

Содержание



Слова благодарности	... 5
Вступление	... 7
Часть 1. Физиология женской груди	... 11
Часть 2. Заболевания молочных желез	... 17
Часть 3. Асаны йоги для здоровья груди	... 29
Часть 4. Практика йоги	... 107
Часть 5. Повседневная забота о здоровье груди	... 127
Об авторе	... 141

Слова благодарности



Я буду вечно благодарна величайшему гуру йоги Б.К.С. Айенгару за его гениальность, душевную щедрость и неиссякаемое вдохновение. Сердечная благодарность Гите С. Айенгар — за истинное мастерство и замечательное преподавание.

Отдельное спасибо Гите С. Айенгар, Рите Келлер и Керстин Хаттаб, авторам книги «Йога Айенгара и материнство» («Iyengar Yoga for Motherhood»), а также Лоис Штайнберг, автору «Йоги Айенгара против рака» («Iyengar Yoga Cancer Book») — за неустанную и преданную работу по распространению учения Б.К.С. Айенгара. Их книги являются источником вдохновения для всех нас.

Благодарю моих верных соратников и коллег по работе: старшего учителя (и мужа) Линдсея Кленнелла, Брук Майерс, Анну Голфинополос, Джудит Мирус, Роуз Александер, Вивьен Голдман и замечательного Ричарда Джонуса.

Спасибо моим издателям, Дональду Мойеру и Линде Когоззо, за их поддержку и руководство.

И, конечно же, особая благодарность — модели и инструктору йоги Мишель Ля Ру, чья самозабвенная практика нашла отражение в моих иллюстрациях.

Вступление



Многие женщины, включая и тех, с кем мне доводилось общаться в процессе написания этой книги, испытывают двойные эмоции в отношении своей груди. Одно дело — с удовольствием смотреться в зеркало перед уходом на работу или вечеринку, и совсем другое — испытывать болезненные и другие неприятные ощущения, вызывающие знакомый всем приступ паники. Глядя в прошлое, мы видим менее противоречивое отношение. Женская грудь издавна считалась символом плодородия и любви, о чем свидетельствуют пышные фигуры древних богинь. Резервуары с водой, украшенные изображением груди матушки-земли, олицетворяли собой чудодейственный источник молока и женской энергии, а в традиционных культурах грудь ассоциировалась с таинством жизни.

В современном обществе эти представления изменились. Хотя грудь до сих пор остается любимой и желанной частью женского тела, она превратилась в объект фетишизма и нещадно эксплуатируется в коммерческих целях для продажи товаров. С развитием пластической хирургии, которая является своего рода индикатором общественного сознания, женщины все

чаще прибегают к радикальным методам коррекции груди. В надежде найти лучшую работу или мужа и выглядеть моложе они носят утягивающее белье, бюстгалтеры с эффектом пуш-ап и прочие вредные для здоровья груди вещи, которые зрительно улучшают ее внешний вид и форму. Все эти усилия направлены на то, чтобы повысить свой имидж в собственных глазах и в глазах окружающих. Где-то на уровне коллективного подсознания грудь стала причиной постоянного беспокойства и страха.

Раньше все было просто. На протяжении многих веков материнское молоко было единственным источником питания грудных детей, а женщины, у которых не было молока, прибегали к услугам кормилиц. С развитием технологий и появлением «удобного» детского питания перед работающими женщинами встала дилемма: кормить грудью или искусственными смесями. Активная пропаганда заменителей грудного молока в 1950–1970-е годы привела к тому, что кормление грудью постепенно перешло в разряд «раритетов». Я сама — одна из тех матерей, которых убедили отказаться от естественного вскармливания. Только потом я поняла, как много мы упу-

стили в общении со своими детьми — а возможно, и в их воспитании.

Каждая женщина, читающая эту книгу, знает, что грудь может как приносить удовольствие, так и вызывать страх — когда мы испытываем боль или обнаруживаем изменения в молочных железах. Здоровье груди — это весьма деликатная тема, о которой многие стесняются говорить.

Отчасти такая щепетильность объясняется тем, что грудь — этот «внешний атрибут женственности», как называет ее Сюзен Лав, доктор медицины и автор бестселлера «Энциклопедия груди» («Breast Book»), напрямую связана с чувствами и эмоциями. Гита Айенгар говорит, что мужчины держат свои эмоциональные переживания в голове, а женщины — в легких. Я бы продолжила эту мысль и сказала, что все женские страхи и волнения отражаются на состоянии молочных желез. Эмоциональная боль иногда проявляется даже в осанке — когда нас что-то угнетает, мы сутулимся и опускаем плечи.

