения с аэробикой закончились. Но наблюдения и анализ ошибок не прошли даром: я сделала для себя соответствующие выводы. Чтобы не получить травму во время упражнения, движения должны быть медленными, тем бо-

лее что так эффект от упражнения получается гораздо сильнее. В одном упражнении должно быть максимум 15 повторов; если за это время мышцы не отреагировали, значит, упражнение бессмысленно и его нужно исключить. Комплекс не должен быть слишком длинным, иначе у меня не хватит времени и терпения его освоить.

0 йоге

Имея на тот момент пусть небольшой и даже не положительный, но все-таки опыт, к дальнейшему поиску гимнастики моей мечты я отнеслась достаточно серьезно. Так я познакомилась с йогой. Примерно за шесть лет скрупулезного и глубокого изучения йоги я освоила хатха-йогу (классическая йога), тантра-йогу (система телесных и психических техник, направленных на развитие расширения сознания) и аштанга-виньяса-йогу (динамическая практика йоги). И сейчас хочу поделиться с вами своими знаниями, приобретенными за годы обучения.

Знаете ли вы, что родоначальником сегодняшней йоги были всего-навсего ритуальные магические позы, которые древние люди принимали, например, для вызова дождя? Это исторический факт. Кстати, в Европу йога пришла совсем недавно, в конце XIX — начале XX века. Сколько времени «шлифовалась» йога, дойдя до нас, не ответит ни один историк. Сейчас вы видите совершенно иную йогу, которая прошла через фильтры времени и трансформировалась из магического предназначения в некий ритуальный культ.

Лично мне не нужны ни культ, ни чужая религия. И если все это отбросить, то останутся только физические упражнения — асаны. А что же означает само понятие «йога»? Йога — это единение, гармония души и тела. Целью йоги является просветление, ощущение обретения счастья. Так написано в древних писаниях. И в связи с вышеизложенным многие считают йогу чем-то уникальным.

По поводу уникальности йоги стоит подумать... Из нескольких сотен асан можно отобрать не более двадцати-тридцати действительно полезных и действенных поз. Всего 10—20 % полезных упражнений — разве это уникальность?!

Большинство же асан в лучшем случае бесполезны, в худшем случае — могут серьезно навредить здоровью. Ни для кого не секрет, что многие асаны приводят к непоправимым травмам, например к повреждениям межпозвоночных дисков или разрывам менисков.

О травматичности отдельных асан я знаю не понаслышке. С некоторыми пострадавшими я знакома лично. Притом, что многие из них занимались йогой в Индии с известнейшими гуру, — и такой плачевный результат.

Справедливости ради надо сказать, многие авторы учебников по йоге пишут, что нельзя делать особо сложные асаны, например стойку на голове, без специальной подготовки. И к этому нужно идти много лет! Так скажите мне, зачем вообще нужна эта стойка, если она грозит в лучшем случае смещением шейных позвонков?

ПОЛЬЗА

Укрепляются мышцы спины. Исправляется осанка. Вы наконец избавитесь от «крыльев».

ЧТО НАПРЯЖЕНО

Межлопаточные мышцы.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

(выполняется на полу)

Исходное положение: лежа на животе. Согните руки в локтях и прижмите локти к бокам. При этом сами руки лежат на полу. Ладони положите на пол так, чтобы оттопыренные большие пальцы касались плеч.



Выполнение упражнения

Статика

Медленно прогнитесь, поднимая верхнюю часть корпуса вверх и одновременно сводя лопатки. Низ живота при этом должен оставаться прижатым к полу, а локти прижаты к бокам. Руки поднимаются вместе с корпусом. Обязательно проследите за тем, чтобы не запрокидывать голову назад, — работайте только за счет межлопаточных мышц. Зафиксируйтесь в верхней точке на 20—30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь.



Динамика

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: на вдохе медленно прогните корпус вверх (подъем выполняется без рывков, плавно, в течение 4—5 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти). Прогнувшись вверх, разверните плечи назад (локти по-прежнему при-

жаты к бокам). Обязательно прочувствуйте, как напрягаются межлопаточные мышцы.

Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы рук и спины.

Повторите такое движение вверх и вниз еще 10—12 раз. Двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

ВАЖНО

Во время выполнения упражнения следите за положением головы — голова должна подниматься вместе с корпусом, не нужно запрокидывать ее назад.

Содержание

<i>Введение</i>	3
В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ	6
О физкультуре.....	6
Об аэробике	8
О йоге.....	11
О гимнастике моей мечты	19
О ПОЛЬЗЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ	23
ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ:	
ОДЕЖДА И КОВРИК	28
СПЕЦИФИКА УПРАЖНЕНИЙ	30
О времени занятий.....	32
О времени приема пищи.....	32
О статике и динамике	33
О пользе растягиваний	34
О дыхании	35
Скрутки.....	35
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ	
ГИМНАСТИКОЙ	36
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	38
БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС	40
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС	91
<i>Заключительное слово</i>	118