

**«Федерация «Йога-Практика»
региональная спортивная общественная организация**

Методическое пособие.

Специальные последовательности для занятий при рассеянном склерозе.

Ходьба и равновесие.

Москва, 2018



Данное методическое пособие разработано РСОО «Федерация Йога-Практика» в рамках выполнения программы «Йога для жизни» - комплексной программы профилактики и реабилитации лиц, страдающих рассеянным склерозом. Оно предназначено для помощи в самостоятельных занятиях лицам, страдающим рассеянным склерозом, в первую очередь участникам данной программы. В пособии представлена специализированная последовательность для занятий, направленная на улучшение таких важных показателей у пациентов с РС, как ходьба и равновесие.



РСОО «Федерация «Йога-Практика»
тел. +7 (495) 626-8505
e-mail: study@yoga.ru
www.yoga.ru

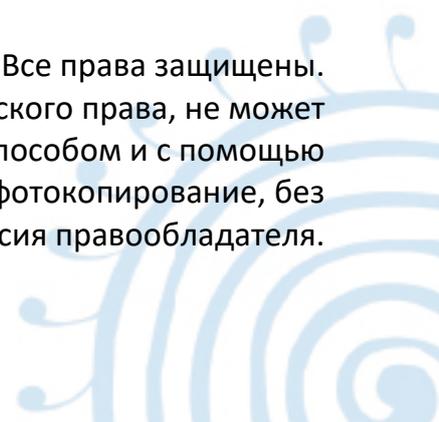
**Методическое пособие. Последовательности для занятий при рассеянном склерозе.
Ходьба и равновесие.**

Составители: Ульмасбаева Е.Б., Юшко М.И.

© Текст. Ульмасбаева Е.Б., Юшко М.И., 2018
© Фотографии, оформление. РСОО «Федерация «Йога-Практика», 2018

Все права защищены.

Никакая часть содержания, защищенная знаком авторского права, не может воспроизводиться, использоваться или храниться каким-либо способом и с помощью любых средств, электронных или механических, включая фотокопирование, без письменного согласия правообладателя.



Предисловие

Данное методическое пособие разработано РСОО «Федерация Йога-Практика» в рамках выполнения программы «Йога для жизни» - комплексная программа профилактики и реабилитации лиц, страдающих рассеянным склерозом». Оно предназначено для помощи в самостоятельных занятиях лицам, страдающим рассеянным склерозом, в первую очередь участникам данной программы.

Пособие составлено таким образом, что заниматься по нему могут и люди, до этого не имевшие опыта занятий йогой или лечебной физкультурой. При этом следует иметь в виду, что до начала выполнения приведенных в пособии последовательностей **совершенно необходимо** проконсультироваться с вашим лечащим врачом и получить у него разрешение для занятий йогой и лечебной физкультурой.

В пособии представлена специализированная последовательность для занятий, направленная на улучшение таких важных показателей у пациентов с РС, как ходьба и равновесие. Наши предыдущие исследования показали, что в силу специфики и характера протекания заболевания, пациенты с РС очень часто испытывают затруднения при выполнении действий, связанных с самостоятельным передвижением, ориентацией в пространстве, выполнением рутинных бытовых процедур, которые составляют важную часть повседневной жизни человека. Именно поэтому разработанный комплекс направлен на развитие подвижности, мобильности пациентов и улучшение их двигательной координации.

При выполнении последовательностей необходимо всегда ориентироваться на самочувствие. В процессе занятий важно не переусердствовать, лучше несколько раз повторить более легкие упражнения, чем с напряжением выполнять сложные позы. Для этого в конце комплекса приведено несколько альтернативных, облегченных вариантов поз.

Важные рекомендации:

- Практикуйте регулярно! Регулярность практики – основное условие для достижения результата.
- При использовании материалов учитывайте индивидуальные особенности своего тела, модифицируя материалы так, чтобы вам было удобно.
- Длительность пребывания в позе зависит от вашего самочувствия, ищите баланс между интенсивным вытяжением и состоянием внутреннего покоя и мягкости, ваша поза не должна превращаться в борьбу с собой или соревнование с кем-либо.
- Обязательно начинайте практику с восстанавливающей позы Супта Баддха Конасана, а в конце отдыхайте в Шавасане.
- Если у вас менструация, то нужно исключить Супта Падангуштхасану 1 (вариант, где нога вытянута вверх к потолку) и Випарита Карани Мудру с ногами, вытянутыми по стене вверх.
- При депрессивных состояниях сократите время выполнения наклонов вперед в положении сидя.
- Если у вас совсем нет времени, то делайте хотя бы 2-3 позы. Приучите себя выполнять Шавасану каждый день.

ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

1. Супта Баддха Конасана с валиком под крестцом и стопами

Приготовьте 4 одеяла и небольшой ролл, который можно свернуть из кусочка коврика или плотного полотенца. Разместите коврик коротким краем к стене. Два одеяла сложите в несколько раз и положите так, чтобы одно поддерживало спину от талии вдоль позвоночника, а другое расположите поперёк, чтобы оно поддерживало голову и шею. Ещё два одеяла сверните в одинаковые по высоте роллы и положите по бокам. Маленький ролл, который будет поддерживать ваш копчик, положите на коврик между подставкой из одеял и стеной (Фото 1).

Сядьте лицом к стене на маленький ролл, согните ноги в коленях, соедините стопы, разведите колени, пальцы ног касаются стены. Опираясь на руки, отклоняйтесь назад и лягте на подставку из одеял (Фото 2). Поправьте ролл под копчиком, он должен тянуть кожу крестца к стене, как будто ваш копчик удлиняется от талии.

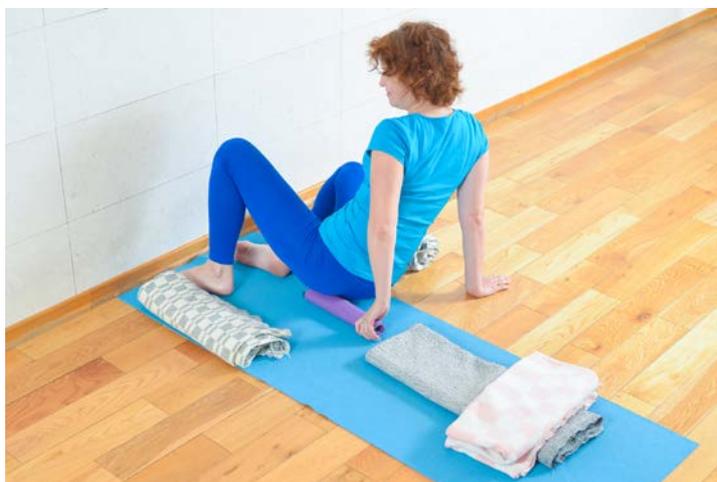


Фото 1.



Фото 2.

Разместите роллы из одеял под бёдрами ближе к внешней части тазобедренных суставов, так чтобы бедра располагались на опоре. Разверните руки ладонями вверх и отведите их немного от туловища, чтобы подмышки были открыты. Расслабьтесь

насколько это возможно. Если ролл слишком сильно давит в крестец и копчик, нужно скатать его не так плотно, со временем плотность можно увеличить. Необходимо стремиться к тому, чтобы вы чувствовали стимулирующее давление на основание позвоночника, но это не должно быть больно. Расслабьтесь и оставайтесь так 5-10 минут. Положение должно быть комфортным.

2. Ваджрасана с вариациями

Вариант 1. Приготовьте болстер, ремень, одеяло. Сядьте на пол на колени, зафиксируйте лодыжки ремнём и опуститесь на пятки. Пятки должны быть максимально близко друг к другу, но это не должно причинять сильной боли в лодыжках и стопах. Между тазом и пятками поместите болстер (Фото 3).

Вариант 2. Из положения варианта 1, немного привстаньте на колени, наклонитесь вперед и подверните все пальцы ног, затем снова опуститесь на болстер (Фото 4). При возникновении болевых ощущений в пальцах ног опирайтесь руками на дополнительную опору, например, на кирпичи или стул.

Вариант 3. Освободите стопы от ремня и вернитесь в Ваджрасану, перекрестите стопы и оставайтесь в этом положении (Фото 5), затем поменяйте перекрест стоп.

Вариант 4. Из исходного положения варианта 1, соедините вместе большие пальцы ног, как можно дальше разведите пятки и оставайтесь сидеть на стопах (болстере) (Фото 6).

Время выполнения: 1-2 минуты для каждого варианта.



Фото 3.

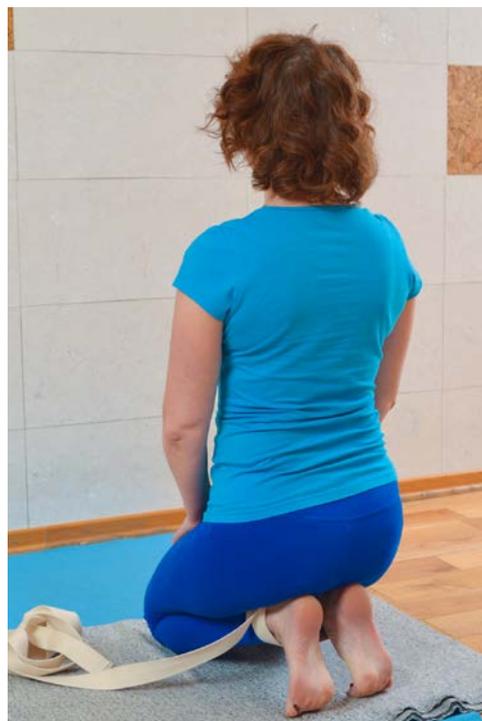


Фото 4.





Фото 5.