Женская грудь — орган сверхчувствительный. Как канарейки, которых когда-то запускали в шахты для обнаружения вредных газов, молочные железы мгновенно реагируют на стресс и загрязнение окружающей среды. Вся область груди — молочные железы, легкие и сердце — настроена на взаимоотношения с семьей и внешним миром. Не случайно лирические песни ассоциируют любовь с сердцем, а прикосновение рук к груди означает выражение признательности и искренних чувств.

Чтобы лучше понять роль сердца, обратимся к древним ведическим уче-

ниям. Согласно им вдоль вертикальной оси человеческого тела, на одной линии с позвоночным столбом, расположены 7 невидимых энергетических центров, или чакр, которые принимают, накапливают и распределяют жизненную энергию. Чакра **анахата**, или сердечная чакра, — это обитель нашего истинного «я». Она находится в центре груди и считается символом сострадания, любви и альтруизма.

Несмотря на удручающую статистику заболеваний молочной железы и скудную, а порой и противоречивую информацию о мерах их профилактики, мы можем — и должны — сохранить свою грудь здоровой. Я надеюсь, что эта книга поможет вам найти свой путь к здоровью, для чего вам, возможно, придется изменить личные предпочтения и образ жизни. Мой первый и главный совет — начните заниматься йогой.

Вопросы женского здоровья находятся в центре моей практики и преподавания йоги. За долгие годы занятий йогой Айенгара я тщательно изучила эту систему и разработала комплексы асан, оказывающих наиболее благотворное воздействие на тело и разум. Йога не заменяет традиционную медицину, но она может значительно улучшить общее здоровье и самочувствие, в том числе и здоровье груди.

И еще несколько рекомендаций. Изучите свой организм и обычное состояние своих молочных желез. Измените свой рацион питания и старайтесь не подвергать себя стрессу и воздействию токсинов. Культивируйте здоровые отношения, крепкую дружбу и творческий подход к жизни.

Как пользоваться этой книгой

В этой книге 5 разделов. Часть 1 «Физиология женской груди» рассматривает строение молочных желез, этапы их формирования, связь с лимфатической и гормональной системами, а также классификацию асан йоги и их влияние на здоровье груди. В части 2 «Заболевания молочных желез» упрощенным языком описываются различные функциональные и патологические состояния молочных желез — боль, фиброзно-кистозные образования, плотная ткань груди, ПМС, беременность, лактация, менопауза и рак, — основной причиной которых являются гормональные колебания и нарушение гормонального баланса в организме женщины. В этой части также освещаются проблемы, связанные с кормлением грудью, и данные последних исследований в области рака груди.

Часть 3 «Асаны йоги для здоровья груди» содержит наиболее полезные для женщин **асаны** (позы) и **пранаямы** (дыхательные техники). Для каждой из них даются рекомендации по технике выполнения и безопасности и приводятся вариации на разные случаи жизни.

Часть 4 «Практика йоги» дает советы на часто задаваемые вопросы, а

также предлагает активные и восстановительные комплексы асан. И наконец, часть 5 «Повседневная забота о здоровье груди» содержит практические советы и рекомендации.

Информация делает нас сильнее. Знания — это сила. Относитесь к этой книге как к арсеналу инструментов для самопомощи и самозащиты. Используйте комплексы йоги как плацдарм для дальнейшего исследования своего тела. Независимо от того, есть у вас проблемы с грудью или нет, эта книга обеспечит вас полезными практическими методами развития самосознания и веры в свой организм.

Йога — один из таких методов. Она помогает выявить как сильные стороны, так и уязвимые. Научитесь слушать организм — и его мудрость приведет вас к здоровому образу жизни. Придерживайтесь точки зрения, что болезнь легче предотвратить, чем вылечить, даже если она и расходится с общепринятым мнением.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять свои женские проблемы и твердо взять под контроль свое здоровье — и не только физическое. Наши эмоции, мысли и интуиция также требуют заботы и внимания — если мы уважаем и чтим свою брентную жизнь.

ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

Поза горы

ТАДАСАНА



- улучшает осанку
- повышает тонус грудных мышц
- облегчает предменструальный синдром
- устраняет болезненные ощущения в груди
- снимает напряжение в плечах
- укрепляет позвоночник

Рекомендации. Не выполняйте тадасану с поднятыми вверх руками, если у вас больное сердце, гипертония, низкое кровяное давление, мигрень или бессонница. Во время первого триместра беременности следует практиковать вариацию на стуле, с вытянутыми над головой или согнутыми в локтях руками (либо сидя в позе героя или свастикасане). При склонности к выкидышам стоячие асаны лучше вообще исключить. Если вы перенесли операцию по удалению опухоли молочной железы, прислушайтесь к своим ощущениям в травмированной области и находитесь в асане столько, сколько вам комфортно. Не допускайте чрезмерного напряжения мышц вокруг чувствительных участков. Это прежде всего касается таких деликатных органов, как молочные железы, особенно после химиотерапии или хирургического вмешательства.

