

Поможем чем сможем. Добиться вытяжения и раскрытия в асане непросто, когда вы только начинаете заниматься. Но проблема решаема, если у вас есть вспомогательные материалы.

Первое, что вас попросят сделать в классе йоги Айенгара, – сложить пару одеял и сесть на них в *Сукхасану* (*Удобную позу*). Почему нельзя сесть сразу на пол? Можно и на пол, конечно, но если тазобедренные суставы недостаточно раскрыты, колени вздымаются к потолку, а крестец не вытягивается, вам не удастся ни вытянуть позвоночник, ни раскрыть грудную клетку, ни расслабить живот. И такую позу уже сложно будет назвать *Удобной*, ведь ничего, кроме напряжения, она не принесет. По той же причине новичков просят использовать опору во всех наклонах вперед из положения сидя. Попробуйте выполнить *Дандасану* (*позу Посоха*): сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Положите ладонь на крестец. Если он выпирает, вам нужна подставка под таз.

А теперь наклонитесь вперед и захватите стопы. Позвоночник при этом должен остаться прямым. Для верности сядьте боком к зеркалу и проверьте, что у вас получилось. Стуловая спина свидетельствует о том, что вам нужен ремень. Накинув его на стопы и захватив концы, вы буквально сделаете руки длиннее и сможете выполнить позу корректно. При этом очень скоро вы обнаружите, что захватываете ремень все ближе к стопам, а через пару месяцев регулярной практики необходимость в нем и вовсе отпадет. То же произойдет и с опорой под таз. В наклонах из положения стоя “удлиннить” руки помогают кирпичи. Если в *Уттанасане* вы не можете поставить ладони на пол, сохраняя при этом колени втянутыми, вам просто необходима опора. В противном случае асана снова не

принесет ничего, кроме напряжения в пояснице и сжатия в абдоминальной области и грудной клетке.

Еще одна разновидность вспомогательных материалов – болстер. Используют его главным образом в качестве опоры под спину при выполнении восстанавливающих асан, таких как *Сунта Баддха Конасана* (*поза Священного угла лежа*), и в пассивных прогибах назад. Основное преимущество болстера в том, что он позволяет раскрыть грудную клетку и при этом полностью расслабиться.

Конечно, список материалов не ограничивается перечисленными. Да и спектр их использования на деле гораздо шире. Но попробуйте использовать в своих занятиях хотя бы минимальный набор – и вы увидите, как изменятся ощущения от практики. ☺



1. Болстер. 2000 руб. Купить: Студия йоги Айенгара.
2. Полотенце Marudika из микрофибры. Идеально впитывает влагу. Его можно постелить поверх коврика, если встать на ладони и стопы скользят. 2700 руб. Купить: студия NYM Yoga & Spa.

3. Подушечка для глаз Manduka. Наполнена органическими семенами кориандра и сухими цветами лаванды. Помогает расслабить мышцы лица в Шарангасане. 1500 руб. Купить: студия NYM Yoga & Spa.

4, 5. Полотенце Yogitoes из экологически чистых материалов. Прекрасно впитывает влагу. Его можно постелить на коврик, если руки и ноги скользят. Маленькое – 1100 руб., большое – 2300 руб. Купить: студия NYM Yoga & Spa.

6. Деревянная планка Yoga Prastika. 300 руб. Купить: Центр йоги Айенгара.
7. Хлопковый ремень. 350 руб. Купить: Центр йоги Айенгара.
8. Ремень Hugger Mugger. 620 или 670 руб. в зависимости от длины. Купить: магазин “Фитнес-дом”.

9. Болстер Yoga Prastika. 2000 руб. Купить: Центр йоги Айенгара.
10. Кирпич из пенопласта. 730 или 970 руб. в зависимости от размера. Купить: магазин “Фитнес-дом”.



11. Дерев'яний крісло Yoga Practika, 500 руб.
Купити: Центр Йоги Айенгара.
12. Арка для прогибів із пенопласту, 4720 руб.
Купити: магазин "Фітнес-дом".

13. Пробиравий шовтик, Yoga Nidra Matador, 1003 руб.
Купити: магазин "Фітнес-дом".
14. Веревка для практики.
Купити: Центр Йоги Айенгара.

ЦЕНТР ЙОГИ АЙЕНГАРА: ул. Мелька Камандарни, 14, тел. (495) 911-3813, www.yoga.ru

СТУДИЯ NUU! YOGA & SPA
Пашинної пар. 4/5, тел. (499) 241-7700,
www.nuuyoga.com

МАГАЗИН "ФІТНЕС-ДОМ"
Павловопільський пр. 1-56,
Тел. (495) 996-6000

СТУДИЯ ЙОГИ АЙЕНГАРА: ул. Арбат 51, стр. 2, Тел. (499) 241-6839,
www.yoga51.ru