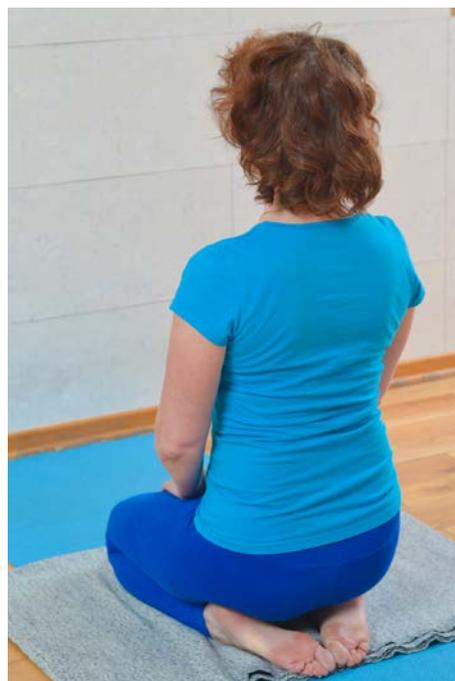


Фото 6.

3. Урдхва Баддха Ангулиасана на стуле

Приготовьте стул и болстер. Сядьте на стул, расположите болстер между коленями и удерживайте его, сдавливая стопами и коленями одновременно. Переплетите пальцы рук, выверните ладони наружу, выпрямите руки в локтях и поднимите их вверх. С каждым вдохом поднимайте руки выше и с каждым выдохом расслабляйте лицо и шею. Одновременно удерживайте болстер ногами. С выдохом опустите руки, поменяйте переплетение пальцев рук и выполните ещё раз.

Время выполнения: 20-30 секунд в каждую сторону, по два повторения.



Фото 7.



4. Тадасана – вариации у стены

Вариант 1. Встаньте лицом к стене на такое расстояние, чтобы вы могли опираться согнутыми в локтях руками о стену. Разведите стопы на ширину таза и держите их параллельно. Выпрямите ноги в коленях и потянитесь вверх макушкой головы, как будто вы хотите стать выше ростом (Фото 8). Руками опирайтесь о стену и «двигайте» стену вниз к полу, чтобы поддерживать равновесие и вытягиваться вверх.

Вариант 2. Встаньте спиной к стене и лицом к стулу таким же образом, как в предыдущем варианте. Руками держитесь за спинку стула (стул можно заменить любой другой опорой). Вытягивайтесь вверх, отталкиваясь от опоры руками (Фото 9).



Фото 8.



Фото 9.



Фото 10.



Фото 11.

Вариант 3. Возьмите легкий кирпич и разместите его вдоль внутренней поверхности бёдер, стопы поставьте ближе друг к другу. Сжимайте ногами кирпич и от этого действия вытягивайтесь вверх, отталкиваясь от стула так же, как в варианте 2 (фото 10).

Вариант 4. Расположитесь спиной вплотную к стене, вытяните руки вниз и прижмите ладони к стене. Поочерёдно поднимайте колени вверх, как будто вы маршируете. Старайтесь не смещать корпус из стороны в сторону, опирайтесь руками о стену и учитесь поднимать выше колени. Сделайте несколько «шагов», отдохните и повторите упражнение.

Время выполнения: 0,5-1 минуты для каждого варианта.

5. Уткатасана

Возьмите пластиковый кирпич, подойдите к стене на расстояние 30-50 см, и обопритесь на неё спиной. Поместите кирпич между коленей, стопы немного разведены и стоят параллельно. Поднимите руки по стене вверх. Опускайтесь, как будто вы хотите сесть, и поднимайтесь обратно несколько раз, не отрывая спину от стены, отталкиваясь стопами и вытягивая руки вверх (Фото 12). Опустите руки, отдохните и повторите ещё раз. Также можно выполнять позу с веревками, при этом необходимо держаться руками за верёвки и опускаться на стул (Фото 13). Если тяжело держать руки вверх, можно опираться руками на подоконник.

Время выполнения: 20-30 секунд.



Фото 12.



Фото 13.

6. Бхарадваджасана на стуле

Поставьте стул на коврик. Скатайте ролл из другого коврика или замените его болстером. Сядьте правым боком к спинке стула. Ролл расположите между коленей. Повернитесь вправо и захватите руками спинку стула. Сделайте вдох, вытянитесь вверх и на выдохе разворачивайтесь вправо, используя руки как рычаг. Правой рукой слегка

отталкивайтесь, чтобы отвести правое плечо назад, а левой рукой притягивайте левую часть груди к спинке стула (Фото 14). Синхронизируйте движение с дыханием: на вдохе - вытяжение вверх, на выдохе - разворот. Все время удерживайте ролл ногами, это не позволит коленям смещаться и зафиксирует таз. Не прогибайтесь в пояснице. Выполняйте позу в течение 20-30 секунд. На выдохе вернитесь к центру. Пересядьте левым боком к спинке стула и повторите все влево. Можно выполнить несколько подходов.



Фото 14.