Приспособления: 1 коврик с нескользящей поверхностью ■ стена

Когда женщина сутулится, у нее сжимаются ребра, проходящие непосредственно под грудью. Это ведет к застою лимфы и нарушению кровоснабжения молочных желез. Поза горы (рисунок 1) улучшает осанку, рас-

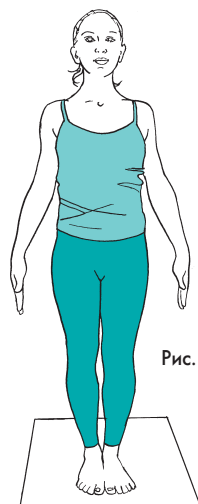


Рис. 1. ПОЗА ГОРЫ

ширяет грудную клетку и стимулирует кровообращение в области груди, подмышечных впадин, легких и сердца. Вы можете практиковать ее четырьмя способами: в произвольной позе; стоя у стены; с вытянутыми над головой руками и с руками, согнутыми в локтях.

Для начала станьте на коврик, поставьте стопы вместе и равномерно распределите на них вес тела. Опустите руки вдоль туловища, ладонями к бедрам; вытяните и разведите в стороны пальцы. Подтяните коленные чашечки и направьте передние мышцы бедер внутрь, а задние — наружу. На вдохе приподнимите и раскройте грудную клетку; на выдохе расправьте плечи и сведите лопатки. Тяните макушку к потолку, удлиняя шею и позвоночник, а стопы плотно прижмите к полу.

Тем, кто испытывает дискомфорт в области груди или недавно перенес операцию на молочной железе, следует обратить особое внимание на положение спины в этой и других стоячих асанах: плечи должны быть развернуты, а лопатки направлены внутрь спины, по направлению к талии.

Тадасана с вытянутыми над головой руками. Поза горы с вытянутыми над головой руками (рисунок 1А) удлиняет и укрепляет мышцы, соединяющие руки с поясницей, и улучшает гибкость верхней части тела. Встаньте в тадасану. Вытяните руки перед собой, ладонями друг к другу, и выпрямите пальцы. Затем подайте головки плеч назад, в плечевые суставы, и поднимите руки над головой, параллельно ушам — это создаст динамиче-

ское растяжение талии, груди и плеч. Полностью выпрямите локти и начните тянуться пальцами к потолку, вытягивая всю верхнюю часть корпуса и удлиняя позвоночник. Одновременно прижимайте плечи дельтовидными мышцами и отводите их вниз, от ушей. Почувствуйте, как растягивается ткань молочных желез, и убедитесь в том, что движение рук не вызывает напряжения грудных мышц. Чтобы выйти из асаны, на очередном выдохе расслабьте тело и опустите руки вдоль туловища.

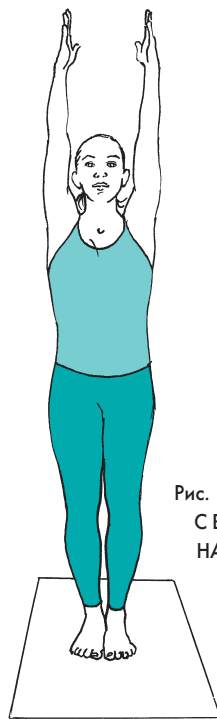


Рис. 1А. ПОЗА ГОРЫ
С ВЫТЯНУТЫМИ
НАД ГОЛОВОЙ
РУКАМИ

Тадасана у стены. В дни, когда вам сложно сохранять равновесие, попробуйте выполнить позу горы у стены с поднятыми вверх руками (рисунок 1Б).

Если в положении с вытянутыми над головой руками у вас прогибается поясница (а за ней поднимаются нижние ребра), встаньте на коврик спиной к стене и выровняйте в вертикальной плоскости носки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, спину и руки. На вдохе поднимите руки над головой, но не подавайте вперед бедра и живот.

Продолжайте направлять руки вверх и назад, пока они не коснутся стены. Следите за тем, чтобы плечи оставались развернутыми и не поднимались к ушам.

Если ваши руки находятся не строго над головой, а под углом вперед — значит, вам нужно скорректировать положение спины. Еще сильнее отве-

дите плечи назад, направьте нижние края лопаток внутрь спины и переместите руки ближе к стене. Если у вас не получается выпрямить локти, разведите руки в стороны и начните медленно сводить их вместе — до тех пор, пока сможете удерживать локти прямыми. Остановитесь и зафиксируйте это положение. Чтобы выйти из асаны, сделайте выдох и опустите руки вдоль туловища.

