

Глава 10

Мышцы живота — ваш естественный корсет

В этой главе...

- Значение мышц живота
- Шесть простых упражнений для брюшных мышц
- Звучащий выдох

Во многих восточных духовных и оздоровительных системах нижняя часть живота считается жизненно важной, объединяющей центры тела, ума и духа. Японцы называют эту область тела *хара*, что означает “живот”. Мы же, западные люди, относимся к собственному животу иначе.

Желание иметь совершенную талию не мешает многим из нас пренебрегать этой областью своего тела. Признайтесь, разве вы не набиваете свой живот калорийной, но имеющей низкую питательную ценность пищей? Разве вы не миритесь с дряблостью своего живота? А между тем, учителя йоги предостерегают, что загрязненный нечистотами живот становится источником болезней.

Слабые и неразвитые мышцы живота способствуют возникновению проблем с нижней частью спины (частота появления подобных нарушений приняла размах эпидемии). Исследования показывают, что 80% американцев знакомы с проблемами спины. Это вторая по частоте причина пропуска работы (после респираторных заболеваний и простуд).



В этой главе мы представляем упражнения, которые работают с тремя группами брюшных мышц.

- ✓ *Прямые мышцы живота* расположены вертикально вдоль передней стенки живота. Они проходят от нижней части грудины до лобка.
- ✓ *Внутренние и внешние косые мышцы* идут вдоль стенки желудка. Они тянутся от нижних ребер до верхнего края таза.
- ✓ *Поперечные мышцы живота* расположены за внутренними косыми мышцами живота.

Эти три группы брюшных мышц иногда ошибочно называют “мышцами желудка”. На самом деле мышцы желудка окружают исключительно желудок и активизируются только на время пищеварения.

Йогические упражнения хорошо влияют и на органы брюшной полости — желудок, селезенку, печень и кишечник.

Займитесь о своих органах брюшной полости

Внутри живота находится своего рода предприятие. Главное подразделение этой “корпорации” — комплексный перерабатывающий завод (желудок), который сотрудничает с несколькими “дочерними компаниями” (печенью, селезенкой, почками) и восьмиметровой системой выведения отходов (кишечником). Хорошо, если отсутствует негативная генетическая предрасположенность и все “компании” вышеупомянутой “корпорации” функционируют без перегрузок! Но, к сожалению, большинство людей игнорируют законы здорового и упорядоченного питания. Результаты обычно не заставляют себя ждать: запоры, диарея, синдром повышенной возбудимости кишечника, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и, наконец, рак толстой кишки. Все эти заболевания возникают вследствие неправильного питания. Но не отчаивайтесь! Регулярная практика йоги поможет вам наладить работу органов брюшной полости. Вам больше не понадобятся средства, нейтрализующие кислоты, добавки, улучшающие пищеварение, энзимы и слабительные.



Тайна пупка

Когда дитя появляется на свет, акушеры отделяют новорожденного от матери, обрезая ему пуповину. Посредине живота остается пупочная ранка, которая и превращается в пупок. Это углубление редко привлекает наше внимание. Но согласно йоге в области пупка расположен особый психоэнергетический центр.

Этот центр известен как *манипура-чакра*, что буквально означает “центр драгоценного города”. Этот центр соответствует (однако не идентичен) *солнечному сплетению*, которое представляет собой скопление нервов, называемое “вторым мозгом” тела. *Манипура-чакра* контролирует брюшные органы, а также регулирует потоки энергии во всем теле. Пупочный центр связан с эмоциями и желанием. При “избытке пупка” люди бывают дерзкими, а при “недостатке пупка” — слабовольными.

Укрепляем мышцы живота



Выполняя йогические позы, работающие с мышцами живота, необходимо сочетать медленное, осознанное движение с правильным дыханием и использованием звука. Сделайте упор на качестве, а не на количестве движений. Основываясь на своем опыте, мы утверждаем, что осознанное выполнение нескольких движений гораздо безопаснее и действеннее сотни невнимательных и небрежных повторений. Мы также советуем вам дополнить осознанное дыхание на каждом выдохе мягким напряжением передней стенки живота — так вы укрепите тонус брюшных мышц. Далее в этой главе мы обсудим возможности “звукового сопровождения”, которое усилит полезные эффекты движения и дыхания.

Вдавите себя в пол



Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота, особенно его нижней части. Можно видоизменить эту позу и выполнять “вдавливание” из положения сидя, когда нижняя часть спины упирается в спинку стула. Вы можете выполнять это упражнение в офисе или даже сидя в машине.