7. Ардха Уттанасана - руки на опоре

Начните с опоры на подоконник (можно заменить столом). Поставьте ладони на подоконник и отойдите назад так, чтобы руки и корпус были на одной линии, а ноги - перпендикулярны полу. Поставьте стопы параллельно друг другу, пальцы ног и колени направлены вперед. Углубляйте сгибание в тазобедренных суставах, поднимайте ягодицы вверх к потолку и подтягивайте коленные чашечки. Вся задняя сторона ног должна вытягиваться. Ладонями надавливайте на опору и одновременно опускайте вниз к полу лопатки, а локти старайтесь поднять от пола. Головой тянитесь к опоре под руками (Фото 15). Выполняйте 20-30 секунд, можно повторять 2-3 раза.

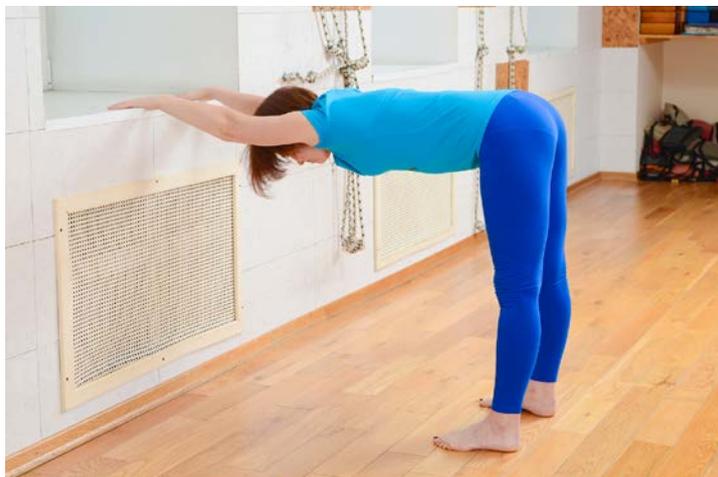


Фото 15.



При выполнении со стулом следуйте тем же рекомендациям, но теперь ваш наклон будет глубже, так как сиденье стула ниже подоконника (Фото 16).



Фото 16.

8. Паршвоттанасана с опорой

Вариант со стулом. Поставьте стул на дальний край коврика, развернув его сиденьем к себе. Встаньте лицом к стулу на некотором расстоянии. Поставьте правую ногу вперед, ближе к стулу, а левую отставьте назад, расположив пятку вплотную к стене. С выдохом наклонитесь вперед и поставьте руки на сиденье стула (Фото 17).



Фото 17.

При проблемах с равновесием можно войти в позу иначе: вначале поставьте руки на сиденье стула, а потом отведите левую ногу назад - так будет легче удерживать равновесие, потому что вы упираетесь руками в стул. В позе отталкивайтесь правой стопой от пола и прижимайте левую пятку к полу. Пальцы правой стопы, как и колена, смотрят

вперёд к стулу, а левая стопа немного развёрнута наружу. Выпрямляйте ноги в коленях и поднимайте своды стоп. Отталкивайтесь руками от стула, отводите плечи от головы, выпрямляйте локти и старайтесь втянуть верхнюю часть спины. Оставайтесь в позе 20-30 секунд. Затем, опираясь руками о стул, приведите левую ногу к себе и поднимитесь. Выполните позу в другую сторону.

Вариант со стеной. Этот вариант лучше включает в работу руки, он также подойдёт тем, для кого стул - недостаточно высокая опора. Сначала поставьте руки на стену, а потом отведите левую ногу назад. В отличие от предыдущего варианта, руками надо давить в стену так, будто вы хотите её отодвинуть. Руки и корпус должны быть на одной линии. Головой тянитесь к стене (Фото 18). Для того, чтобы поменять ноги, продолжайте опираться о стену и шагом поставьте левую ногу вперёд, а правую - назад, повторите все в другую сторону.



Фото 18.

9. Вирабхадрасана 1 у стены

Расположите руки на стене, приблизительно на уровне плеч. Поставьте правую стопу к стене, поднимая плюсну на стену. Также вы можете расположить под пяткой кирпич. Отступите левой ногой назад. Отталкиваясь руками от стены, вытягивайтесь вверх и согните правую ногу в колене (Фото 19, 20). Левую ногу сохраняйте прямой и тянитесь пяткой к полу. Направляйте крестец и копчик вниз, к полу, макушкой головы тянитесь вверх, максимально удлиняйте позвоночник. Потом поднимитесь и повторите в другую сторону.

Время выполнения: 20-30 секунд в каждую сторону, можно повторять 2-3 раза.





Фото 19.



Фото 20.

10. Чатушпадасана в динамике

Лягте спиной на коврик. Согните ноги в коленях, приведите стопы ближе к тазу, поставьте стопы параллельно. Вытяните руки вдоль тела вниз, захватите края коврика, сделайте вдох и на выдохе поднимите таз от пола (Фото 21), потом опустите, повторите это движение несколько раз. Чтобы поднять таз от пола, отталкивайтесь стопами и плечами от коврика, прогибайтесь в спине. Старайтесь не разводить широко колени и удерживайте стопы параллельно. Отдохните и выполните ещё серию движений. Всего можно выполнить 5-7 повторений.



