Школа безопасной йоги Ольги Гончаровой

YogaLike.ru

Зал для йоги

2019

Мы ежедневно наполняем пространство йогой и медитацией. Поэтому атмосфера зала настраивает на практику и поддерживает душевный комфорт.

Мягкий пол

Мы стремились, чтобы зал побуждал к работе со своим телом, повышал чувствительность. Поэтому его главная особенность ощущается с первого шага – пол мягкий. Поверхность пола шершавая и обладает выраженной фактурой, она приятна на ощупь. Тактильно пол ощущается продолжением йоговского коврика.

Мягкий пол помогает детально отстраивать позы, используя мелкую моторику кистей и стоп. В балансовых асанах быстрее достигаются устойчивость и эффект.

Исчезает страх потери равновесия, значит осваивать такие позы как Бакасана, Аштавакрасана и Титтибхасана становится легче.

Мягкий пол увеличивает комфорт для суставов. Он повышает удобство поз с опорой на колени, например, Марджариасаны и Вьяграсаны. Сидеть по-турецки в Сукхасане также намного легче, потому что суставы стоп опираются на мягкую поверхность. Значит, ничего не отвлекает во время пранаямы и медитации.

Коврик для йоги

Главный вспомогательный инструмент йога – коврик. Мы используем плотные нескользящие ковры Rishikesh. Размер каждого: 183 х 60 х 0,5 сантиметра. Ковры армированы прочной нитью, поэтому сохраняют форму во время занятий. При выборе ковров мы стремились, чтобы практика йоги была максимально удобна и доставляла удовольствие.

Пропсы

На занятиях мы используем дополнительное оборудование – пропсы. Это предметы, помогающие правильно и безопасно отстроить свое тело, чтобы ему было комфортно пребывать в асане.

Болстер

Наверное, самый уютный из наших пропсов – болстер. Это средней жесткости валик длиной 80 и диаметром 22 сантиметра, весит 700 грамм.

Чтобы физиологично выстроить геометрию тела, болстер подкладывают под корпус, руки и ноги вдоль или поперек.

Валик для йоги облегчает освоение прогибов. Подложенный под спину, он раскрепощает грудной отдел позвоночника и улучшает подвижность плечевых суставов.

При практике наклонов сидя мы подкладываем болстер под корпус или голову. Это снимает нагрузку с позвоночника, расслабляет мышцы шеи и спины и даёт возможность войти в асану глубже.

Йога-валик подстраивается под форму тела, поэтому на нём удобно сидеть во время пранаямы и медитации. В Сукхасане – Простой позе – становится легче держать спину ровной и опустить бёдра. В Ваджрасане уменьшается нагрузка на стопы и колени.

В расслабляющих позах болстер незаменим. Подложенный под колени, он помогает разгрузить поясницу и способствует более глубокой релаксации во время Шавасаны.

По словам психотерапевта Вирджинии Сатир, для счастья человеку необходимо не менее восьми объятий в день. Мы обнимаемся с валиком для йоги на каждом занятии.

Болстер – мягкий толстый друг йога.

