



Это что-то!

После двух родов и соответственно грудных кормлений на мою осанку было страшно смотреть. Перепробовала кучу упражнений — ноль результата. Но упражнения Сергея — просто СУПЕР! Сразу уже после первого раза осанка как у королевы! Села за ноутбук и даже не хочется согнуться по привычке! Наконец нашла то, что так долго искала!

Актуально!

Наверняка слабые мышцы спины сейчас почти у каждого человека, поэтому очень полезная книга. Спасибо!

Я избавилась от сутулости!

Мне очень хотелось избавиться от сутулости. Мне 67 лет, и в этом возрасте я ходила в спортзал и занималась с тренером для укрепления мышц спины. Было трудновато. Я выдержала три месяца. Потом все вернулось к прежнему состоянию. Но когда я нашла в Интернете видео Сергея и стала заниматься — все изменилось. Это чудесные упражнения! Очень приятный и понятный стиль подачи. И главное, что это работает! Я занимаюсь полгода. Есть результат. Я буду продолжать, это мне по силам.



Отличные упражнения!

Я до этого делала много других, но это упражнение показало результат почти сразу!

Спасибо огромное!

Сразу после нескольких упражнений стало намного легче — ушла боль в спине!

Качественный курс!

Спасибо за качественные объяснения. Это самое важное! Наконец-то я начала делать все правильно, и очень удобно, что можно заниматься самой дома.

Как стать здоровым. Современный самоучитель

СЕРГЕЙ ТАФИНЦЕВ

ЙОГА
для СПИНЫ:
ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
для ЗДОРОВОГО
ПОЗВОНОЧНИКА



ПРАЙМ
Издательство
ACT
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
Т23

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Тафинцев, Сергей.

Т23 Йога для спины: лучшие практики для здорового позвоночника /
Сергей Тафинцев. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 272 с. –
(Как стать здоровым. Современный самоучитель).
ISBN 978-5-17-112774-9

Беспокоит спина? Хотите увеличить силу, гибкость и выносливость мышц, научиться техникам расслабления? Многие знают, что все эти задачи можно решить при помощи йоги, но как начать заниматься, чтобы получить максимум пользы и не навредить себе? Не все упражнения йоги нужны для современного человека, не все он может выполнять безопасно.

Автор этой книги — Сергей Тафинцев — преподает йогу более 10 лет. Его лозунг — корректность, безопасность, целесообразность! Каждый день тысячи людей занимаются по его роликам и обучающим видео на YouTube и отмечают, как быстро уходят боли, исправляется сутулость, появляется энергия.

Весь многолетний опыт занятийложен в основу этой книги! Более 200 упражнений, фото и комментарии делают ее действительно простым и полезным пособием, по которому вы сможете заниматься йогой самостоятельно и не навредить себе. Эффект от упражнений вы почувствуете уже после первой тренировки!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-112774-9

© Тафинцев С., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Содержание



Введение. Кому и зачем сегодня нужна йога	6
Йога – путь к совершенному уму	8
Йога для повышения качества жизни	9
Как йога помогает достигать целей	10
Здоровая спина – здоровое тело. Почему нужно следить за состоянием позвоночника	12
Боли в спине. Причины, симптомы и методы устранения	16
Почему йога необходима для нормальной работы организма	18
Чем грозит малоподвижный образ жизни	22
Йога для профилактики застойных явлений	26
Упражнения при сидячем образе жизни, болях в шее и спине	50
Правильное положение тела при сидячей работе	76
Как организовать рабочее место, чтобы не болела спина	78
Здоровье спины и правильная ходьба	83
Боль в мышцах при здоровом позвоночнике	87
Асимметрия скелета, сколиоз. Причины и методы устранения	91
Отчего бывает остеохондроз	107
Грыжи дисков и протрузии	132
Лечение грыжи дисков	136
Йога для лечения межпозвонковой грыжи	147
Йога при грыже в шейном отделе позвоночника	188
Узкое межпозвоночное отверстие, гипермобильность и смещение позвонков	224
Йога для красивой осанки	231
Йога от сутулости	248
Правильный сон. Выбор матраса и подушки	260
Правильное дыхание и йога	264
Правильное питание и здоровье	266
Заключение	270

