

ЙОГА-ПИЛАТЕС



ДЖОНАТАН МОНКС

# ЙОГА-ПИЛАТЕС

ПОЛНЫЙ  
КУРС  
ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
И СИЛЫ



МОСКВА  
2017

УДК 796.41  
ББК 75.6  
М77

Jonathan Monks

YOGA-PILATES: THE ULTIMATE FUSION FOR HEALTH AND FITNESS

**Монкс, Джонатан.**

М77 Йога-пилатес : полный курс для здоровья и силы / Джонатан Монкс ; [пер. с англ. Е. В. Шафрановой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. : ил. — (Йогалогия).

ISBN 978-5-699-88284-7

Эта книга о вас, вашем теле и о том, как вы к нему относитесь. Йога и пилатес — самые модные виды физических тренировок, но нам приходится выбирать, какой из этих практик заняться.

Джонатан Монкс, известный тренер, объединил обе и написал книгу, которая предлагает вам самим создать свою собственную систему тренировок, основанную на его упражнениях.

Быстро! Эффективно! Динамично!

**УДК 796.41**  
**ББК 75.6**

Original title: Yoga-Pilates: The ultimate fusion for health and fitness. Copyright in text, design and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2012

© Шафранова Е., перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-88284-7

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Введение	8
Раздел 1	
Сила кора	11
Раздел 2	
Позы стоя	37
Раздел 3	
Скрученные позы	61
Раздел 4	
Позы на баланс	73
Раздел 5	
Позы сидя	87
Раздел 6	
Тренировка	109
Указатель	126
Слова признательности и адреса	128



# ПРЕДИСЛОВИЕ

6

Предисловие

Баланс: вот то, чего нам так не хватает в нашей жизни. Сбалансированной диеты, сбалансированных доходов и расходов — даже пары отбалансированных передних шин для автомобиля. Но вот чего не понимает подавляющее большинство нас — что движения нашего тела также должны быть сбалансированными. Без этого мышцы, нервы и суставы, в которых рождаются движения, будут перегружены, и спустя некоторое время это может привести к их разрушению и даже к болезням.

Каждый, кто страдал от болезни, которая начиналась медленно и коварно, поймет, что я имею в виду, — и таких людей, как вы, много. Работая физиотерапевтом, я имею дело с проблемами опорно-двигательного аппарата и трачу значительную долю рабочего времени, обучая клиентов правильным

движениям. Однако, когда появился Джонатан, я оказался не готов к тому уровню проницательности и осознанности, на котором он работал с собственным телом, а также той степени контроля, с которым он подходил к своей уникальной форме йоги. Когда я отправился на один из его классов, то из учителя стал учеником.

Итак, читайте эту книгу и с вдохновением исследуйте, как обрести контроль над своим телом. Я горжусь тем, что моя помощь пригодилась самому сбалансированному человеку из всех, что я знаю.

ГРЕГ РАЙАН, член Общества профессиональных физиотерапевтов, дипломированный физиотерапевт, соучредитель общества Health and Fitness Solutions Ltd.





Я провел большую часть своей зрелой жизни «вне» собственного тела, неуверенный в его скрытой силе и чувствительности, ничего не зная о его выразительности и естественной грации. Встреча с Джонатаном Монксом стала не чем иным, как открытием.

Он часто спрашивает во время своих уникальных занятий: «Где вы сейчас?» Вопрос и прагматичный, и философский. Как его ученик, я был рад сказать в ответ: «Здесь, в собственном теле».

Практика — это впечатляющие открытия и источник наслаждения — от погружения в себя. Обучение динамичное, бескомпромиссное, интересное и не иначе как веселое.

Разнообразные асаны (позы), которые мы выполняем в потоке, ведут мое тело к его центру, моему собственному сердцу. Я начинаю учиться через технику и восприятие Джонатана: я узнаю о том, что существует естественная длина и ширина, которая будет выявляться каждым из нас,

каждый день. Наша форма меняется, мы становимся длиннее, тоньше, сексуальнее, мы осознаем себя.

