

Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

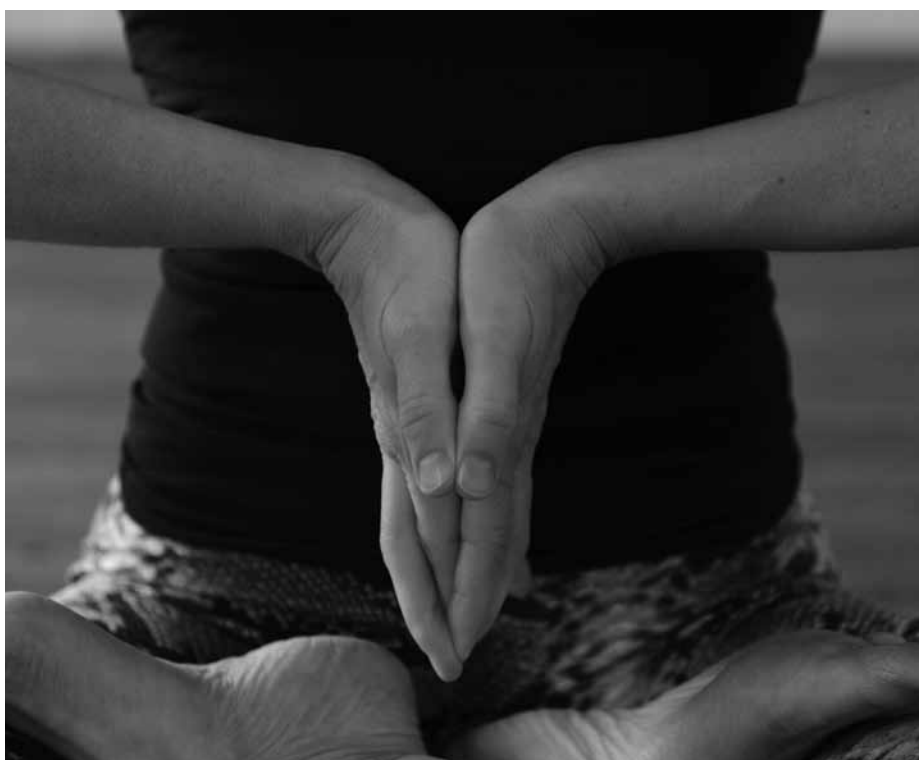
Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.



Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.



* Пожалуйста, учтите, что приведённые рекомендации касательно асан для трёх указанных периодов являются общими. Каждый человек индивидуален, и в случае специфических трудностей и нарушений необходимо следовать руководству квалифицированного учителя.

Хатха Йога практикуется для культивирования и усиления женской репродуктивной системы. Это её место силы в теле, и когда энергия здесь сохраняется в здоровом состоянии, это даёт необходимый баланс.

Использование различных асан помогает создать пространство в теле, позволяя существовать беспрепятственному току праны (жизненной силы).

Наиболее важно для женщины следить за своей кровью, поскольку ежемесячно она теряется во время менструаций. Если кровь не поддерживается здоровой, тогда происходят всевозможные заболевания. Если кровь становится слабой, тогда угнетается дыхание, кости теряют свою плотность, а агни (огонь) истощается, что истощает жизненную силу (прану). Как только агни (огонь) ослабевает, женщина становится подвержена всем видам

заболеваний, поскольку именно огонь поддерживает в теле свет, поглощает и усваивает всё, включая пищу и мысли. Застой крови происходит, когда прана (жизненная сила) не движется в теле. Большая проблема с менструациями вызвана застоем крови в нижней части живота (области деторождения). Наиболее распространённые заболевания, вызванные застоем крови, это:

Аменорея – отсутствие менструаций
Дисменорея – болезненные менструации
Маточное кровотечение, опухоли, фиброидные кисты и кисты яичников

Практика йоги для женщин отличается от практики для мужчин в течение трёх переходных периодов - менструации, беременности и менопаузы. В этих различных стадиях важно использовать практики йогасаны, мудры и пранаямы, чтобы поддержать происходящие изменения.