Фото 21.



11. Сету Бандха Сарвангасана на опоре

Вариант 1. Поставьте два кирпича к стене, расположите болстер вдоль коврика посередине, приготовьте одно одеяло, чтобы положить под голову. Лягте на болстер так, чтобы он поддерживал таз с одной стороны, а с другой - доходил до лопаток. Прогнитесь в верхней части спины, чтобы плечи опустились на пол. Затем поставьте стопы на кирпич и упритесь ими в стену. Под голову положите одеяло. Согнутые в локтях руки расположите по сторонам от тела. Держите стопы на стене параллельно друг другу (Фото 22). Оставайтесь в позе 5-8 минут, если не ощущаете дискомфорта.



Фото 22.

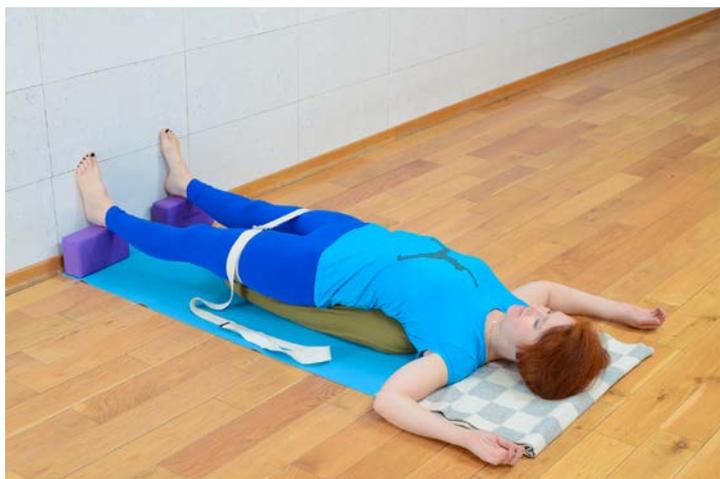


Фото 23.

Вариант 2. Аналогично предыдущему, но с ремнем на бедрах (Фото 23). Желательно ремень надевать заранее, это может быть сложно в первое время занятий. Если вам некому помочь, то можно выполнять предыдущий вариант. Прижимайте стопы к стене и давите пятками в кирпичи, вытягивайте ноги, направляя бёдра к полу. Одновременно старайтесь прогнуть верхнюю часть спины, поднимая грудину вверх к потолку. Дышите спокойно, оставайтесь так 3-5 минут. Если есть дискомфорт в пояснице, то стопы нужно ставить выше. Для того чтобы выйти из позы, согните по одной ноги в коленях и отодвиньтесь от стены, сползая с подставки головой к центру зала. Мягко повернитесь на бок и вернитесь в положение сидя, помогая себе руками.

Вариант 3. Часто бывает, что выполнение на болстере невозможно, так как не получается прогнуться в верхней части спины. Поэтому начинающим можно выполнять более лёгкий вариант, с опорой под таз. Выполнение позы аналогично Варианту 1, но

используется подставка только под тазом в виде сложенных в несколько раз одеял (Фото 24). В позе учитесь создавать прогиб в верхней части спины, чтобы потом перейти к вариантам на болстере.

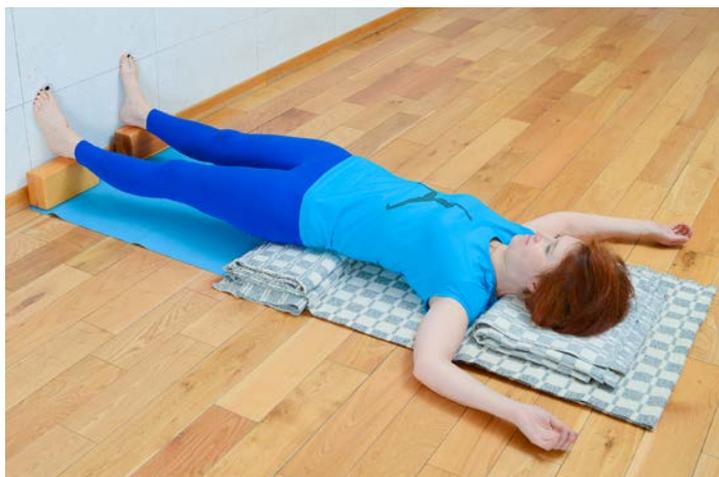


Фото 24.

12. Випарита Карани

Вариант 1. Этот вариант самый простой, и его следует выполнять, если не получается вариант с прямыми ногами у стены. Поставьте стул на коврик спинкой к стене. Перед стулом положите несколько сложенных одеял и болстер, на сидение стула – сложенное одеяло. Сядьте на одеяла боком к стулу и перенесите голени на стул, таз расположите на одеялах, а середину спины - на болстере. Плечи, руки и голова должны лежать на полу, в верхней части спины – прогиб (Фото 25).

