

Фридерике Ройманн

Йога и самомассаж

Техники для снятия боли в мышцах,
суставах, спине и восстановления
подвижности

Для ЛЕНЫ

Оглавление

Предисловие.	
Йога и остеопатия — идеальное сочетание для вашего здоровья.	9

1. Йога и остеопатия — основы

Йога — физическое и психическое равновесие	13
Медитация в современную эпоху.	14
Медитация успокаивает мысли и приводит в порядок разум.	16
Отстраненность от мыслей — мини-медитация	18
Углубляйте свою практику медитации	20
Целительная сила дыхания в йоге	27
Осознанное восприятие дыхания	28
Органы дыхания и их связь с нервной системой	29
Техники дыхания из йоги для тела, ума и души	32
Три классических дыхательных упражнения для современной повседневной жизни	34
Двенадцать основных поз для четырехэтапной программы	39
Инвентарь для занятий йогой и его альтернативы из домашнего обихода. . . .	40
Остеопатия — исцеление руками	54

2. Быть в равновесии с йогой и остеопатией

Самолечение в четыре этапа	67
Шаг 1. Активируйте сердечно-сосудистую систему для обеспечения организма питательными веществами	73
Шаг 2. Разгрузите вспомогательные конструкции для снятия напряжения и выведения токсинов	86
Шаг 3. Импульс для целевой структуры — пробуждение регулирующей силы	107
Шаг 4. Приведите в порядок и уравновесьте	133

3. Самостоятельное избавление от распространенных повседневных недугов

Жалобы после пробуждения	153
Серия упражнений 1: начни свой день полным энергии	155
Серия упражнений 2: восстановление и глубокое расслабление	163
Серия упражнений 3: сила сопротивления — лучший ответ на стресс	169
Серия упражнений 4: безболезненный поясничный отдел позвоночника	179
Серия упражнений 5: сбалансированное чувство в животе	188

Об авторе	195
---------------------	-----

Дополнительные рекомендации по литературе	197
---	-----

Алфавитный указатель	199
--------------------------------	-----

Йога и остеопатия — идеальное сочетание для вашего здоровья

Как физиотерапевт, натуропат и остеопат, я знаю, что все больше людей для облегчения боли обращаются к методам альтернативной медицины, таким как остеопатия или йога-терапия. Для пациентов все чаще становится важно узнать причины их жалоб вместо того, чтобы просто отмахиваться от симптомов, которые они ощущают. Помимо основного лечения, многие мои пациенты запрашивают упражнения и инструкции самопомощи для использования в повседневной жизни. Ведь иметь возможность помочь себе самому — значит вернуть контроль над болью, уменьшить беспокойство и установить более глубокую связь с телом.

В начале своей профессиональной карьеры я давала пациентам классические упражнения из физиотерапии. Однако быстро поняла, что одних упражнений, направленных на борьбу с симптомами, недостаточно для того, чтобы долгосрочно мотивировать пациентов, что-то делать для своего здоровья. Я очень благодарна за этот опыт. Он помог мне узнать, что для того, чтобы быть здоровым, необходимо нечто большее, чем просто отдельно заниматься каждой системой организма. Идея о том, что я могу дать своим пациентам мотивирующее руководство для ежедневной борьбы с их жалобами, побудила меня обратиться к поискам терапевтических методов. Согласно им, пациент воспринимался бы как целостный организм и ставился в центр внимания. Целостность означает, что все системы организма рассматриваются в их взаимосвязях и образуют гармоничное

единство с разумом и душой. Идеальное сочетание я нашла наконец-то в йоге и остеопатии.

В обеих философиях человек воспринимается как личность. Этой основополагающей идеей йога и остеопатия существенно отличаются от физиотерапии и традиционной медицины, ориентированной в первую очередь на симптомы. Йога и остеопатия позволяют целостно взглянуть на возникновение заболеваний. Они признают то, что организм может самоисцелиться и побороть большинство недугов собственными силами. Йога и медитации, которые успокаивают ум и тренируют восприятие собственного тела, дополняют различные техники остеопатии и импульсы мануального лечения.