Этот процесс уникальный, подлинный, и творится он собственной работой Джонатана Монкса на коврике. Он заставляет вас истекать потом размером с алмаз и перескакивать через свои ограничения.

И затем, когда класс опускается в заключительную неподвижную позу, нас мягко возвращают к первоначальному вопросу. Где мы сейчас? Здесь — чистые, открытые. И улыбающиеся.

Джонатан — замечательный учитель, и я благодарен, что он помогает мне растянуть мое тело до границ самоуверенности и силы, недостаток которых я испытывал столь долгое время.

ГРЕГ ХИКС  
(актер, Королевская шекспировская компания)

# ВВЕДЕНИЕ

Йога и пилатес считаются отдельными дисциплинами и практикуются как таковые. Как правило, уделяют время описаниям их теоретических основ и происхождения и дают отличительные признаки. Это гарантирует нам уверенность в том, что мы знаем, чем занимаемся; это понятно и безопасно. На самом деле, однако, любая изучаемая вами дисциплина индивидуальна настолько же, насколько и учитель, от которого вы узнаете о ней. Это может быть йога в одной из многочисленных форм или пилатес от квалифицированного инструктора, но суть по-прежнему в чувствах, уникальных для каждого человека, и ответных реакциях, которые вызовут определенный набор физических ощущений.

Эта книга — о вас, вашем теле и о том, как вы относитесь к нему. Вы не найдете в ней погружения в историю, доказательств происхождения или философии. В этой книге я предлагаю вам метод, с помощью которого вы сможете определить ощущения в своем теле и научиться чувствовать и отвечать на них. Он позволит вам создать свой собственный индивидуальный стиль — форму персональной тренировки, которую вы сможете адаптировать, усовершенствовать и практиковать, где бы вы ни были и чем бы вы ни занимались.

**ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА РАБОТАЕТ**  
Информация в этой книге будет работать, только если вы чувствуете свое тело и начали пользоваться им правильно. Это означает, что вы должны регулярно практиковать и быть заинтересованными в том, что делаете в тот

момент, когда вы делаете это, а не просто выполнять движения с мыслью, что в конце все будет прекрасно. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда практикуете. Вы сова или жаворонок? Вам нужно практиковать по двадцать минут ежедневно или по часу через день? Только вы можете сказать, какие же ощущения для вас лучше.

Я предлагаю содержимое этой книги как молодым, так и старым людям, но всегда с целью помочь вам понять свое тело изнутри. Когда понимание достигается — я видел, как долговременная боль в шее прекращается спустя пять минут. Я видел, что поза становится лучше уже через полчаса, через простое ощущение и понимание; через три или шесть месяцев клиенты покупали одежду на размер меньше. Однако это не совсем важно по двум причинам. Во-первых, люди решили практиковать потому, что это приносит им радость. Они изменили свои пищевые привычки, потому что, как они чувствовали, так им хочется. Они проникли в свои тела и теперь получают от жизни удовольствие через тело. Вторая причина, почему истории других людей не важны, заключается в том, что они — не вы. Будьте сами своей историей: будьте в собственном теле. Все, что вы искали — телесную красоту, — находится буквально под рукой.

**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ  
ЭТОЙ КНИГОЙ**

Прочитайте эту книгу и, когда будете готовы, попробуйте упражнения и приступайте. Старайтесь тренироваться каждый день, даже если удастся выкроить всего несколько минут. Часто и понемногу — с этого хорошо начинать. Однако, если вы не все понимаете, не торопитесь, перечитайте соответствующий раздел. Разбирайте предложения по частям, пока не поймете, какие части тела и движения я описываю.



**Слева.** Трудно понять, с чего начинается путь к открытию своего тела, поэтому я предлагаю вам начать с того, что вы по-настоящему знаете и чувствуете. Оставьте время на исследование того, как вы используете поверхность под своими ногами, и пусть это знание поможет вам понять, как и почему вы двигаетесь.