Введение. Кому и зачем сегодня нужна йога



Йога — это система физических и духовных практик, пришедшая к нам из глубины веков. Первые упоминания о йоге содержатся в трактатах, которым более 5000 лет. В древности йогу практиковали для того, чтобы достичь состояния духовного пробуждения — самадхи. В наше время йогу рассматривают как универсальную систему, помогающую развить гибкость, укрепить костные и мышечные ткани, решить проблемы со здоровьем. Почему все больше и больше людей выбирают йогу, а не какую-то другую систему оздоровления? Одной фразой можно ответить на этот вопрос так:

Йога — это кратчайший путь к здоровью, процветанию и долголетию.

В отличие от игровых и соревновательных видов спорта, йога направлена исключительно на совершенствование тела и духа. Йогин (так называется человек, который практикует йогу) не сравнивает свои достижения с успехами других людей, не стремится установить рекорд, не ставит себе планки и рамки. У него — свой путь, и он следует по этому пути в своем темпе. Помните об этом, когда будете выполнять упражнения. Ориентируйтесь исключительно на свои



ощущения и не смотрите на других. В йоге главное – регулярность и правильное состояние ума. Все приходит с практикой. Не гонитесь за рекордами, особенно если вы только начинаете. Со временем ваше тело усовершенствуется, и вам станут доступны сложные асаны.

Йога — путь к совершенному уму



Помимо физических упражнений йога включает работу с сознанием. Многие люди считают, что философия и тренировка умственных способностей не имеет никакого отношения к физиологии.

На самом же деле, когда ум становится гармоничным и упорядоченным, все системы организма начинают работать правильно и согласованно. Более того: изменяется и внешняя жизнь человека, он становится здоровым во всех отношениях. Ведь что такое здоровье? Вот какое определение этому слову дает ВОЗ — Всемирная Организация Здравоохранения:

Здоровье — это не отсутствие болезни или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Йога дает не только телесную гармонию, гибкость и свободу движений. В системе йоги существует огромное количество методов, позволяющих обрести полный контроль над умственным и душевным состоянием. Кроме того, йога помогает решать и задачи, относящиеся к социальной жизни человека. Работа, личная жизнь, отношения с друзьями и коллегами — все это приходит в гармонию по мере того, как человек обретает здоровый взгляд на вещи.

Йога для повышения качества жизни

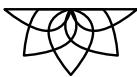


Многие люди, которые начинают серьезно и вдумчиво заниматься йогой, вскоре замечают, что все аспекты их жизни меняются к лучшему. Работа начинает приносить удовлетворение, появляются деньги и свободное время, улучшаются отношения с людьми. И это не случайно.

Йога не только решает проблемы со здоровьем, избавляет от боли, дает энергию. Она помогает очистить ум от всех негативных мыслей, тревог и страхов. Человек начинает хорошо себя чувствовать не только физически, но и душевно. Он спокоен, всегда настроен позитивно и дружелюбно. Он понимает причины и следствия своих и чужих поступков, а потому всегда делает наиболее рациональный и здоровый выбор. Он осознает природу своих желаний и ставит перед собой цели, которые действительно нужны ему для личностного роста и полноценной жизни. Он отказывается от заблуждений и стереотипов, управляющих людьми, и делает свой собственный выбор. Как известно, подобное притягивает подобное — и в круг общения такого человека входят люди, которые так же хорошо осознают себя. Таким образом, йога помогает человеку создать свой собственный мир, в котором все позитивно, благополучно и гармонично.

Конечно, это происходит не сразу. Но первый шаг на этом пути вы можете сделать уже сегодня, начав заниматься йогой.