Заполнение этого пробела в остеопатии йогой стало особенно важным в современном беспокойном мире. Потому что только когда человек восстанавливает способность слышать свое тело, обращается к нему и расслабляется, силы самоисцеления возвращаются и могут оказать длительный эффект. Дискомфорт исчезает навсегда.

Благодаря объединению йоги и остеопатии в индивидуальную программу упражнений, мои пациенты наконец получили мотивирующее ежедневное руководство, с помощью которого они могут самостоятельно справляться с большинством своих недугов. Я испытываю огромное удовлетворение от того, что многие мои пациенты, занимаясь по собственному плану физических упражнений, стали меньше обращаться к врачам и реже брать больничные на работе. Повседневная жизнь этих людей претерпела положительные изменения, они смогли самостоятельно избавиться от многочисленных жалоб. Теперь мои пациенты уделяют больше внимания здоровому питанию, следят, чтобы их жизнь была наполнена разнообразной активностью, а уровень стресса снижался.

С помощью данной книги я хочу поделиться своим опытом не только с моими пациентами. Вам, моим читателям, предоставляется возможность составить для себя собственную программу упражнений, которая будет следовать принципам остеопатического лечения и дополнится положительным эффектом йоги. Вы обучитесь простым физическим упражнениям, методам дыхания и медитации. Книга обогатит вас остеопатическими знаниями по поддержанию индивидуального здоровья. В первой главе вы изучите

важнейшие теоретические основы йоги и остеопатии: это необходимо для составления отдельных упражнений. Советы о необходимых инструментах помогут на этом пути и поддержат в ходе выполнения упражнений. Вторая глава является сердцем этой книги. В ней вы узнаете, как с помощью четырех шагов составить индивидуальную программу упражнений в соответствии с принципами остеопатического лечения. Пошаговое объяснение упражнений облегчает их понимание и делает доступными. В последней главе я расскажу о программах упражнений для лечения распространенных жалоб, таких как боли в спине и проблемы со сном. К тому же вы получите практические советы из йога-терапии и проверенные временем советы по альтернативной медицине, которые стоит попробовать.

Я желаю вам увлекательного чтения и уверенности
в своих силах самоисцеления!

Фридерике Ройманн



ЙОГА
И ОСТЕОПАТИЯ —
ОСНОВЫ



Прежде всего, важно отметить, что йога и остеопатия имеют одну общую черту: в обеих философиях человек занимает центральное место как целостное и индивидуальное существо. При этом учитывается, что в жизни человека происходят постоянные изменения, которые зависят от самых разных факторов. Ими могут быть, например, физические упражнения, диета или психическое состояние. Обе философии предполагают, что тело обладает способностью поддерживать свое здоровье с помощью сил самовосстановления.

Йога — физическое и психическое равновесие

Вероятно, вы интересуетесь йогой. Иначе не держали бы эту книгу в руках. Возможно, вы даже когда-то посещали занятия или занимались дома. У йоги позитивный имидж, ведь она направлена на работу с телом. С помощью поз (асан) укрепляются и формируются мышцы. Йога делает тело красивым, а мышцы — стройными. Позы в йоге выглядят впечатляюще, люди выкладывают фотографии асан в соцсетях и получают много лайков. Но йога — это гораздо больше чем просто фитнес-программа для формирования красивой формы мышц. Благодаря ей мы чувствуем себя лучше, она успокаивает напряженный ум и эффективна с терапевтической точки зрения.

Изначально йога — это древняя индийская философия, корни которой уходят в глубокую древность и развивались задолго до нашей эры. Одним из первых систематизированных изложений философии классической йоги является сборник Йога-сутр, традиционно приписываемый Патанджали

и датируемый учеными примерно I–II веком н. э. В нем становится очевидным, что физические упражнения и дыхательные техники, на самом деле являются лишь вспомогательным средством, предназначенным для того, чтобы успокоить ум и сконцентрироваться.



Позы йоги и дыхательные техники изначально предназначены для подготовки ума и тела к сидению в медитации.

В классической йоге по Патанджали основное внимание уделяется контролю над умом. Лишь в период развития тантрической практики (около V века н. э.) асаны стали играть более заметную роль. Это были практически исключительно сидячие позы.