Вы поймете, что визуализации и образные описания не помогают, потому что они лишь перемещают концентрацию глубже в ум, в противоположном направлении от того, где фактически происходит все действие: вашего тела.

Прочитайте первый раздел, «Сила кора», и познакомьтесь с описываемыми ощущениями, прежде чем перейти к основным позам.

Раздел «Твердая основа» посвящен размышлениям о недостатках тела и различным способам работы с ними. Если вы воспользуетесь этой информацией наряду с остальной частью раздела «Сила кора», то сможете прийти к редкому сочетанию стабильности и сбалансированности, что решит ваши индивидуальные проблемы.

Раздел о последовательностях поз представляет идеальную начальную программу разминки; опять же — честно отмечайте все ощущения в своем теле. Если что-то показалось вам сложным, попробуйте облегченный вариант, возможно, на следующий день, вы испытаете силы снова, пока не станет легче. Если позы кажутся вам слишком легкими, проводите в каждой больше времени или пробуйте более сложные варианты, расширяя комплекс настолько, насколько хватит выносливости. Сделайте глубокий вдох и начинайте свое путешествие к более сильному, более художавому телу.

## ПАРА СЛОВ О ДЫХАНИИ

Тема дыхания поднимается во многих книгах. Такая важная проблема требует большого внимания. Итак, как вы должны дышать? Вы проделали большую работу к этому моменту, потому что вы все еще со мной, но можете ли вы ответить на вопросы «как я дышу?» и «с чего начинается дыхание и как оно заканчивается?». Отнеситесь со вниманием к своим наблюдениям.

Дыхание — это чудесная возможность удалить токсины из тела. Мой собственный опыт подсказал мне, что, если после приятной (и веселой) вечеринки сесть неподвижно и начать глубоко дышать, это поможет разгрузить голову. Поэтому обращайте внимание на то, что вы чувствуете, когда дышите определенным образом. Используйте дыхание, чтобы сделать жизнь лучше.

Помните, что с точки зрения анатомии ребра (защищающие легкие) находятся прежде всего за вами. Посмотрите, можете ли вы дышать в спину, и подумайте над ответом.

## ЧТО ВАМ НУЖНО

Вы собственной персоной и ровный пол — вот главное. Коврик для йоги мо-

жет пригодиться, но он ни в коем случае не обязателен. Просто удостоверьтесь, что коврик, ковер или полотенце, которое вы взяли, помогают ногам не скользить, чтобы избежать неожиданного прерывания позы.

Что касается одежды, надевайте все, что считаете удобным. Я рекомендую заниматься в теплой комнате в нижнем белье, потому что это удобно и позволяет наблюдать за движениями тела.

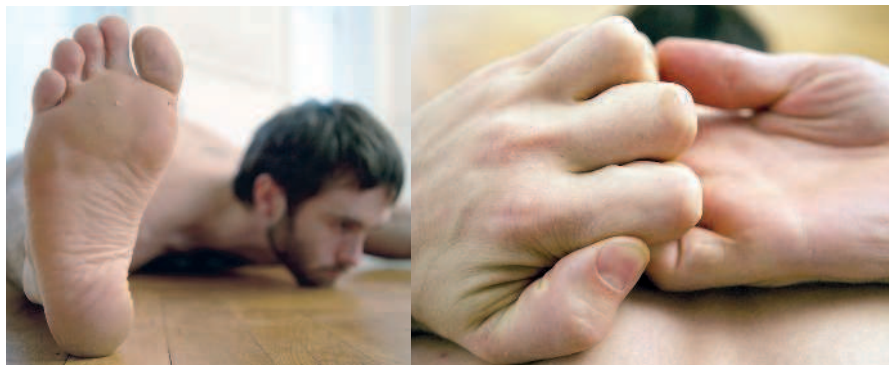
Слушайте тело. Оно подскажет вам, когда предпочтительней заниматься. Хороший совет — пустой желудок не причиняет столько хлопот, сколько полный.

Не считая этих рекомендаций, вы сами себе голова. Если большие денежные расходы вдохновляют вас практиковать, тогда тратьте сколько угодно, но помните — все, что вам нужно, — вы сами и твердая поверхность под ногами.

## ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ НА СЧЕТ БЕЗОПАСНОСТИ

Эта книга представляет собой краткий конспект инструкций. Это не персональная тренировка бок о бок с учителем. Книга не будет наблюдать за вами и не сможет сказать, что вы зашли слишком далеко, недостаточно упорно работаете или действуете не те мышцы. Только вы можете сделать это. Только вы можете проверить, переместился ли вес на бедра, а не ушел в поясницу, расположено ли колено на одной линии с большим пальцем ноги и тазобедренным суставом, и понять, что боль, которую вы чувствуете, возникла из-за горения мышц и что это не та острая боль, которая появляется из-за растяжения или разрыва связок. Возьмите ответственность на себя; в конечном счете она вселит в вас большую внутреннюю силу. Не торопитесь: чувствуйте. У вас будет еще много напоминаний.

**Внизу.** Крупные планы частей тела нужно соединить, чтобы увидеть большую картину, тогда мы сможем понять, как одно может быть связано с другим.







# Сила кора

Сильный центр позволяет всем остальным частям тела работать более легко. Научитесь читать свои ощущения, когда вы втягиваете мышцы живота. Объедините эту работу со складыванием в тазобедренных суставах и сильной спиной, и вы на пути к центру тела.

# ГИБКОСТЬ ИЛИ СИЛА

12

Сила кора

**Внизу.** Гибкость и сила идут рука об руку. Цель в том, чтобы эти позы — скрученные, согнутые, сжатые — помогли телу обрести свои естественные границы и баланс. Сильные суставы самые податливые, а сильные мышцы — самые упругие.

Постарайтесь не думать о гибкости и силе как о двух совершенно отдельных понятиях и не пытайтесь выбирать между ними «или/или». Тело необыкновенно умное, поэтому обращайте внимание на то, что оно вам говорит.

Понаблюдайте за маленьким ребенком, как он стоит, сидит и свободно передвигается, и вы быстро поймете, насколько большинство взрослых отдалилось от понимания собственного тела. Часто мы даже не осознаем, что привычно следуем коварному шаблону, пока он полностью не укоренится, и начинаем страдать от плохой осанки, напряжения и стресса.

Корень гибкости — сила, и причина этого проста. Сустав располагается между противоположными мышцами, как в игрушке-качалке, причем жесткая мышца удерживает эту качалку внизу. Чтобы сделать сустав гиб-

ким, вам нужно использовать силу противоположной мышцы и вытянуть ее напарницу.

Первая причина подобных проблем — в том, что тело приспособилось двигаться, сидеть и поддерживать себя тем способом, который вы сами же выбрали (и далеко не так, как оно могло подсказывать вам). Так что теперь ваше тело является отличной демонстрацией того, кто вы есть и как себя чувствуете.

Наиболее очевидно это иллюстрируется тем, как мы компенсируем телесные травмы, однако, в общем, это проявляется и в обычной, повседневной жизни. Вторая причина заключается в том, что тело, как правило, раскрывается только тогда, когда чувствует, что все происходящее для него безопасно.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ТЕЛА

Существует три общих способа помочь телу почувствовать себя в безопасности и освободиться от жесткости, которая скрывает в себе слабость. Первый: вы можете просто упасть и расслабиться, отпустив все, только чтобы обнаружить, что та же самая напряженность и скованность вернулись тотчас же, как только вы перестали расслабляться и вновь усвоили привычные модели движений. Второй: вы можете массировать напряженные мышцы или обрабатывать их, пока не освободитесь от жесткости, но, опять же, привычные способы и манера двигаться будут способствовать возвращению первоначальной напряженности. Однако вы можете создать баланс между мышцами, и поскольку баланс, безусловно, самый безопасный вариант, тело — ваше тело — с большой вероятностью раскроется и освободит мышцы, и ваши привычные модели и способы движения переменятся к лучшему. Только тогда, когда слабость усиливается, чтобы сбалансировать силу, вопрос напряженности в теле будет решенным.

