

ASHTANGA YOGA
BULGARIA
PRODUCTIONS

ПРИНЦИПИ НА ДВИЖЕНИЕ

ФУНДАМЕНТАЛНИ
ПРИНЦИПИ НА
ДВИЖЕНИЕ,
ПРИЛОЖИМИ КЪМ
ВСЯКА ЙОГА АСАНА

ИРИНА БЪЧВАРОВА

ВЪВЕДЕНИЕ

Кинезиологията е изучаването на човешкото движение. Разбира се, за да се преподава уверено и ефективно, много е важно да се знаят поне основните принципи на движение, освен имената и залавните места на мускулите.

Но дори това не е достатъчно. Още по-важно е да се разбира как работят мускулите заедно, така че тялото да може да изпълнява сложни неща като Триъгълник, например.

В този курс, Ирина Бъчварова Ви предлага едно въведение в тази толкова важна и сложна материя, кинезиологията, и то така, както тя е приложима към асана практиката и преподаването на йога асана. Ще научите и ще разберете как да прилагате основни принципи на движение към най-разпространените йога-пози. Ще се запознаете и с най-честите модели на компенсация, които могат да се наблюдават при изпълнението на асана и как да се подходи към тях.

Курсът е разделен на няколко модула:

Модул 1 – Основни принципи на движение в кинезиологията и йога

Модул 2 – Основни модели на компенсация в йога асана

Модул 3 - Светът на фасцията –фасциални меридиани

Модул 4—Осъзнаване чрез движение

Модул 5—Корективни упражнения за балансиране на тялото

Познанията по кинезиология са порталът, чрез който можем да разберем какво и защо се случва в телата на учениците ни, както и как и защо да предложим терапевтични модификации на онези ученици, чиито тела не функционират оптимално или изпитват болка.

КАКВО ЩЕ НАУЧИТЕ

Най-важният принцип, който ще Ви каже защо ученикът не може да изпълни дадено движение.

Как промяната на фокуса върху онова, което се случва в ставите може да Ви даде много повече инсайт за силите, които влияят на постановката на всяка асана;

Свободата на движение (ROM) в различните стави за различните движения;

Кинезиоложката основа за най-честите модели на мисалайнмънт (лоша постановка) в йога;

И МНОГО ДРУГО.

;

Соматичните духовни практики, каквато е и йога, изискват познаването на **сома**—телесното изразяване на духа. Разбира се, всеки ученик по йога започва изучаването на йога с мускулите, съединителните тъкани, костите, които усеща по време на практиката си. По-нататък, влизат органите, физиологическата енергия и клетъчното ниво на съзнанието.

Съединителната тъкан в тялото ни е като карта, която ни позволява да начертаяме пътищата на интегрирано движение. А като усетим тези връзки и започнем да ги използваме, практиката ни ще става все по-лека и лека.

Патанджали казва същото в сутра 2.47 “*prayatna shaithilyaananta samaapattibhyam*” - Асана се усъвършенства с освобождаване на усилието и дълбоката подкрепа от космоса. А нашите тела са си част от тази вселена.

Но преди да скочим с двата крака в науката и съвременните виждания за тялото и движенията му, всеки занимаващ се с йога би трябвало да разбира и Ведическата гледна точка за анатомията ни. Какво е тялото според йога?

Във Ведическата традиция, човешката “анатомия” се състои от три тела:

1. Грубото тяло—*sthula sharira*—е тялото на масата и тежестта. То е твърдо, осезаемо и включва всички структури като мускули, кости, вода и други неща. Всъщност, това е тялото, което начинаещите започват да усещат като започнат да се занимават с йога. Тук ключовата дума е стабилност—*sthira* на санскрит. (*sthira sukham asanam*, PYS II-46)

2. Fino или енергийно тяло (на санскрит *sukshma sharira*) включва енергиите на тялото като топлина, електричество, движение, физиологическите и психически процеси, които са част от това да сме живи. Това тялото се усеща, но не е толкова осезаемо като грубото тяло. То не е и отделно от това грубо тяло, а е един по-фин негов слой. Тук ключовите думи са флоу и мобилност, или *sukham* на санскрит. Не много ученици стигат до усета за това тяло.

3. Каузалното тяло (на санскрит *karana sharira*), е семето на всички семена. Няма много добър превод на думата, но каузалното тяло често се превежда като тяло от светлина или безкрайност. Друг начин да си мислим за това тяло е като за организиращия принцип на вселената, интелекта и космоса, който се проявява посредством различни полета—гравитация, електромагнитни полета, и др. Тук ключовите думи са пространство, широта и светлина.

За един йоги, кинезиологията е по-важна от анатомията, защото кинезиологията изследва взаимоотношенията и енергийния поток в тялото. Анатомията, колкото и да е полезна особено за научаване на какво има вътре в нас, все пак разпарчатосва тялото и може да създаде доста объркване. Нямаме отделни части. Всичко е свързано. Животът, тялото, космосът—те са едно цяло и имат толкова много възможности, които постоянно се появяват, трансформират се, изчезват. Ако усещаме движенията си, усещаме и тази цялостност.

Основният принцип в кинезиологията описва онова, което е необходимо за елегантно, леко и грациозно движение. Този принцип е познат като **ставно съвпадение (конгруенция—сходство, съответствие)**. Принципет се състои в това, че всяка става, независимо дали статична или се движи, е най-стабилна, когато центърът на едната кост е точно над центъра на другата кост от другата страна. Тук постановката в асана вече е

среща на йога и кинезиологията. Ако тазобедрената ми става е поставена правилно, центърът на главата на бедрената кост ще остане идеално центриран по средата на ацетабулума по време на което и да е движение. Това би означавало също и, че всички мускули около тазобедрената ми става са в баланс. Едно нездраво движение ще наруши тази постройка (алайнмънт) като съкращава един или повече мускули асиметрично и дърпайки бедрената кост извън центъра ѝ. Това ще се усеща като сковани тазобедрени стави и стегнати мускули около таза..

В този курс няма да се занимаваме с анатомия, защото би трябвало вече да сте учили анатомия и да знаете кое къде е и каква му е функцията.

В този курс ще разглеждаме движенията си от всякакви гледни точки и ще ги анализираме по всички възможни начини. И тъй като тези начини са няколко, курсът е разделен на отделни модули, за да е по-лесно смилаем. Модулите не са свързани и биха могли да се изучават поотделно според вашите интереси и разбирания в момента.

Надявам се с нещо да допринеса за по-доброто ни свързване със собствените ни тела и за по-доброто разбиране телата на учениците ни.