Как йога помогает достигать целей



В жизни люди сталкиваются с огромным количеством трудностей. Порой даже самые простые вещи требуют больших затрат времени и сил. Лишь единицы умеют ставить правильные цели и добиваться их самым эффективным и экономичным образом. И дело не в особых интеллектуальных способностях или счастливом стечении обстоятельств. Секрет — в полной концентрации внимания на выполняемой задаче. Это то, что недоступно большинству людей в силу того, что их этому никогда не учили.

Йога может помочь решить эту проблему. Йогические практики изначально были направлены на то, чтобы человек, стремящийся к духовному совершенству, умел концентрировать свое внимание. Веками оттачивались особые позы и упражнения, которые способствовали очищению ума, помогали собрать мысли воедино. Все асаны рассчитаны на то, чтобы человек сосредоточивал свое внимание исключительно на том, что делает его тело. Человек отстраняется от жизненных проблем и стрессов. Тревожные мысли о будущем уходят, и человек начинает жить текущим моментом, находится здесь и сейчас.

Любая йогическая практика не только заряжает энергией тело, но и «освежает» чувства и мысли. Человек с очищенным умом находит новые пути решения проблем, ему легче



сосредоточиться на том, что он делает. Когда вы начнете заниматься йогой, то очень скоро заметите, что не только ваше тело, но и ваши текущие дела приходят в норму. Все это — результат практики концентрации.

Главное — стараться соблюдать принципы йоги каждый день, 24 часа в сутки. И тогда ваш ум станет более стабильным, а реакции — более здоровыми и позитивными.

Здоровая спина — здравое тело. Почему нужно следить за состоянием позвоночника



Уже в глубокой древности было известно: если что-то болит — ищи причину в позвоночнике. Современная медицина это подтверждает. Определенные отделы позвоночника связаны с определенными частями и органами тела. Поэтому многие заболевания, такие как головные боли, болезни поджелудочной железы, кишечника, сердечные проблемы, очень часто происходят оттого, что с позвоночником что-то не в порядке. А учитывая, что людей со здоровой спиной практически нет, имеет смысл всерьез заняться позвоночником.

Для начала давайте познакомимся с ним поближе. Наш позвоночник в основном состоит из костной ткани и является твердым защитным футляром для нервных путей, которые берут свое начало в головном мозге и расходятся по всем частям тела (рис. 1).

Искривление позвоночника, которое часто происходит из-за неправильного положения спины, приводит к смещению позвонков. А это чревато хроническим пережатием нервных окончаний. Например, при пережатии нерва С7 в шейном отделе изменится количество нервных импульсов и скорость их перемещения от мозга к щитовидной железе. Это может замедлить работу железы, что приведет к уменьшению кислорода



Рис. 1

в клетках и замедлению всех процессов, происходящих в организме (рис. 2).

Нарушения в работе внутренних органов, той же щитовидной железы, поначалу никак не ощущаются. Но могут появиться признаки, которые укажут, что с организмом что-то не так. К примеру, если поврежден нерв С7 и нарушена функция щитовидной железы, человек начнет полнеть. И никакие диеты не помогут сбросить вес, пока не будет устранена истинная причина ожирения. Тот же нервный корешок С7 может быть причиной боли в плече и других недомоганий.

Если вы время от времени чувствуете боль в шее, суставах рук и ног, ощущаете дискомфорт в пояснице, испытываете проблемы с пищеварением — все это может сигнализировать о том, что где-то в позвоночнике пережаты нервные окончания. И надо сказать, боль — это хорошо. Потому что это явный сигнал к тому, что пора принимать меры.

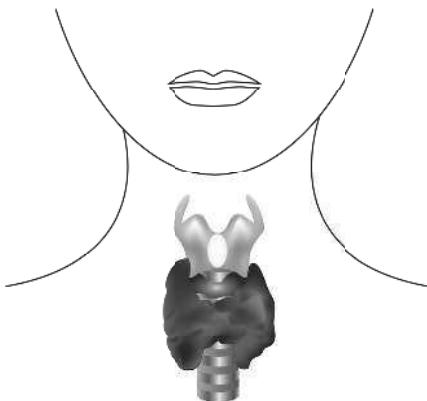


Рис. 2

Гораздо опаснее заболевания, при которых органы никак не проявляют себя. Например, печень или почки «дают о себе знать» уже тогда, когда болезнь зашла слишком далеко и человек нуждается в длительном и серьезном лечении. И это еще одна причина, почему заниматься позвоночником нужно задолго до того, как появятся симптомы болезни.