Менструация

Менструация начинается в возрасте около 12 лет и заканчивается между 45 и 55 годами. Появление менструации между 12 и 20 годами - нормально. Появление менструации в 9 или 10 лет, равно как и в 28 следует рассматривать как отклонение. В большинстве случаев надлежащий возраст - это 13 - 20 лет, поскольку это время созревания всех органов.

Существуют различные типы менструальных жидкостей (выделений), каждый из которых полностью проявляется в течение 24 часов.

Большое количество заболеваний, связанных с менструациями, может быть достаточно хорошо скорректировано практикой йогасаны. Лечение варьируется в зависимости от конкретных симптомов.

Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.



Менструация - время очищения и самоуглубления для женщины. В течение первых трёх дней цикла, когда кровотечение наиболее сильно, выполняйте только поддерживающие асаны, поскольку они приносят максимальную пользу.

Рекомендуемые асаны:

Супта баддха конасана

Упавиштха конасана

Супта Падмасана или **Супта Свастикасана**

Польза рекомендуемых асан во время менструации:

Супта баддха конасана воздействует на каналы печени и селезёнки, снимая стресс с этих органов, подвергающихся интоксикации во время менструации. Она также оказывает охлаждающее воздействие и весьма благотворна для женщин, желающих забеременеть.

Упавиштха конасана стабилизирует апана ваю - энергию, отвечающую за выведение, которое активизируется во время менструации. Эта поза способствует равному вдыханию и выдыханию. В случае более долгой практики во время менструации она избавляет от всех заболеваний матки.

Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.

Супта Падмасана или Супта

Свастикасана расслабляет пах, очищает яичники и умеряет жар. Обе снимают судороги.

Все вышеупомянутые асаны должны выполняться с использованием подушки или валика под спину (в случае супта) или под переднюю часть тела (в случае наклона вперёд).

При судорогах должны выполняться только лежачие позы, такие как супта вирасана, супта мандукасана, супта баддха конасана, супта падмасана. Для женщин с низким кровяным давлением важно удлинять вдох, поскольку выдох естественным образом длиннее благодаря активности апана ваю по выводу крови. Таким образом только лежачие позы должны выполняться для удлинения вдоха и поддержания здоровья крови в этот период.

При наличии головной боли (давления в ушах, глазах, носовых пазухах) используйте непрозрачную повязку на голову, глаза и уши, чтобы ослабить давление, и выполняйте асаны согласно нуждам вашего тела в это время. Используйте вышеизложенные инструкции по рекомендованным асанам и дыханию касательно низкого давления, судорог и т. д.

Головные боли появляются иногда до, иногда после менструаций из-за усиления Питты, вызванного затруднением её оттока и скоплением в голове. Важно следить за диетой и дневной активностью, чтобы избежать перегрева до, во время и после цикла. Что вполне обычно для женщин на четвёртом и пятом десятке из-за гормональных изменений и возрастания силы внутреннего огня.

* Прим. - секс и сильная физическая активность не должны иметь места во время менструаций, так как иначе в дальнейшей жизни это вызовет проблемы с костями.

Предменструальный и Постменструальный период

За один - два дня до начала цикла все асаны, оказывающие давление на живот, должны быть исключены, т. е. маюрасана и т. д., уддияна бандха выполняться не должна. Как только кровотечение остановилось, на 4-ый или 5-ый день, и остались лишь незначительные следы, должна выполняться умеренная практика, завершающаяся вышеописанными менструальными позами.



Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.



Беременность

Во время беременности может выполняться большая часть практики за исключением асан, оказывающих давление на живот. На шестом месяце практика должна быть скорректирована, чтобы создать пространство для плода, растущего в матке. Во время беременности, кормления грудью нельзя выполнять уддияна бандху.

