

Разминка: «да», «нет», «не знаю»

ТЕКСТ Анастасия Одинцова

НИКТО НЕ ЗНАЕТ, СТОИТ ЛИ ПРЕДВАРЯТЬ ПРАКТИКУ УПРАЖНЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ПОДГОТАВЛИВАЮТ К НАГРУЗКАМ. ПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ.

Разминку как обязательный элемент тренировочного комплекса широко применяют на Западе в традиционных видах спорта и занятиях физической культурой. Многие восточные телесные практики – например, цигун, ушу и даже танец живота – не исключения, там тоже есть собственные разогревающие упражнения. Разминаются ли йоги перед практикой? Да, но не все и не всегда.

Зачем это нужно

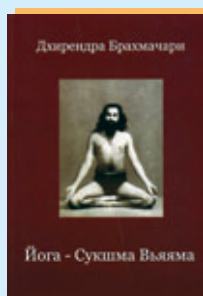
В хатха-йоге есть понятие «вьяяма», что в переводе с санскрита означает «упражнение», «вращение», «разминание». Методика включает десятки динамических и статических упражнений, которые сочетаются с тренировкой различных способов дыхания. Направлена она на проработку ключе-

вых частей тела, чакр и марм, или жизненно важных высокочувствительных точек. Эта практика описана в хорошо известной на постсоветском пространстве книге Дхирендры Брахмачари «Йога-Сукшма Вьяяма», где вьяямы делятся на две категории:

«сукшма» (санскр., «тонкий») – «простые упражнения, которые требуют лишь незначительных физических усилий и оказывают благотворное влияние на организм.

Их можно делать людям всех возрастов. Они не причиняют вреда даже физически слабым и немощным»;

«стхула» (санскр., «грубый») – «требуют значительно больших физических усилий... хорошо развивают мускулатуру и помогают сделать тело более пропорциональным».

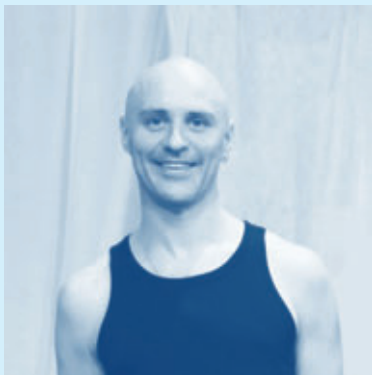




Описанные в книге упражнения могут быть использованы как для конкретных целей, например «развития силы воли», «омоложения щек», укрепления отдельных частей тела, так и в качестве самостоятельной практики, имеющей общеукрепляющее воздействие.

Несмотря на простоту и очевидную полезность, вьямы в качестве разминочного комплекса «прижились» далеко не во всех направлениях йоги. У современного йогина гораздо больше шансов попасть на занятие, где разминки нет вообще. Потому что в стилях, которые распространились за пределами страны своего происхождения, внимание уделяется выполнению асан и некоторым другим аспектам практики. Речь идет об аштанга-виньяса-йоге Шри К. Паттабхи Джойса и йоге Б. К. С. Айенгара, вышедших из единого учения Шри Кришнамачарьи, мастера из южного города Майсура.

Вообще можно проследить любопытную закономерность: практики, которые оформились и использовались в холодном климате, включают разминочные комплексы, а «южные» стили лишены их.



Александр Братецкий, выпускник РГМУ им. Н. И. Пирогова и преподаватель хатха-йоги:

«В жарком климате интенсивная разминка не нужна, поскольку мышцы и связки и без того достаточно полнокровны, и это полнокровие вызывается температурой окружающей среды. Для индийца, живущего в родной Индии, и для белого человека, адаптировавшегося к индийскому климату, достаточно в качестве разминки выполнить лишь серию сурьянамаскар. Этим, кстати, и объясняется традиция аштанга-виньяса-йоги и других «южных» стилей не использовать вьямы в начале практики. Но для большинства европейцев этого недостаточно».

С точки зрения классической медицины вопрос делать или не делать разминку не стоит, и объясняется это предельно просто: разминка – залог травмобезопасности. Подготовительные упражнения создают ситуацию естественного полнокровия в мышечных волокнах, связках, сухожилиях и суставной капсуле. За счет активных целенаправленных движений улучшается сократимость мышцы и ее способность к вытяжению. Кроме того разминка – это общение с центральной нервной системой. Это стимуляция коры головного мозга через многочисленные рецепторные зоны в виде сухожилий, кожи, мышц и т. д. Оптимальная возбудимость нервной системы позволяет лучше осознавать тело во время практики и не допускать ускользания внимания, другими словами, обеспечивать травмобезопасность.