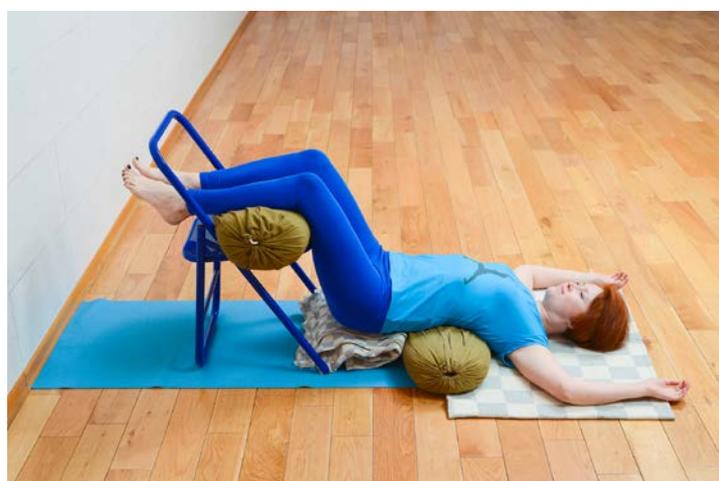


Фото 25.

Если таким образом не удаётся достаточно прогнуться, надо сделать подставки ниже, убрать болстеры и оставить только одну невысокую подставку из одеял под тазом (Фото 26). Постепенно можно будет увеличивать высоту подставки. Оставайтесь в позе 8-10 минут, наблюдайте за дыханием, вам должно быть удобно и приятно так лежать. Для того, чтобы выйти, мягко повернитесь на бок, полежите немного и поднимитесь, опираясь руками о пол.



Фото 26.

Вариант 2. Расположите у стены кирпич и рядом с ним болстер. Кирпич должен обеспечивать нужное расстояние между стеной и болстером. Подойдите вплотную к стене и сядьте боком на край болстера, расположите таз максимально близко к стене и, поворачиваясь лицом к стене, опускайте тело на коврик, одновременно поднимая ноги на стену. Не выпрямляйте ноги сразу, старайтесь придвинуться тазом к стене с согнутыми ногами. Прогнитесь в спине, особенно в средней и верхней части и опустите плечи, руки и голову на пол. Теперь вытяните ноги, стараясь прижать всю заднюю поверхность ног к стене (Фото 27).

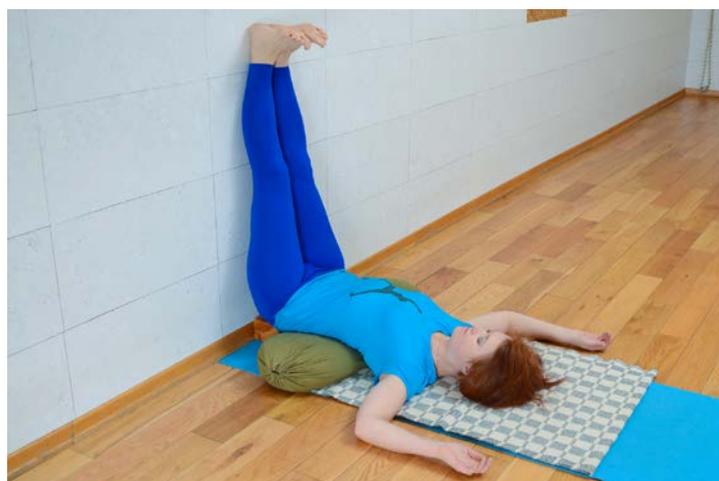


Фото 27.

13. Шавасана

Вариант 1. Сложите одеяло, развёрнутое по длине, в несколько раз так, чтобы получилась длинная и невысокая дорожка. Положите эту дорожку на коврик, начиная от стены. Ещё одно одеяло приготовьте под голову (Фото 28). Лягте спиной на дорожку из одеяла, немного разведите ноги, чтобы дорожка из одеяла оказалась посередине и касалась внутренней стороны ног, прислонитесь стопами к стене. Под голову подложите одеяло так, чтобы опора была под шеей, доходя до плеч. Подбородок не должен торчать вверх, лицо расположено параллельно полу. Разверните руки ладонями к потолку и отведите их от тела настолько, чтобы плечи полностью легли на пол. Хорошее решение – разместить между стопами и стеной болстер (Фото 29).

Вариант 2. Болстер под бёдрами – такая вариация помогает лучше расслабить поясницу (Фото 30).

Вариант 3. Два болстера расположены вдоль внешних бедер и поддерживают внешние стороны ног – поза позволяет уменьшить напряжение в области паха и поясницы (Фото 31).

Если все эти варианты не позволяют убрать дискомфорт в пояснице, то лучше использовать позицию, когда ноги подняты на стул (Фото 32).