После пятого месяца, чтобы обеспечить пространство в паху, должны выполняться все широкие стойки. Приседания вверх и вниз хороши для ритмического дыхания, в то же время важно обеспечивать работу ног во время всего срока беременности, сохраняя здоровье ног и силу апана ваю. Апана ваю - это энергия, удерживающая плод в матке и отвечающая за сами роды.

Ниже приведена некоторая общая информация по практике для женщин после 5-го месяца беременности, но всегда это зависит от женщины - что именно ей нужно в конкретное время, поскольку и другие асаны могут оказаться востребованы.

Никаких перевёрнутых поз начиная с шестого месяца!

Рекомендуемые асаны:

Мандукасана, Самаконасана, Хануманасана, Упавиштха конасана, Баддха конасана, Бхадрасана, Бхарадваджрасана 1 и 2, Падмасана, все лежащие позы для завершения, Випарита карани (ноги на стену).

Асаны, которых необходимо избегать во время беременности: Ардха баддха падма пашчимоттанасана, Джану сиршасана 2, Супта падангуштхасана, Триконасана, Баддха падмасана, Убхая падангуштхасана, Маричасана, Йога нидрасана, Буддхасана, Дурвасана, Чакорасана, Гандабхерундасана, Бакасана, Коундиньясана, Урдхва кукуттасана, Гарга пиндасана, Толасана, Дханурасана, Салабхасана.

Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.



Позы, которых следует избегать при беременности: Краунчасана, Супта конасана, Двипада сиршанасана

Перевернутый позы могут выполняться только до пятого месяца.

Уход при беременности

Ежедневный масляный массаж (оставьте масло на 30-40 минут, затем смойте). Избегайте аромамасел. Лучше всего использовать лёгкое масло для тела, такое как масло жожобы или миндаля.



Менопауза

Менопауза - время мудрости для женщины. Всю жизнь кровь вытекала из её тела и во время менопаузы этот огонь перенаправляется и движется вверх. В это время очень важно следить за здоровьем костей, и потому рекомендованы асаны, в которых ноги несут вес.

В это время благоприятны все стойки и формы солнца, в которых ноги должны нести вес. С возрастом необходимо усиление Апана Ваю, поскольку ослабевают ноги. А куда ноги - туда и тело. Как говорится: "Жив, пока ноги несут".

Сила агни и крови будет управляться работой ног в стойках и формах солнца. Для женщин, страдающих от таких недугов, как приливы, стресс или головные боли, важно руководство учителя, поскольку нужды каждой женщины индивидуальны.

Обычно приливы происходят из-за избытка питты в теле, который должен найти выход! Общие асаны, помогающие в этом случае - Ардха баддха падма пашчимоттанасана, Ардха матсиендрасана и Супта падмасана.

Ситали, или шитали пранаяма также рекомендуется для достижения охлаждающего эффекта.

Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.

В переходные периоды ум может становиться нестабильным. После пятидесяти Вата может легко возрастать, так как это возраст Ваты и для женщин, и для мужчин. Что бы ни было выполнено со слишком высокой скоростью, это вызовет беспокойство ума. Движения должны быть медленными и несущими вес, с вниманием к чувству ритма дыхания и положению языка на нёбе во время практики. Это позволит уму стабилизироваться.

Грудь

Уход за грудью очень важен, поскольку и грудь, и соски связаны с яичниками. Любые проблемы с грудью прямо воздействуют на яичники и наоборот. Ежедневный масляный массаж перед душем полезен при наличии неоднородностей или опухолей.

Согласно Китайской медицине главной причиной образования неоднородностей в груди являются застойные явления в печени. Одна из причин этого заключается в связи меридиана печени с грудью посредством внутренних меридианов. Застой в печени, вызванный стрессом, наиболее распространён среди женщин.

