Автор: admin
01.06.2014 22:52 -

Какая польза от падмасаны?

Продолжая начатую Ширшасаной традицию, перед обсуждением пользы определимся с понятием «Падмасана».

Падмасана – это поза «лотоса» со скрещенными ногами, когда ступни лежат подошвам вверх на противоположных бедрах.

Важный момент – именно лежат, асана считается освоенной при удержании ее не менее 10 минут. Другими словами, заложить ногу на ногу на одну секунду, а потом быстренько расплести – за падмасану не считается.

Падмасана относится к довольно продвинутому уровню, выполнить ее можно только при достаточной гибкости ног и раскрытии тазобедренных суставов. Чем больше гибкость и раскрытие, тем комфортнее «лотос».

При правильном выполнении падмасаны оба колена должны быть на полу, позвоночник строго вертикален, лопатки мягко сведены, плечи расправлены. Макушка при этом тянется вверх, создавая легкий эффект вытяжения.

Очевидно, что позволить себе такое положение могут далеко не все. Тянущая боль в коленях и ноющие ощущения в спине притягивают к себе все внимание, делая невозможным процесс расслабления, соответственно, польза от такой асаны обратно пропорциональна состоянию неудобства.

Между тем, заниматься дыхательными упражнениями – пранаямой – эффективнее всего именно в падмасане, т.к. скрещенные ноги полностью перекрывают поток энергии, не давая ему «проваливаться». Такое накопление очень важно для эффективного насыщения тела праной – энергией и силой жизни – что и является одной из целей пранаямы. Не случайно большинство йогов изображают именно в позе «лотоса» – наиболее предпочтительной асане для медитации. Именно в этом и состоит **главная польза от падмасаны.**

В некоторых источниках можно найти упоминания о том, что «Падмасана хорошо излечивает тугоподвижность коленей и лодыжек». Тут наблюдается некий оптический обман. Дело в том, что при тугоподвижности коленей и лодыжек о падмасане и речи нет из-за невозможности заплести ноги нужным образом. Здесь скорее нужно говорить о том, что подготовительные упражнения к падмасане позволяет увеличить раскрытие тазобедренных суставов, подвижность коленей и лодыжек.

При комфортном «лотосе» **происходит усиление кровообращения в области поясницы и малого таза.** Скрещенные ноги и вертикальное положение тела обеспечивают мощный приток крови в эту область, улучшая циркуляцию этих зон. Кроме того, постоянное стремление вверх тонизирует позвоночник и все мышцы, его окружающие.

Однако важно не переусердствовать, спина должна быть просто прямой, без напряжения, иначе падмасана станет некомфортной буквально через пару минут, и никакая пранаяма уже не будет интересна.

Как мы уже говорили, «лотос» – довольно продвинутая асана. Как же быть, если она недоступна?

По счастью, йоги – существа великодушные, и существует целый **списокасан, заменяющих падмасану**
или являющихся ее предшественниками.

Расположим их в порядке уменьшения предпочтительности:

1. Падмасана.

2. Сиддхасана – поза сиддха, или просветленного адепта. Это более простая форма, ступни лежат друг над другом, а оба колена находятся на полу.

3. Артха-падмасана, или полу-лотос, когда только одна нога заложена на противоположное бедро.

4. Вирасана. Для вирасаны нужно сесть на колени, затем слегка развести ноги в стороны и расположить таз между ступней. Надо сказать, довольно неудобная поза, причем, в отличие от падмасаны, воздействие на колени в несколько раз сильнее. Хотя я знаю ученицу, у которой нет лотоса, но при этом вирасана для нее довольно комфортна.

5. Сукхасана, или легкая и знакомая с детства поза сидя «по-турецки». Если при этом колени поднимаются выше уровня пупка, то лучше пересесть на колени, то есть в Ваджрасану.

В принципе, для медитации и пранаямы можно выбирать любую доступную асану, главное, чтобы ноги были скрещены для удержания нисходящего потока энергии. Колени должны лежать на полу или быть ниже уровня пупка, при этом позвоночник максимально выпрямлен и вытянут вверх.

Огромную пользу падмасана привносит в другие асаны, которые **многократно усиливаются при выполнении их с «лотосом».**

Например, всем известная **Бакасана** при сложенном лотосе становится Кукутасаной. Правда, выполнить ее по-правильному, поднимаясь сложенными ногами вверх по рукам, удается только после многотысячных тренировок.

А вот **Падма-Маюрасана,** в отличие от Маюрасаны, выполняется на порядок легче за счет более сбалансированного распределения веса на руках. Чего не скажешь о **Падма-Сарвангасане,**
или стойке на плечах с «лотосом». Почему-то «конфетница», как называют наши учителя пресловутую пятую точку, упорно стремится вниз, а ноги в «лотосе» категорически отказываются принимать вертикальное положение.

Словом, йоги – такой смешной народ, как только асана становится удобной и

комфортной, они тут же находят способ, как сделать ее неудобной, выбирая новую глубину или сложность.

Так что как только Падмасана вам станет комфортной, обязательно попробуйте **Баддха-Падмасану,**
или позу замкнутого лотоса, когда руки перекрещиваются за спиной и захватывают ступни ног. Поверьте, скучно не будет еще долго. Впрочем, у Ват с длинными конечностями это упражнение получится либо с первого, либо со второго раза. А вот Питам и Капхам с их маленькими ручками и ножками остается пожелать настойчивости и терпения на тернистом пути российских йогов.

PS. Огромная благодарность нижегородскому центру хатха-йоги «Падма» и ее основателям, Сергею Ильину и Смирновой Наталье, за предоставленные фотографии.

Автор - **Светлана Зуу**
Источник