1. **Сядьте на пол и вытяните ноги. Руки опустите вдоль тела ладонями вниз; пальцы рук плотно прижаты к бедрам.**
2. **Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.**
Руки положите вдоль туловища ладонями вниз.
3. **Во время выдоха вдавливайте нижнюю часть спины в пол в течение четырех-пяти секунд (рис. 10.1).**

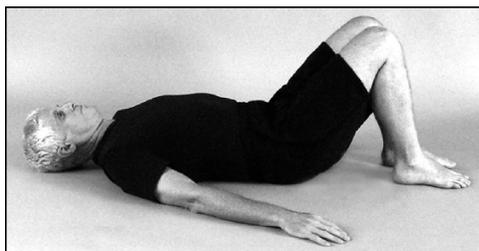


Рис. 10.1. На выдохе толкните вниз нижнюю часть спины

4. **Во время вдоха расслабьте спину.**
5. **Повторите шаги 2 и 3 от шести до восьми раз.**



Звучим йогически!

Ко мне (Ларри Пейну) по рекомендации своего врача обратился известный кинопродюсер из Малибу. Он страдал хроническими болями в шее и испытывал постоянное напряжение. К тому же его любимая девушка посмеивалась над его “маленьким железным животиком”. Персональный тренер посоветовал бедолаге регулярно выполнять упражнения на укрепление пресса, что только усугубило его проблемы с шеей. Ситуация осложнялась тем, что в самом разгаре был порученный этому кинопродюсеру проект, и времени для занятий было в обрез. Я посоветовал ему дважды в день выполнять 12-минутный комплекс, сочетающий йогические наклоны назад из положения сидя с использованием звука. Упражнения сделали свое дело, причем это было похоже на чудо. Проблем с шеей как не бывало, а мышцы живота ощутимо окрепли. Кроме того, кинопродюсеру так понравилось использовать в своей практике звук, что он привлек к занятиям несколько членов своей команды.

Выполняем йогические наклоны вперед из положения лежа



Йогические наклоны вперед из положения лежа укрепляют мышцы живота, особенно верхней его части, приводящие мышцы внутренней поверхности ног, а также шею и плечи.



1. **Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.**
2. **Поверните внутрь пальцы ног и сомкните колени.**
3. **Соедините руки за головой и широко разведите локти.**
4. **Во время выдоха сожмите колени и, не отрывая бедер от пола, медленно приподнимитесь, принимая позу полусидя.**

Разведите локти в стороны (они должны быть на одной линии с верхней частью плеч). Смотрите в потолок, но не вытягивайте шею. Поддерживайте голову руками и приподнимайтесь, сжимая мышцы живота (рис. 10.2).

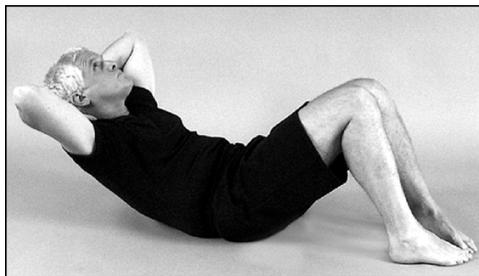


Рис. 10.2. Когда вы приподнимаетесь, ваш взгляд устремляется вверх

5. **Во время вдоха медленно опуститесь.**
6. **Повторите шаги 4 и 5 от шести до восьми раз.**

Выполняем йогические наклоны назад из положения сидя



Йогические наклоны назад из положения сидя укрепляют одновременно мышцы нижней и верхней части живота (рис. 10.3). Эта поза является вариацией *навасаны*. Санскритское слово *нава* означает “лодка”.

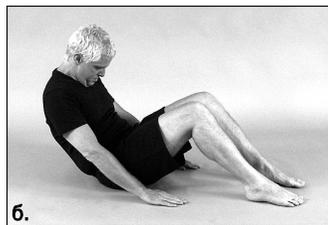


Рис. 10.3. Опустите подбородок и выгните спину в форме буквы “С”



1. Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу.
2. Руки опустите вдоль тела ладонями вниз.
3. Опустите подбородок к груди и выгните спину в форме буквы “С” (рис. 10.3.а).
4. Во время вдоха медленно перекатитесь на заднюю часть таза, не отрывая рук от пола.
Не опускайте на пол всю спину, чтобы брюшные мышцы оставались сжатыми. Но *не напрягайтесь* для удержания этой позы; если почувствовали усталость, слегка приподнимитесь (рис. 10.3.б).
5. Во время выдоха снова поднимитесь и перенесите руки вперед.
6. Повторите шаги 4 и 5 от шести до восьми раз.