Фото 28.



Фото 29.

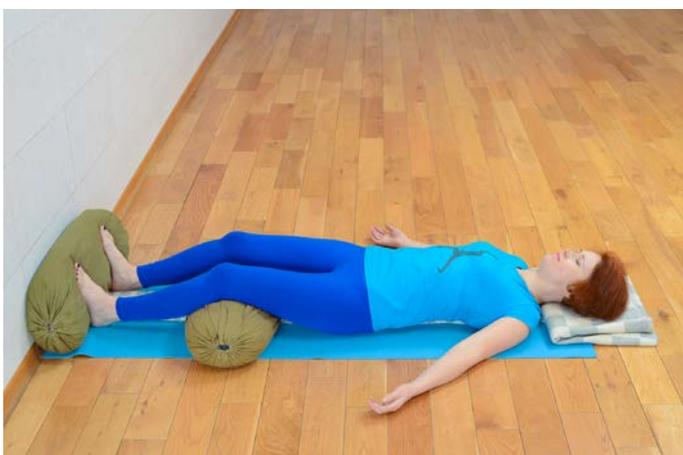


Фото 30.





Фото 31.

Вариант 4. Поставьте стул на коврик, приготовьте одеяло. Лягте на пол перед стулом, положите голени на сиденье, под голову и шею положите одеяло. Поясница должна полностью лежать на полу. Руки расположите по сторонам от тела.



Фото 32.

Любой из предложенных вариантов может быть использован для выполнения Шавасаны. Шавасана это не поза, а процесс, приводящий к состоянию глубокой релаксации и покоя. Для того, чтобы научиться выполнять Шавасану, выберете наиболее удобное для вас положение тела из описанных выше и оставайтесь в позе некоторое время. Наблюдайте за дыханием и с каждым выдохом отпускайте и расслабляйте все тело на полу. Наблюдение за дыханием и направление внимания вместе с дыханием в те или иные зоны тела позволит отпустить привычное напряжение. Когда напряжение покидает тело, нервная система отдыхает, происходит восстановление.

Оставайтесь в позе 10-15 минут.



АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОЗ

1. Уттанасана на веревках с опорой (выполняется вместо №8)

Приготовьте стул или другую опору, на которую вы будете опускать голову и руки. Расположитесь возле веревок. Накиньте веревку на бёдра, встаньте на достаточное расстояние от стены, чтобы при наклоне ваши ноги были расположены под прямым углом к полу, наклонитесь вперёд, опустите руки и голову на опору (Фото 33). При выполнении необходимо перенести часть веса тела на веревку, если при этом возникают болевые ощущения, то проложите одеяло между веревкой и бедрами. Для того чтобы выйти из позы, оттолкнитесь руками от опоры и поднимитесь.

Время выполнения: 1-2 минуты.



Фото 33.

2. Адхо Мукха Шванасана на веревках с опорой (выполняется вместо №8)

Приготовьте кирпичи, болстер или другую опору, на которую вы будете опускать голову и руки. Расположитесь возле веревок. Накиньте веревку на бёдра, так же как для Уттанасаны, подайтесь вперёд, «повисая» на веревках, и опустите руки на опору. Отойдите стопами немного назад, чтобы стопы были ближе к стене, чем таз. Разместите опору под голову (Фото 34). Тянитесь руками вперёд, а пятками к полу. Вы должны «висеть» на веревках, как и при выполнении Уттанасаны. Чтобы выйти, подходите руками ближе к ногам и поднимайтесь.

Время выполнения: 2-3 минуты.



Фото 34.



3. Супта Падангуштхасана 1 у стены (выполняется вместо №9, №10)

Приготовьте ремень и лягте спиной на коврик, упираясь ногами в стену. Под голову положите одеяло. Держите стопы на стене параллельно и на небольшом расстоянии друг от друга.

Вариант 1. Согните правую ногу в колене, захватите колено руками и приведите его к себе, при этом старайтесь не сокращать правый бок, правую часть таза отводите к стене.левой стопой продолжайте толкать стену. Затем отпустите правую ногу, вытяните её на полу, и прижимая стопу к стене, согните левую, повторите все с левой ногой (Фото 35).

Вариант 2. Набросьте ремень на правую стопу, держите концы ремня двумя руками. Упирайтесь стопой в ремень и выпрямите правую ногу вертикально вверх (Фото 36). Левую ногу старайтесь удержать ровно на полу, продолжайте упираться левой стопой в стену. Разводите локти в стороны и отводите плечи к полу. Лицо и шею расслабьте. Оставайтесь так до 30 секунд, дышите спокойно. На выдохе опустите правую ногу на пол, вытяните её, прижмите правую стопу к стене и поднимите левую ногу. Набросьте ремень на левую стопу и повторите все с левой ногой. В случае, если не получается удерживать ногу перпендикулярно полу, если она уходит к стене, то можно сделать облегчённый Вариант 3.