С движением хатха-йоги (около XII века н. э.) тело, как самый важный инструмент, вышло на первый план. За последние десятилетия из классической хатха-йоги развились многие современные виды йоги. К ним относятся, в частности, виньяса-йога, бикрам-йога, кундалини-йога или терапевтическая йога.

Таким образом, йога также эмпирическое учение, которое связывает тело, разум и душу и адаптируется к потребностям современного человека. В соответствии с реалиями современной повседневной жизни йога предлагает помощь, чтобы сосредоточить ум и отточить способность воспринимать собственное бытие. Три основных способа достижения этой цели — это медитация, дыхательные техники (пранаяма) и позы йоги (асаны).

Медитация в современную эпоху

Все больше и больше людей — возможно, и вы в их числе — ищут способы выйти из напряженной повседневной рутины с помощью техник релаксации, таких как медитация. Для большинства людей важно, чтобы медитация или техники релаксации не были дополнительными факторами стресса в и без того переполненном календаре событий. Чтобы удовлетворить

эти потребности и критерии, я представляю эффективные техники медитации, которые можно интегрировать в любой тип повседневной жизни, без затрат большого количества времени. Их можно выполнять в любом месте, но при этом они остаются высокоэффективными, способствуют расслаблению и подходят как для новичков, которые еще не освоили медитации, так и для профессионалов, имеющих практический опыт.

Первоначально в древних индийских учениях медитация — духовный способ привести в порядок ум и в конечном счете достичь просветления.

Медитировать можно где угодно — даже за рабочим столом в офисе есть возможность найти момент спокойствия и сосредоточенности на себе.



В современном западном мире техники медитации, отделенные от духовной мысли, в основном используются в качестве умственной тренировки против стресса. На это есть простая причина: повседневная жизнь в этом мире другая. Она характеризуется постоянным давлением, нагрузками в разных сферах жизни и необходимостью быть постоянно доступным. Вряд ли кто-то из нас сможет найти время, чтобы медитировать часами, как того требует традиционное учение йоги. Однако недавние исследования показывают, что продолжительность медитации необязательно имеет решающее значение для снятия стресса. Ключевыми факторами в достижении стойких результатов являются постоянство и регулярность.

Помимо стресса и нехватки времени в современном индустриальном обществе, существуют другие проблемы: цифровизация и глобализация. Они создают широкие связи с внешним миром. Через различные каналы социальных сетей, интернет, мобильный телефон и т. д. вы находитесь в постоянном доступе для окружающих. Зачастую собственные потребности, тело и душевное равновесие отходят все больше на второй план. Чувство собственной ценности теряется.

Сигналы тела заглушаются шумом повседневной жизни и обычно не доходят до сознания. Но если бы вы могли хорошо чувствовать свое тело, вы бы сразу заметили предупреждающие симптомы. Находясь с собой

в тесном контакте, вы могли бы предотвратить многие недуги и сохранить здоровье. Поэтому техники медитации для современного человека должны не только помогать в снижении уровня стресса, но и обучать восприятию собственного тела.

Медитация успокаивает мысли и приводит в порядок разум

Повседневная жизнь полна ситуаций, которые заставляют нас колебаться. Но часто не ситуация изнуряет и доводит до изнеможения, а внутреннее отношение к ней. Например: вы хотите уволиться. Работа хоть и хорошо оплачивается и дает ощущение стабильности и безопасности, но вредит вашему здоровью. Прежде чем уйти, вы тысячу раз прокручиваете в голове эту сцену. Что, если? Смогу ли я продолжать оплачивать ипотеку? Найду ли новую работу? Как отреагирует мой начальник? Что моя семья скажет по этому поводу? Мозг сравнивает текущие ситуации с решениями из прошлого, анализирует, ставит под сомнение или ищет альтернативные варианты. Мысли не дают покоя, вызывая стресс. В конце концов вы, возможно, отбрасываете саму мысль об увольнении, хотя и были уверены в ее правильности. Но выход из зоны комфорта требует мужества и уверенности в себе. Именно в таких и подобных ситуациях медитация может помочь разобраться в своих мыслях и успокоить разум. Если это удастся, будет легче найти выход из трудной ситуации и сделать следующий шаг.

