

УДК 613.6; 792.8

М. А. Барина

ВОЗДУШНАЯ ЙОГА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ АРТИСТОВ БАЛЕТА

Тема восстановления после физических нагрузок и качественной реабилитации после травм очень важна для артистов балета. После травмы артист не всегда проходит качественную реабилитацию и приступает к репетициям до полного выздоровления. Зачастую танцовщик не может, а порой и не знает, как грамотно восстановиться после репетиций и выступлений, используя специальные приемы и техники. Одной из таких продуктивных техник является Воздушная йога.

Воздушная йога — это новая концепция практики йоги, официально зарегистрированная и запатентованная в США в 2006 г. [1]. И это направление йоги сразу приобрело известность и популярность в США и Европе. Первые российские школы Воздушной йоги открылись в 2011 г. в Санкт-Петербурге.

Официальное название воздушной йоги — Unnata Aerial Yoga. Направление основала Мишель Дортиньяк (Michelle Dortignac) — сертифицированный инструктор йоги, практикующий уже более 20 лет в дополнение к основной профессии — воздушной акробатике. М. Дортиньяк перенесла традиционную йогу на специальное полотно для танцев, которое впоследствии стало называться «гамаком». Так родилась Unnata Aerial Yoga, представляющая собой органический гибрид йоги и искусства циркового танца.

Специальный гамак используется здесь в качестве инструмента, чтобы помочь выполнить и глубже понять позы традиционной йоги, в которых вес тела частично или полностью поддерживается. На занятиях Воздушной йогой используются гамак и пол одновременно для того, чтобы достичь больших результатов в растяжке, гибкости тела и силе мышц. Unnata Aerial Yoga больше похожа на традиционную йогу, так как гамак в ней используется лишь как опора для более глубокого раскрытия возможностей тела, более сильных прогибов и вытяжений по сравнению с традиционной йогой.

Какую пользу может принести Воздушная йога артистам балета?

- Помогает снять напряжение с мышц, даже после самых сложных упражнений, что значительно помогает при больших физических нагрузках.
- Способствует более глубокому вытяжению позвоночника.
- Позволяет исключить на занятиях травмированные части тела.
- На занятиях Воздушной йогой большое внимание уделяется правильному дыханию. Оно позволяет максимально эффективно использовать возможности тела при выполнении упражнений, с его помощью легко снять как физическое и эмоциональное напряжение.

Выполнение элемента
Воздушной йоги, направленного
на общее расслабление.
Фото из архива автора.



Помимо прочего, Воздушная йога может способствовать достижению лучших результатов в изучении и исполнении классического танца будущим артистам балета.

Как Воздушная йога может помочь в развитии профессиональных способностей артистов балета?

Для растяжки танцовщики часто используют различные приспособления в виде специальных валиков и резинок, которые не всегда позволяют достичь желаемого эффекта. Гамак может помочь лучше растянуть даже самые глубочайшие мышцы без особого напряжения, не травмируя их. Прогибы и шпагаты, выполненные на одном или двух гамаках, будут более эффективны, чем на полу.

Воздушная йога способствует развитию координации и выработки устойчивости, важных для артиста балета. При выполнении упражнений с гамаком тело работает на нестабильной опоре, т. к. полотно гамака подвешивается к потолку, а вес тела полностью или частично переносится на гамак. Чтобы удержать баланс в некоторых позах телу приходится подключать множество мелких мышц-стабилизаторов, что способствует лучшему пониманию возможностей своего тела. Кроме того, во время занятий на гамаке человек перемещается в пространстве, лишенный жесткой опоры в виде пола, что позволяет увеличить точность выполнения движений.

Воздушная йога хорошо развивает силу мышц, особенно верхней части корпуса. Руки часто используются в упражнениях для различных подъемов тела или упоров в пол. Это помогает развить и укрепить мышцы рук и плечевого пояса. С помощью Воздушной йоги можно более эффективно проработать мышцы брюшного пресса.

Особенно результативна Воздушная йога для вытяжения всего позвоночника. В некоторых позах гамак позволяет хорошо вытянуть и выпрямить позвоночник, не прилагая больших усилий, тогда как другими способами к этому можно идти другими способами. При регулярных занятиях Воздушной йогой рост некоторых людей может увеличиться до 1–2 см.

Восстановление артистов балета после физических нагрузок с помощью Воздушной йоги

По данным травматолога-ортопеда Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой Щепкиной Елены Андреевны (кандидата медицинских наук, научного сотрудника Российского НИИ травматологии и ортопедии



Выполнение элемента Воздушной йоге, направленного на вытяжение позвоночника и расслабление мышц спины.

Фото из архива автора.

Регулярные занятия Воздушной йогой устраняют застой крови в органах, способствуют поступлению в них новой крови, насыщенной кислородом, что в огромной степени помогает улучшению общего состояния здоровья.

— Улучшению кровоснабжения мозга. Любая перевернутая поза в гамаке вызывает обильное поступление крови в мозг, благодаря естественной силе тяжести. Это до известной степени может способствовать улучшению связей между мозговыми центрами и органами тела [3].

— Положительно влияет на органы пищеварения [4].

Рассмотренный нами тип йоги может способствовать активному развитию профессиональных данных воспитанников Академии и артистов балета и укреплению общего здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Unnata Aerial Yoga. URL: <http://www.aerialyoga.com> (дата обращения 01.04.2015)
2. Минвалеев Р. С., Кузнецов А. А., Ноздрачев А. Д., Лавинский Х. Ю. Особенности наполнения левого желудочка сердца при перевернутых позах человека // Физиология человека. 1996. № 6. С. 27–34.
3. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги /пер. с нем. Минвалеева Р. С. СПб.: 1999. 159 с.
4. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги /пер. с англ. 3-е изд.. М.: Yoga prastika Альпина нон-фикшн, 2014. 492 с.

им. Р. Р. Вредена), 20% воспитанников и артистов балета ежегодно обращаются по поводу вертебральных болей в спине. 41% воспитанников по данным ежегодной диспансеризации Академии имеют нарушения осанки и сколиотические деформации. Подобные изменения могут возникать на фоне формирования профессиональной осанки в процессе длительных целенаправленных тренировок.

Воздушная йога может способствовать более качественному снятию напряжения в мышцах и снятию эмоционального напряжения артистов балета. Перевернутые позы в гамаке являются средством снятия осевой нагрузки с позвоночника.

Занятия Воздушной йогой могут способствовать:

– расслаблению мышц тела. Данный эффект могут дать перевернутые позы и специальные вытяжения мышц с гамаком;

– мягкому вытяжению всех отделов позвоночника. В перевернутом положении гамак может без дополнительных усилий вытянуть все отделы позвоночника;

– оказывают положительное влияние на работу сердца и органов кровообращения [2, с. 27–34].