Еще один аргумент в пользу йоги для позвоночника — возраст. Примерно с 30 лет человек начинает стареть. В организме запускаются процессы разрушения. И в первую очередь страдает позвоночник и связанные с ним структуры. Особенно быстро это происходит, если человек ведет малоподвижный образ жизни, много времени находится в неправильных позах, при которых нарушается кровоток и искривляются позвонки. Падает проводимость нервных окончаний, и, как следствие, сначала один, а потом и все внутренние органы начинают работать с перебоями (рис. 3).

Человеческое тело можно уподобить часовому механизму: стоит одному колесику замедлить ход — и все остальные шестеренки станут хуже двигаться, что неизбежно приведет к отставанию.

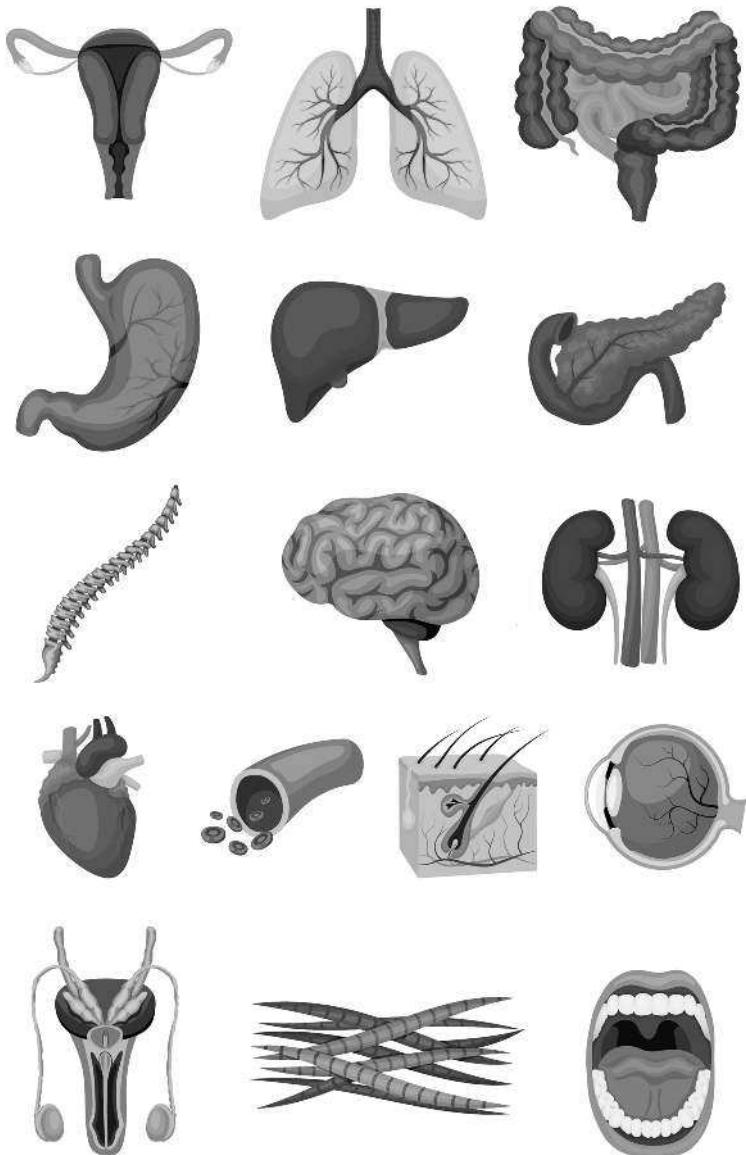


Рис. 3