

# ***Виньяса- “Связка”, “второстепенное движение”, “порядок следования”***

- ◆ **Виньяса-** это движение тела, синхронизированное с дыханием.
- ◆ **Виньяса-** это динамическое движение, которое соединяет статические асаны между собой в ритме дыхания.
- ◆ **Виньяса-** «дыхательно-двигательная система упражнений»

# *Основатели и преемственность*

- ◆ Шри Рамамохана Брахмачари
- ◆ Шри Тирумалай Кришнамачарья
- ◆ Паттабхи Джойс
- ◆ Индра Дэви
- ◆ Шарат Рангасвами(внук П.Дж)
  
- ◆ Дэвид Свенсон
- ◆ Ричард Фриман
- ◆ Тим Миллер
- ◆ Лино Миеле
- ◆ Нэнси Гилгофф
- ◆ Дэвид Вильямс
- ◆ Дэвид Лайф и Шерон Гэннон

# ***Западные школы*** ***(использующие систему виньяс)***

- ◆ Аштанга-виньяса йога
- ◆ Дживамукти йога (Jivamukti Yoga)
- ◆ Виньяса флоу (Vinyasa Flow Yoga)
- ◆ Пауэр-виньяса (Power Vinyasa Yoga)

# ***Система виньясы многогранна:***

- ◆ 1. Определенное число дыханий и движений для выхода и входа в асану.
- ◆ 2. При синхронизировании движения с дыханием уджджайи и применением мула-бандхи и уддияна-бандхи в теле возникает сильный внутренний жар, вызывающий обильное потовыделение. Этот пот очищает и омолаживает мускулы и органы, выводя вредные токсины, В результате в теле чувствуется сила и легкость.
- ◆ 3. Виньяса означает связь между асанами в сериях.
- ◆ 4. Виньяса уравнивает дыхание и обеспечивает бесперебойную циркуляцию крови по всему телу.
- ◆ 5. Виньяса перестраивает тело между выполнением асаны в разные стороны и после каждой асаны.
- ◆ 6. Когда все внимание уделяется работе на основе правильного подсчета виньясы, практика становится очень сосредоточенной, дыхание ритмичным, тело сильным, а ум спокойным.

## ***По динамическим характеристикам Виньясы делятся:***

- ◆ **По направлению движения — односторонние** (от 1-ой формы тела — ко 2-ой, и затем — к 3-ей, не возвращаясь к первой ) и **двухсторонние** (от первой формы тела ко второй и обратно — к первой).
- ◆ **По количеству повторений — однократные** (один цикл от 1-ой формы тела ко 2ой и обратно к 1-вой, а затем — переход к 3-ей) и **многократные** (повторение нескольких одинаковых циклов подряд от 1-ой формы тела — ко 2-ой и обратно к 1-ой).
- ◆ **По количеству движущихся элементов — одноэлементные** (движение 1-ой руки без изменения формы остальных элементов тела) и **групповые** (одновременное движение рук, ног и позвоночника).
- ◆ **По скорости — быстрые** (при движении на макс. скорости без потери качества), **медленные** (при специально заторможенном движении) и **очень медленные** (при таком медленном движении, которое со стороны невозможно различить).

## *По динамическим характеристикам Виньясы делятся:*

- ◆ **По воздействию на форму тела — симметричные** (при симметричном наклоне из положения стоя — вперед) и **асимметричные** (например, при поднимании одной ноги из симметричного положения стоя).
- ◆ **По отношению к силе противодействия — преодолевающие** (поднимание веса тела при отжимании от пола) и **уступающие** (опускание тела на пол из поднятого положения). В преодолевающей фазе движения мышечная сила доминирует над весом тела, а в уступающей фазе — позволяет доминировать весу тела.
- ◆ **По направлению позвоночника в пространстве — без изменения** (движение рук или ног с сохранением позвоночника вертикальным) и **с изменением** (при смене горизонтального положения позвоночника на вертикальное).

## *По динамическим характеристикам Виньясы делятся:*

- ◆ **По воздействию на позвоночник — с деформацией** (при прогибе позвоночника назад из прямого положения) и **без деформации** (при изменении положения позвоночника в пространстве из горизонтального — в вертикальное положение с удерживанием его прямым).