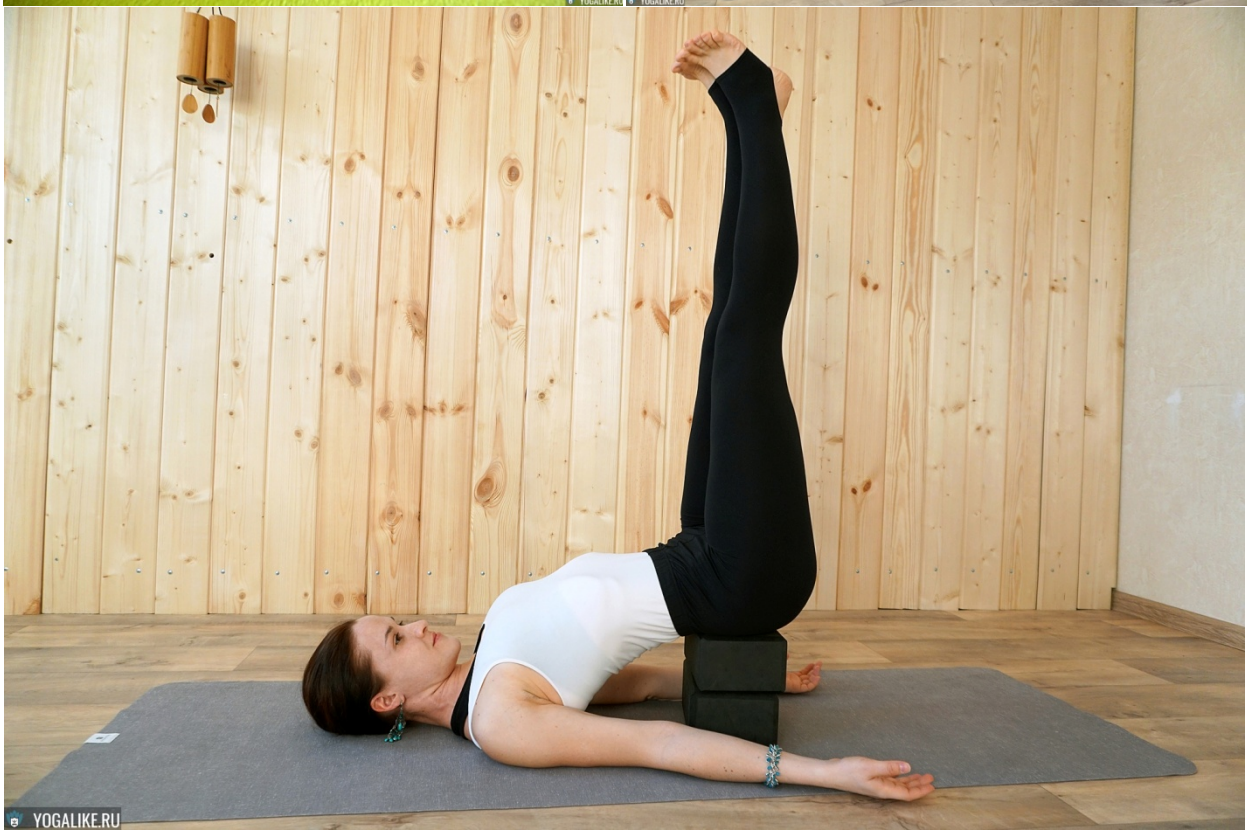
Блок для йоги

Младший брат болстера - опорный блок, также называемый кирпичом. Он упруг, прочен, легок. Кирпич можно использовать в большинстве асан. Его цель – создать опору и «удлинить» руки или ноги.

Блок помогает отстроить наклон стоя, когда руки не достают до пола. Кирпичи для йоги, подложенные под ладони, позволяют выпрямить спину в Уттанасане.

Опорные блоки упрощают освоение сложных асан. Например, в Випарита Карани мудре мы подкладываем кирпичи под таз, чтобы увести нагрузку с локтей.

Опорный блок универсальнее болстера. Он компактнее – 23 х 12 х 7 см. Он легче – всего 150 грамм. Кирпичом удобнее регулировать нужное расстояние, выбирая подходящее измерение: длину, ширину или высоту.



Плед

Во время практики йоги бывает нужно обеспечить дополнительную мягкость опорной поверхности. Для этой цели подходит плед, сложенный в несколько раз. Мы используем пледы при опорах на коленные и локтевые суставы, достигая необходимого комфорта.

Плед на занятиях также используется как йога-подушка. Он помогает слегка приподнять опорную поверхность, чтобы точно подобрать нужную высоту в тех асанах, где болстер и блок становятся уже слишком грубыми инструментами. В перевернутых позах, например, Сарвангасане, сложенный плед поддерживает плечи, способствует раскрытию грудной клетки и снимает нагрузку с шеи.

Удобно использовать свёрнутый рулоном плед в положении сидя на корточках. Плед, подложенный под пятки, делает позу Ворона более устойчивой и позволяет сместить акцент на удлинение позвоночника и раскрытие грудной клетки.

А еще он согревает нас во время Шавасаны, когда проработанное тело расслабляется и постепенно остывает. Плед – это тёплый друг йога.

Ремень для йоги

На занятиях мы используем ремни для йоги. Ремни помогают задать желаемый вектор усилия. С их помощью ученики могут правильно выполнить асану и лучше понять её геометрию, когда им нехватает растяжки или силы.

Петля из ремня позволяет уменьшить нагрузку на мышцы, участвующие в поддержании баланса асаны. Например, освоение Парипурна Навасаны можно облегчить, связав ремешком корпус и ноги. В этом положении становится проще сохранить равновесие, выпрямить ноги и раскрыть грудную клетку.

Ремень - хороший помощник при освоении Чатуранги. Он помогает повысить устойчивость и правильно распределить нагрузку, удерживая локти от «разъезжания».

Позы с захватом рук за спиной, например, Гомукхасана и наклон с замком рук, способствуют снятию мышечных зажимов с плечевого пояса. Ремень делает эти позы доступными для тех, у кого недостаточно раскрыты плечи.

Ремень повышает эффективность освоения Пашчимоттанасаны, обеспечивая контроль натяжения подколенных сухожилий. А в позе захвата большого пальца ноги, Уттхита Хаста Падангуштхасане, ремень облегчает поддержание равновесия и значительно увеличивает объем доступных движений.

Балансир

Балансовые асаны – один из самых сильных инструментов влияния на повседневную жизнь, поскольку они требуют слаженной работы тела и сознания. Углубить состояние осознанности при выполнении балансовых поз помогают балансиры. Это 16-сантиметровые шипастые полусферы.

Начальная работа с балансиром – разминка стопы на выпуклой сферической шипастой поверхности. Усложненный вариант – стойка на перевернутом балансире, когда стопа опирается на ровную поверхность, а на коврике лежит выпуклая полусферическая сторона.

Наиболее сложный и интересный вариант использования балансира – динамические переходы из одной асаны в другую на перевёрнутой полусфере. Например, чередование позы Дерева и позы Воина-III.

Выполнение асан на неустойчивой опоре – с балансиром – помогает почувствовать работу мышц-стабилизаторов и усилить чувство равновесия как на коврике, так и в повседневной жизни.