НАТАЛЬЯ СЕНИНА, авторизованный преподаватель аштанга-виньяса-йоги

Каждый раз мы начинаем практику с серии циклов сурья-намаскар А&В, или «приветствия солнцу», где значительное внимание уделяется синхронизации дыхания с движением.

Благодаря глубокому интенсивному дыханию и бандхам техника прекрасно разогревает тело и подготавливает к выполнению последующих асан. Сукшма-вьямы – это самостоятельная практика, и я бы ее рекомендовала делать отдельным полным комплексом, ничего отсюда не выбрасывая и не добавляя. Не стоит выполнять вырванные из контекста вьямы, например для разминки коленей перед практикой какой-либо серии аштанга-виньясы.

ПРАКТИКА/РАЗМИНКА

Аштанга-виньяса: приблизительная функция разминки принадлежит комплексу сурья-намаскар.

Школы Свами Шивананды и его ученика Свами Сатьянанды Сарасвати (Бихарская школа йоги): также сурья-намаскар, хотя в своих книгах эти авторы описывают техники, «благоприятно влияющие на различные суставы и органы тела», которые смело можно отнести к вьямам.

Айенгар-йога: акцент сделан на длительную фиксацию стоячих асан, способствующих мышечному разогреву.

Янтра-йога: значительное внимание уделяют разминке, занимающей по времени порой до половины занятия. Выделяется самостоятельный блок подготовительных упражнений цигджонг, который состоит из пяти движений, разогревающих суставы и связки.

Как делать

Разминка во многом зависит от поставленных целей: она может быть как общей, так и специальной. Но, как правило, специфика йоговской разминки во время групповых занятий заключается в гармоничной проработке всех суставов и мышц – в отличие от спорта, где нередко можно столкнуться с неравномерным распределением нагрузки.

Продолжительность разминки и проработки конкретной зоны зависит от уровня практики и типа конституции. Александр Братецкий убежден, что при регулярных занятиях 3–4 раза в неделю достаточно 10–15 минут для того, чтобы согреться:

«Серия наклонов, вытяжение задней поверхности ног, прогрев позвоночника, разминка шеи и три цикла «приветствия солнцу» – все, состояние боеготовности достигнуто! Человеку неопытному потребуется около 30 минут для разогрева».

Баланс трех дош, или предрасположенность к определенному типу конституции, также может повлиять на характер и длительность разминки.

«Людам с преобладающей вата-дошей можно рекомендовать делать больше маховых, вращательных движений с интенсивным дыханием, с акцентом на выдох, – говорит Братецкий. – Капха-доша требует существенно меньше динамики, и ей гораздо легче работать с вытяжением мышц. Связано это с разной интенсивностью обмена веществ и состоянием соединительной ткани, а именно с соотношением волокон коллагена и эластина, что является генетически детерминированным фактором».

Можно выделить ряд факторов, демонстрирующих, что разминка проведена в должном объеме и настало время для перехода к основному тренировочному комплексу: увеличивается объем движения в суставах, розовеет лицо, меняется ритм дыхания – оно становится глубже, от низа живота. Появление потоотделения не для всех является обязательным показателем, поскольку зависит от индивидуальных особенностей, уровня практики и времени года.

Существуют ли особые правила йоговской разминки?

«Жестких правил нет, – считает Братецкий, – но можно рекомендовать начинать разминку с потенциально самых опасных зон: с коленей и поясницы. Следует



разогреть позвоночник по всей длине, затем подготовить к работе коленные и тазобедренные суставы и далее (уже из положения сидя) продолжить разминать позвоночник, плечевой корпус, шею и т. д. Важно отметить, что прогревая позвоночник, увеличивается приток крови ко всем конечностям, т. к. стимулируются зоны спинного мозга, отвечающие за торс, руки и ноги».

Не стоит забывать, что при всей своей незамысловатости разминка может иметь некоторые противопоказания. К ним относятся: травмы – как свежие, так и старые обострившиеся, а также болезненные ощущения, не проходящие по мере практики. Другими словами, предрасположен-

ность к травме в виде патологии крупных и мелких суставов.

«В частности, это может быть подагрический артрит, ревматоидный артрит – все что угодно. В такой ситуации нужно обязательно проконсультироваться с врачом перед началом занятий и рассмотреть вариант индивидуальных занятий, поскольку групповые тренировки вряд ли подойдут человеку с подобными особенностями», – рекомендует Александр.

Идеальный вариант – выстроить личную практику, основанную на внимательном отношении к своему телу с учетом индивидуальных особенностей и потребностей, в частности в разминке. ●