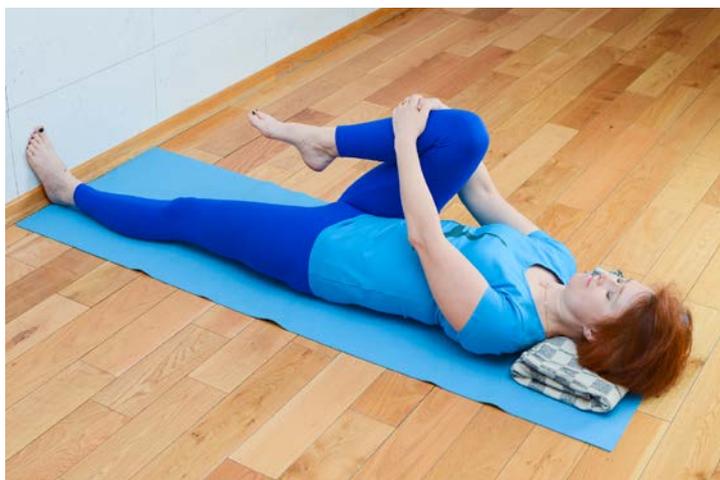


Фото 35.

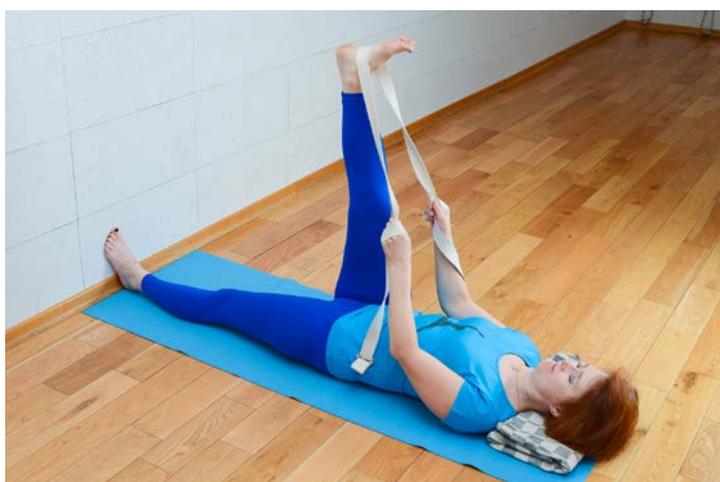


Фото 36.





Фото 37.

Вариант 3. Последовательность действий такая же, как для Варианта 2, но при подъеме правой ноги левая нога согнута в колене, стопа стоит на полу (Фото 37). Выполняя этот вариант в сочетании с Вариантом 1, постепенно можно будет перейти к Варианту 2.

4. Супта Падангуштхасана 2 у стены (выполняется вместо №9, №10)

Выполните конечный вариант Супта Падангуштхасаны 1, когда прямая левая нога упирается в стену, а прямая правая вытянута вертикально вверх и упирается в ремень (Фото 36). В этом положении захватите ремень только правой рукой, а левую руку вытяните в сторону на полу. Сделайте вдох и с выдохом отведите правую ногу в сторону, опуская правый локоть на пол. Правая стопа должна быть выше уровня таза. Для более глубокого воздействия на таз и нижний отдел позвоночника необходимо подложить свернутое одеяло или пластиковый кирпич под внешнюю часть правого бедра (Фото 38). При таком выполнении тело не заваливается вправо, поза получается легче и более правильно. Оставайтесь в конечном положении 20-30 секунд, затем на выдохе верните правую ногу к центру, опустите её, поднимите левую и выполните позу в другую сторону. Если такое выполнение вызывает затруднения, можно выполнять облегчённый вариант, отводя в бок не прямую, а согнутую в колене ногу (Фото 39).



Фото 38.



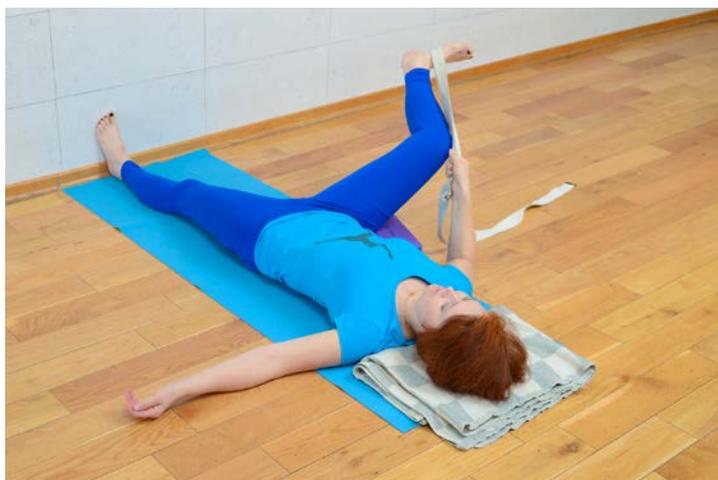


Фото 39.