Массажёры

У нас больше десяти различных типов массажёров. Из них 9 в единственном экземпляре, и попробовать их можно, только когда они свободны. Массово на занятиях используется два вида массажёров: ежи и мячи.

Ежи

Ёж – это тот же самый балансир, только используемый для самомассажа, а не для выполнения асан. Ежи у нас двух цветов. Красные – для стоп и мышц ног, зеленые – для корпуса, рук, шеи и головы.

Массаж ежом акупунктурных точек стопы – приятная и полезная практика на наших классах. Стопа – это проекция тела человека. Поэтому, воздействуя на точки стопы, мы улучшаем функционирование систем организма. Массаж стоп ежом усиливает чувствительность и помогает в последующей практике асан.

Массаж ягодичных мышц и крестца прекрасно оживляет после сидячей работы. Такой массаж служит профилактикой застойных заболеваний и устраняет ощущение тяжести.

Массаж ежом области лопаток, шеи, плеч выявляет и снимает мышечные зажимы в этих зонах. Воздействие на мышцы-выпрямители позвоночника, расположенные от него по обе стороны, облегчает симптомы остеохондроза и делает позвоночник более гибким. Польза от этого хорошо ощущается при выполнении наклонов – получается глубже войти в асану.

Теннисный мяч

Мяч нужен для точечного воздействия на мышцу или сухожилие. Теннисный мяч легко убирает триггеры – болезненные уплотнения в мышцах.

Массаж мячом стоя более прост и динамичен – приседая, спиной катаем мяч по стене в направлении снизу-вверх и от центра к периферии, не заходя на позвоночник.

Зато в положении лёжа массаж можно выполнить более глубоко, так как тело давит на мяч всем весом.

Звуковая релаксация

Во время Шавасаны мы используем поющие чаши и колокольчики koshi.

Звучание поющих чаш воспринимается не только как музыка, но и как вибрации. Каждая клетка тела резонирует со звуком чаш, восстанавливая внутренний порядок в теле и сознании.

Колокольчики коши – музыка ветра с тонкими «хрустальными» голосами. Когда они звучат, создается впечатление, что играет музыкальная шкатулка. Звон колокольчиков углубляет Шавасану и подчёркивает внутреннюю тишину.

Голоса живых инструментов помогают перезагрузиться и достичь ментального и физического расслабления.

Медитативная атмосфера и цветовое пространство

Мы считаем, что место для занятий йогой должно приносить спокойствие. Важные составляющие зала для йоги – цветовая гамма и освещение. Мягкий отраженный свет, полутона, подсветка штор, цветовая сбалансированность пространства создают ощущение камерности и уединения. Практика йоги – это удовольствие, подаренное себе.

Природные материалы и растения

Мы любим естественность и бесконечную уникальность природных материалов. Одна из стен отделана натуральной сосновой доской.

10 квадратных метров естественной фактуры дерева создают ощущение близости к природе. У стены есть и практическое назначение – возле неё мы работаем с перевёрнутыми позами, например, с Ширшасаной.

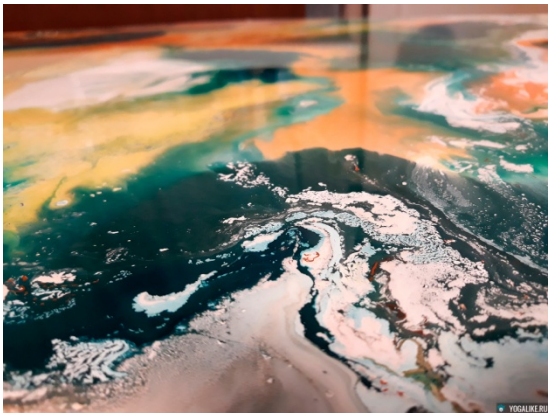
Растения в зале продолжают природную тему: красавец авокадо и драцена. Оба дерева улучшают энергию пространства: нейтрализуют стресс, помогают обрести спокойствие и уравновешенность.

Остановка внутреннего диалога

Классик йогической традиции Патанджали даёт простой рецепт остановки колебаний ума – с помощью практики концентрации.

Одну из стен нашего зала украшает напоминание об этом – абстрактная картина, выполненная в технике жидкого акрила. Мы собирались назвать её «Читта-вритти-ниродха», но тут кто-то пошутил, что это - «Ментальная Шавасана». Название село как влитое.

Рассматривая линии картины и смешение цветов, замечаешь, как мысли останавливаются, и ты входишь в состояние потока.



Символ зала

Антураж зала завершает цветок лотоса, нарисованный акварелью. Лотос символизирует колесо жизни: «Человек – лишь капля, вылетевшая на миг из океана». Цветок лотоса – традиционный символ мудрости, чистоты и созидания.

Мы любим свой зал. Каждая его деталь увеличивает комфорт практики йоги, создаёт уют и душевное настроение.

Лучше один раз почувствовать, чем два раза прочитать.

Добро пожаловать на практику хатха-йоги: Красногорск, Павшинская пойма, Ильинский бульвар, 4 - 27.