## *по степени сложности Виньясы делятся:*

- ◆ «Повороты» и «перевороты» тела на полу.
- ◆ «Шаги» и «прыжки» при изменении относительного положения ног стоя.
- ◆ «Махи» и «тычки» руками или ногами.
- ◆ «Отжимания» и «прыжки» на двух или одной руке, с опорой на две ноги или одну ногу.
- ◆ «Кувырки» через голову, руки и ноги, а также гимнастические «колеса».
- ◆ «Приседания» и «выпады» на двух или одной ноге с подниманием всего веса тела.
- ◆ «Жимы» двумя или одной рукой с подниманием всего веса тела.
- ◆ Разнообразные **движения всего тела в воздухе** типа акробатических «сальто» или их фрагментов.

## ***Виньясы бывают:***

- ◆ **вспомогательные**
  - ◆ **основные продольные**
  - ◆ **основные поперечные**
  - ◆ **основные скручивающие**
  - ◆ **межуровневые однонаправленные**
  - ◆ **межуровневые разнонаправленные**
  - ◆ **специализированные неопределенные**
- 
- ◆ *1 - головой вверх*
  - ◆ *2 - животом вниз*
  - ◆ *3 - на боку*
  - ◆ *4 - животом вверх*
  - ◆ *5 - головой вниз*

# ***Вспомогательные***

- ◆ «Жим одной ногой в продольном выпаде»
- ◆ «Жим одной ногой в поперечном выпаде»
- ◆ «Жим двумя ногами в поперечном выпаде»
- ◆ «Поперечная Виньяса на ногах»
- ◆ «Узкий жим двумя руками»
- ◆ «Широкий жим двумя руками»
- ◆ «Поперечная Виньяса в упоре лежа»
- ◆ «Жим руками и брюшным прессом из положения сидя»
- ◆ «Жим спиной»
- ◆ «Жим нижним прессом»
- ◆ «Жим верхним прессом»
- ◆ «Боковой жим поясницей»
- ◆ «Жим передней стороной шеи»
- ◆ «Жим задней стороной шеи»
- ◆ «Жим боковой стороной шеи»
- ◆ «Жим бицепсами ног»
- ◆ «Жим бицепсами рук»

# ***основные продольные***

## **«Головой вверх»**

- ◆ «Стоя на прямых ногах»
- ◆ «Стоя в продольном выпаде»
- ◆ «Сидя с согнутыми ногами»
- ◆ «Сидя с прямыми ногами»

## **«Головой вниз»**

- ◆ «На плечах»
- ◆ «На голове и руках»
- ◆ «На предплечьях»
- ◆ «На ладонях»

## **«Животом вниз»**

- «Стоя на ладонях, коленях и носках»
- «В упоре лежа»

## **«Животом вверх»**

- «Животом вверх»

## **«На боку»**

- «На боку»

# ***основные поперечные***

## **«Головой вверх»**

- ◆ «Стоя на прямых ногах»
- ◆ «Стоя на коленях»
- ◆ «Сидя на согнутых ногах для шеи»

## **«Головой вниз»**

- ◆ «Диагональная на плечах»
- ◆ «Диагональная на голове и руках (ладонях)»
- ◆ «Диагональная на ладонях»

## **«Животом вниз»**

- ◆ «Лежа на спине для шеи»

# **Основные скручивающие**

## **«Головой вверх»**

- ◆ «Стоя на прямых ногах в поперечном выпаде»
- ◆ «Сидя на бедрах»

## **«Головой вниз»**

- ◆ «На плечах»
- ◆ «На голове»
- ◆ «На ладонях»

## **«Животом вверх»**

- ◆ «Лежа на спине»
- ◆ «Диагональная лежа на спине»

## **«Животом вниз»**

- ◆ «Стоя в упоре лежа на прямых руках и ногах»
- ◆ «Стоя в упоре лежа на прямых руках и согнутых ногах»

# ***межуровневые однонаправленные***

## **«Головой вверх»**

- ◆ **«Стоя в упоре присев — стоя на прямых ногах (жим двумя ногами)»**
- ◆ **«Стоя в упоре присев — стоя на коленях»**
- ◆ **«Стоя в упоре присев — сидя на полу»**
- ◆ **«Стоя в упоре присев на одной ноге — стоя на одной прямой ноге (жим одной ногой)»**