Прежде чем я расскажу о других положительных эффектах медитации, рекомендую проверить, насколько сейчас занят ваш мозг и как часто мысли уносят вас от того, что вы делаете в данный момент. Тест на этой странице поможет понять, как работает мозг, и даст мотивацию попробовать техники медитации.

Не так-то просто вернуть мысли в настоящее и упорядочить их. Мозг постоянно ищет решения, чтобы сделать повседневную жизнь как можно проще. Вот почему мысли часто блуждают. Но если они успокоятся хотя бы на мгновение, вы почувствуете расслабляющий и успокаивающий эффект,

который медитация оказывает на тело. С практикой эти моменты отдыха будут длиться дольше. И мозг будет получать ценные перерывы на восстановление.

Тест: как часто вы блуждаете в своих мыслях?

Закройте глаза и постарайтесь ни о чем не думать. Как долго вам удастся это делать? Ваш мозг начал отсчитывать секунды? Тогда вы уже проиграли. Если вы выполняете тест впервые, то вряд ли сможете ни о чем не думать. Вы будете воспринимать все окружающие звуки, и они будут отвлекать. Вы начнете автоматически считать секунды или же ощутите беспокойство. Для начала 5–10 секунд — это уже хороший результат. Повторите тест и теперь следуйте своим мыслям. Куда они вас ведут? К одному какому-то конкретному событию в прошлом? Или же мысли приводят вас к страхам, тревогам или событиям, скрытым в будущем? Как долго вы сможете оставаться в настоящем моменте?

Техники медитации помогают привести ум в порядок, чтобы можно было находить новые решения и продвигаться по жизни. Медитация также помогает вернуться в свой собственный ритм и снимать стресс, используя внутренние ресурсы.

Помимо снижения стресса и более осознанного восприятия тела, согласно последним исследованиям, медитация даже облегчает боль. Предполагается, что интенсивность боли может быть уменьшена до 40 процентов при регулярной практике медитации. По этой причине все больше и больше врачей также рекомендуют обучать техникам медитации пациентов с хроническими заболеваниями. При качественной связи со своим телом медитация предлагает эффективную альтернативу обезболивающим средствам и не имеет побочных эффектов. С ее помощью также можно регулировать болезни цивилизации, такие как высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина. Регулярная практика позволяет восстановить силы, сохранить здоровье, снять напряжение и ощутить внутреннюю наполненность.

Сейчас я предлагаю вам начать практиковаться вместе и продемонстрировать первую простую технику, которую вы можете использовать где угодно, даже в офисе, или включить в свою программу упражнений.

Отстраненность от мыслей — мини-медитация

Всякий раз, когда вы чувствуете хаос в голове или вам нужно упорядочить свои мысли, вы можете практиковать технику медитации «Отстраненность от мыслей». Не имеет значения, сидите ли вы сейчас в офисе, готовитесь к встрече или ищете решения домашних проблем. Эта техника может быть легко применена где угодно. Она дает возможность заново оценить свои мысли, словно на расстоянии, или посмотреть на них с другой точки зрения. Вы будете в роли нейтрального наблюдателя за тем, как можно справиться с проблемой и избавиться от чрезмерной текучести мыслей. Я рекомендую также включить технику медитации «отстраненность от мыслей» в свою программу упражнений, которую вы создадите позже самостоятельно. Эта техника подходит, например, для начала и до того, как вы приступите к непосредственному выполнению упражнений. Это поможет вам встать на коврик и отвлечься от напряженной повседневной жизни.

- a.** Лягте на спину, расслабьтесь. Ноги слегка расставлены, руки не касаются корпуса. Если вам удобнее медитировать сидя, сядьте на удобную опору — это может быть подушка, валик или сложенное одеяло. Такое положение поможет держать спину ровно, даже если вы пока не можете сидеть со скрещенными ногами. Также можно сесть на стул, не прислоняясь к спинке, чтобы сохранить естественное положение позвоночника. Главное — чтобы вам было комфортно и спокойно. Закройте глаза, расслабьтесь и потратьте столько времени, сколько нужно, чтобы почувствовать внутреннее равновесие.
- b.** Представьте, что вы существуете отдельно от своих мыслей. В то время как они движутся в одном направлении, вы следуете в противоположное. Постепенно расстояние между вами и мыслями становится все больше