Когда вы практикуете, старайтесь осознать разбалансированность в своем теле; учитесь распознавать ее в повседневной жизни, и тогда работа на коврике будет продолжаться целый день, каждый день, и ваше тело начнет меняться — от сутулого к ухоженному. Но до тех пор пока вы не сбалансируете «качели» в повседневных движениях, неустойчивость будет оставаться.



Будьте терпеливы. Будьте честны со своей слабостью и найдите время, чтобы усилить ее, пока тело не даст вам понять, что слабость готова уйти.

#### СИЛА ТЯЖЕСТИ — НАМ ПОМОЖЕТ ПОЛ

Что помогает нам оставаться на Земле? То же самое, от чего мы становимся ниже в течение дня и без чего улетели бы с поверхности планеты. Сила тяжести удерживает нас на земле и обеспечивает всем, что нам нужно, чтобы найти волшебный подъем. Вспомните Исаака Ньютона: на всякое действие есть равное и противоположное противодействие. Чтобы найти этот подъем, против силы тяжести, вам нужны только тело и пол.

Неважно, какая часть вашего тела касается пола или стула, вы можете найти подъем, лишь слегка прижавшись к поверхности. В конце концов, у нас есть стопа, с ее естественной способностью к балансу благодаря арке, и позвоночник с естественными изгибами, которые обеспечивают нас большей подвижностью. Гимнасты, йоги, танцоры и спортсмены — все выполняют трюки, которые, кажется, бросают вызов силе тяжести, потому что эти люди отыскивали тот подъем.

Но намного важнее, чем способность выполнять замечательные трюки, тот факт, что этот подъем демонстрирует нам, что мы не должны страдать под кажущимся воздействием силы тяжести. В конце концов, если вы измеряете свой рост утром и вечером того же дня, вы получите доказательство, что в промежутке вы стали немного ниже. Эта разница между легкостью и длиной позвоночника в начале и конце дня — вот главная причина нашей усталости. Кажется, что сила тяжести играет против нас.

#### ПРИЖМИТЕСЬ, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ

Но как можно подняться, если сила тяжести играет такую существенную роль в нашей жизни? Попробуйте немного прижаться к поверхности. Постарайтесь отыскать, где сила тяжести воздействует на ваше тело, где находятся слабые места.

Попробуйте, сидя на стуле, ссутулиться и затем вдавить ягодицы в сиденье. Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока не почувствуете потребность освободиться, и вы обнаружите, что существует естественный подъем, сопровождающий освобождение. Сейчас вы чувствуете, что приподнимаетесь, и согласно с силой тяже-

сти, а не в борьбе против нее. Попробуйте этот же способ, но на сей раз стоя, и если ощущение останется неуловимым, продолжайте прижимать стопы к полу и медленно освобождайтесь со всей возможной осознанностью.

Прочувствуйте этот подъем, и, когда он станет привычным, пусть ваши действия и движения станут наполненными и продиктованными им; никогда не сутультесь и не наклоняйтесь с круглой спиной, всегда чувствуйте легкий длинный позвоночник, заполненный приподнятостью. Если вы перестанете каждый день бороться с напряжением и энергией против силы тяжести, то увидите, насколько жизнь станет легче.

Итак, мы можем забыть о длительной борьбе с силой тяжести и вместо этого уступить ей и использовать в наших интересах. Неважно, используете ли вы силу тяжести, чтобы прыгать как газель, стоять на одной руке или подниматься, это будет означать, что, поскольку вы стареете — единственное, чего нельзя избежать, — вы не будете сутулиться, сгибаться или поддаваться гравитации. Вы будете стареть изящно.



**Внизу.** Вам не нужно знать о ньютоновой механике, чтобы понимать, как использовать силу тяжести для подъема. Посмотрите, у рук и стоп есть естественные арки, которые действуют как пружины, работая против силы тяжести. Попробуйте просто вжать руку или стопу в пол и подождите, пока не ощутите в ответ естественный подъем.