## ***межуровневые однонаправленные***

### **«Головой вниз»**

- ◆ **«Стоя на плечах и затылке — стоя на макушке и кистях (жим шеей)»**
- ◆ **«Стоя на макушке и предплечьях — стоя на предплечьях (жим трицепсами)»**
- ◆ **«Стоя на предплечьях — стоя на локтях»**
- ◆ **«Стоя на подбородке и предплечьях — стоя на предплечьях (жим плечами)»**
- ◆ **«Стоя на предплечьях — стоя на ладонях (жим руками)»**
- ◆ **«Стоя на подбородке и ладонях — стоя на ладонях (жим руками)»**
- ◆ **«Стоя на макушке и ладонях — стоя на ладонях (жим руками)»**
- ◆ **«Стоя на плечах и затылке — стоя на ладонях (жим руками)»**
- ◆ **«Стоя на двух руках (ладонях) — стоя на одной руке (ладони)»**
- ◆ **«Стоя на макушке и кистях — стоя на голове (макушке) без рук»**

# **межуровневые однонаправленные**

## **«Животом вниз»**

- ◆ «Упор лежа на прямых руках — Чатуранга Дандасана (жим двумя руками)»
- ◆ «Упор лежа на одной прямой руке — упор лежа на одной согнутой руке (жим одной рукой)»

## **«Животом вверх»**

- ◆ «Лежа на спине — в упоре лежа на прямых руках и ногах (жим двумя руками и ногами)»
- ◆ «Лежа на спине — в упоре лежа на одной прямой руке и ногах (жим одной рукой и ногами)»

## **«На боку»**

- ◆ «Упор лежа на боку на одной прямой руке — упор лежа на боку на одной согнутой руке (жим одной рукой)»

# **межуровневые разнонаправленные**

## **«Головой вверх — животом вниз»**

- ◆ «Стоя на коленях и носках — в упоре лежа на согнутых руках, коленях и носках»
- ◆ «Стоя на прямых ногах — в упоре лежа на согнутых руках»

## **«Головой вверх — на боку»**

- ◆ «Стоя на коленях и носках — в упоре лежа на боку на одной согнутой руке, одном колене и носке»
- ◆ «Стоя на прямых ногах — в упоре лежа на боку на одной согнутой руке»

## **«Головой вниз — на боку»**

«Стоя на руках — стоя на одной руке и ноге»

## **«Головой вниз — животом вниз»**

- «Стоя на голове и руках — в упоре лежа на согнутых руках и носках»
- «Стоя на предплечьях — в упоре лежа на согнутых руках и носках»
- «Стоя на ладонях — в упоре лежа на согнутых руках и носках»
- «Стоя на ладонях пальцами вперед — в упоре лежа на ладонях пальцами вперед»
- «Стоя на ладонях пальцами назад — в упоре лежа на ладонях пальцами назад»

# *межуровневые разнонаправленные*

## «Головой вниз — головой вверх»

- ◆ «Стоя на голове и руках (ладонях) в Ширшасане — стоя на ладонях в Бакасане»
- ◆ «Стоя на ладонях в Адхо Мукха Врикшасане — стоя на ладонях в Бакасане»
- ◆ «Стоя на ладонях с Лотосом в Адхо Мукха Падма Врикшасане — стоя на ладонях с Лотосом в Куккутасане»
- ◆ «Стоя на ладонях — сидя на согнутых коленях и стопах»
- ◆ «Стоя на ладонях — сидя на бедрах в продольном шпагате»
- ◆ «Стоя на ладонях — сидя на бедрах в поперечном шпагате»
- ◆ «Стоя на ладонях — стоя на руках с прямыми ногами на плечах»
- ◆ «Сидя на полу с Лотосом — стоя на предплечьях с Лотосом»
- ◆ «Сидя на полу с Лотосом — стоя на ладонях с Лотосом»

# *специализированные неопределенные*

## **«Головой вверх»**

- ◆ «Стоя на прямых ногах вместе — стоя в продольном выпаде»
- ◆ «Стоя на прямых ногах вместе — стоя в поперечном выпаде»
- ◆ «Стоя в продольном выпаде на прямых ногах — стоя в поперечном выпаде на прямых ногах»
- ◆ «Стоя в продольном выпаде с одной согнутой ногой — стоя в поперечном выпаде с одной согнутой ногой»

## **«Головой вниз»**

- ◆ «Стоя на плечах и затылке»
- ◆ «Стоя на голове»