Наклоны назад из положения сидя не столь сложны для шеи, как большинство наклонов вперед из положения лежа. Но будьте осторожны, если у вас есть проблемы с поясницей. Почувствовав боль в нижней части спины, остановитесь и замените это упражнение другими, приведенными в этой главе.

Плавно поднимаем ноги вверх



Эта вариация *навасаны* укрепляет мышцы верхней и нижней части живота, а также шею (рис. 10.4).

Если во время выполнения этой позы у вас заболела шея, поддержите голову, сцепив за ней руки в замок. Остановитесь, если это не помогает избавиться от дискомфорта.



1. Сядьте на пол и вытяните ноги. Руки опустите вдоль тела ладонями вниз; пальцы рук плотно прижаты к бедрам.
2. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу и поставьте на ширину бедер.
3. Согните левую руку в локте и положите ее за голову, сразу за левым ухом.

Поднимите левую ногу вверх, держа колено слегка согнутым. Постарайтесь направить ногу вертикально вверх.

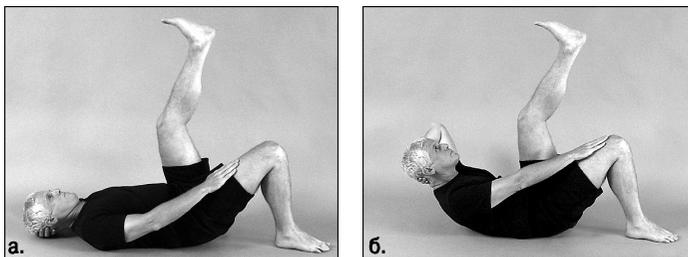


Рис. 10.4. Работают мышцы живота и подколенные сухожилия

4. **Потяните на себя переднюю часть стопы, сгибая при этом лодыжку, и положите правую ладонь на правое бедро (рис. 10.4.а).**
5. **Во время выдоха медленно приподнитесь, принимая позу полусидя, и переместите правую руку по направлению к колену.**
Отведите левый локоть на одну линию с плечом и смотрите в потолок. Не вытягивайте шею вперед (рис. 10.4.б).
6. **Выполните шаги 1–4 восемь раз, затем повторите всю последовательность в другую сторону.**

Выгибаем позвоночник и втягиваем живот



В этой позе выгнутый позвоночник сочетается со втянутым животом, что укрепляет и тонизирует мышцы живота и внутренние органы брюшной полости. Эта поза особенно полезна при запорах.



1. **Встаньте на четвереньки, опираясь на руки и ноги. Руки поставьте чуть дальше линии плеч, а колени раздвиньте на ширину бедер.**
2. **Глубоко вдохните через нос.**
3. **Выдохните через рот и, опустив подбородок, округлите спину, чтобы стать похожим на верблюда.**
Закончив выдох, задержите дыхание и втяните живот, стараясь прижать его к позвоночнику (рис. 10.5).
Оставайтесь в этом положении с втянутым животом две-три секунды.
4. **Во время вдоха вернитесь в исходное положение.**
5. **Повторите шаги 2–4 от четырех до шести раз с паузой в один или два цикла дыхания между каждым повторением.**

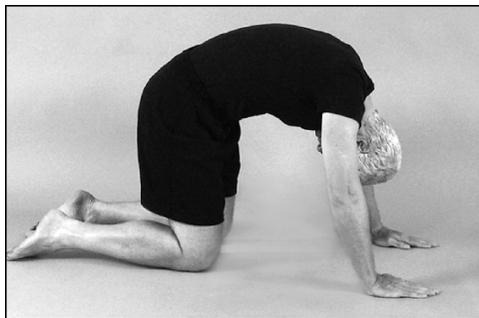


Рис. 10.5. Выдохните, прежде чем втягивать живот



Выполняйте это упражнение только на пустой желудок и откажитесь от него, если у вас болит живот или вы чувствуете колики, а также во время менструации.

Звучите во время выдоха



Следующее звуковое упражнение укрепляет и тонизирует мышцы живота и внутренние органы брюшной полости, а также укрепляет мышцы диафрагмы.



1. **Примите удобную позу сидя на стуле или на полу и выпрямите спину.**
2. **Положите ладонь правой руки на область пупка так, чтобы вы могли ощутить сокращение мышц живота на выдохе.**
3. **Глубоко вдохните через нос, а во время выдоха произнесите звук *а*, *ма* или *са*.**

Звучите до тех пор, пока не почувствуете дискомфорта.

4. **Повторите шаги 2 и 3 от шести до восьми раз.**

Отдыхайте на протяжении одного или двух циклов дыхания между произнесением каждого звука.



Если вы проходите программу детоксикации и использование звука вызывает у вас головную боль, выполняйте другие упражнения, описанные нами в этой главе.