Кисты и фиброиды

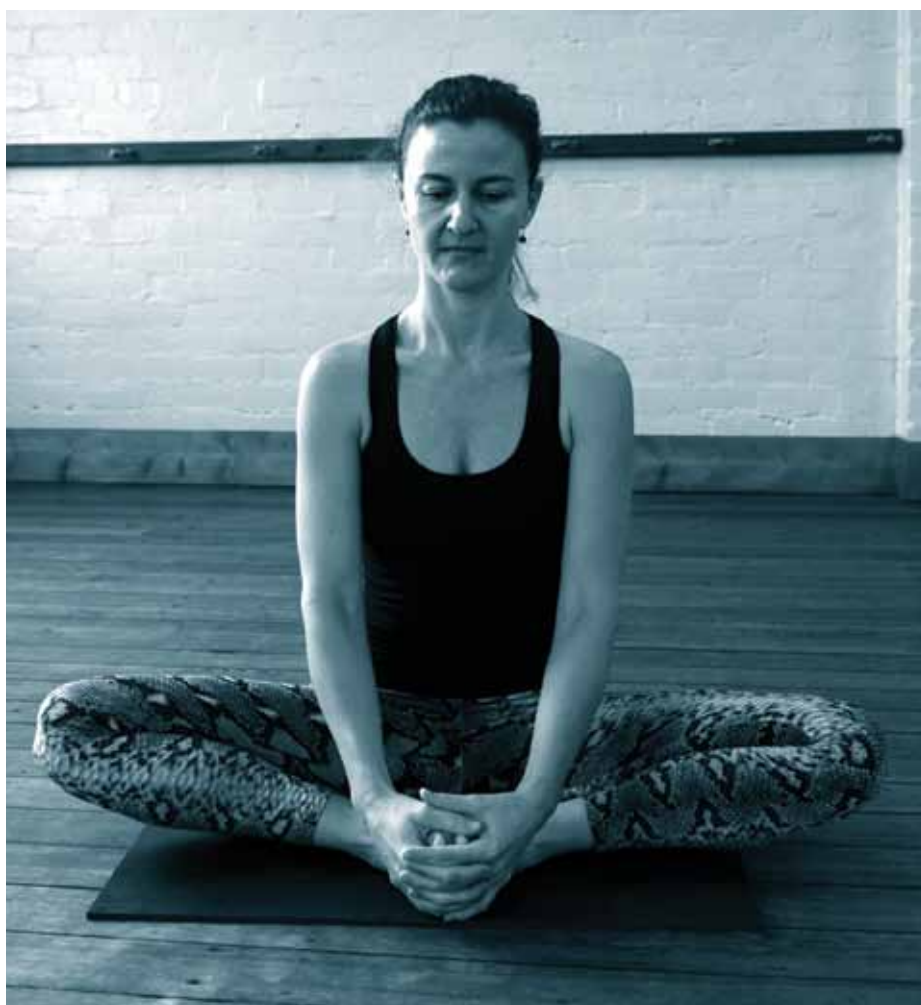
И кисты, и фиброиды образуются благодаря стрессу, наследственности, диете и образу жизни. Применение тёплого компресса с касторовым маслом может помочь растворить кисты и фиброиды в области груди и матки. Когда же они слишком велики, то часто подлежат хирургическому удалению. Йогасаны и травы могут использоваться для помощи после хирургического вмешательства. В основном лучшей асаной является Ардха баддха пашчимоттанасана, Упавиштха конасана, Супта баддха конасана, Супта падмасана.



Йога для женщин

Эмма Бэлнэйвс

Практическое руководство для женщин в три важнейших периода жизни - менструация, беременность и менопауза.



Библиография

Shadow Yoga – Natanaga Zhander (Shandor Remete)

Yoga Makaranda – Sri TK Krishnamacharya

Salutations to the Teacher and the Eternal One –

Sri TK Krishnamacharya

Damara Tantra – translated by Ram Kumar Rai

ФОТО

Sophie Howarth

© Emma Balnaves 2010

Перевод

Борис Воронин*

<https://www.yoga-podolsk.com>

Оригинал статьи размещён на:

<https://shadowyoga.com/>

* замечания, вопросы по качеству, точности перевода просьба адресовать на: boris-voronin@yandex.ru