Тадасана с согнутыми в локтях руками.

Это еще одна вариация позы горы, которая устраняет напряжение в плечах, улучшает подвижность плечевых суставов, расширяет грудную клетку и устраняет застойные явления в груди и подмышках.

Встаньте в тадасану и поднимите руки над головой. Затем согните их и обхватите ладонями локти (рисунок 1В). Начните тянуться локтями вверх, вытягивая боковую поверхность кор-

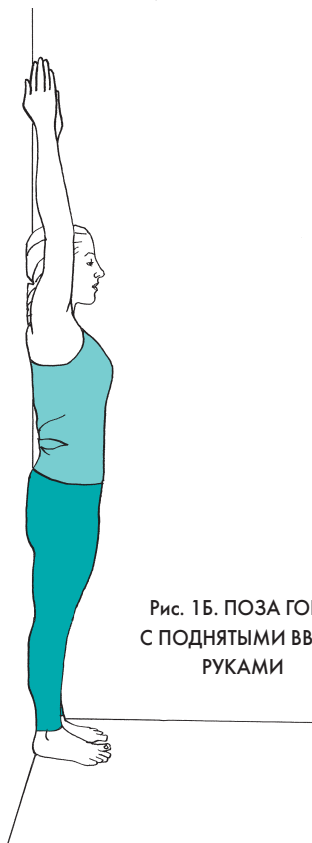


Рис. 1Б. ПОЗА ГОРЫ
С ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ
РУКАМИ

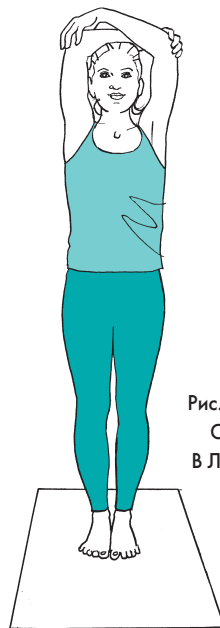


Рис. 1В. ПОЗА ГОРЫ
С СОГНУТЫМИ
В ЛОКТЯХ РУКАМИ

пуса. Лопатки направляйте внутрь спины, а дельтовидные мышцы (толстые поверхностные мышцы, образующие наружный контур плеч) — вниз. Расширяйте грудную клетку (но не поднимайте нижние ребра) и следите за тем, чтобы локти, плечи, бедра и носки находились на одной верти-

кальной линии. Не прогибайтесь в пояснице и не подавайте живот вперед. Смените хват локтей, для чего сначала вытяните руки над головой, а потом снова согните их в локтях. Чтобы выйти из асаны, сделайте выдох, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

Поза с поднятыми в замке руками

УРДХВА БАДДХАНГУЛИАСАНА



- расширяет грудную клетку
- улучшает подвижность плечевых суставов
- повышает тонус грудных мышц
- облегчает предменструальный синдром
- устраняет болезненные ощущения в груди
- стимулирует циркуляцию лимфы в области груди и подмышек

Рекомендации. Соблюдайте противопоказания для выполнения позы горы (с. 31). Во время первого триместра беременности позу с поднятыми в замке руками следует выполнять сидя на стуле (либо в свастикасане или позе героя). Молодым мамам: воздержитесь от выполнения этой асаны в течение первых 4 месяцев после родов.

Приспособления: 1 коврик с нескользящей поверхностью ■ стена

Руки влияют на грудную клетку, сердце, грудь и легкие. Ограниченная

подвижность плечевых суставов может создавать напряжение в грудной клетке и даже отрицательно сказываться на эмоциональном состоянии. Поза с поднятыми в замке руками (рисунок 2) способствует свободному движению энергии по рукам — от раскрытых ладоней к груди и сердцу.

Положите коврик узкой стороной к стене. Станьте на него в позу горы (рисунок 1) так, чтобы ваши пятки, икры, ягодицы, лопатки и руки касались стены. Соедините пальцы в замок, разверните ладони наружу и на выдохе поднимите их перед собой —

на уровне плеч и параллельно полу. Вытягивайте руки как можно сильнее и одновременно подавайте плечи назад и вниз. Сделайте вдох и поднимите руки над головой. Старайтесь держать их как можно ближе к ушам и тянуться ладонями вверх, разворачивая пальцы к потолку. Полностью выпрямите локти и направляйте их друг к другу. Следите за тем, чтобы плечи, бедра и нижние ребра оставались на месте. Чтобы сменить положение рук, опустите их до уровня плеч, поверните

ладонями к себе и сделайте кистевой замок так, чтобы сверху оказался другой большой палец. Затем разверните замок ладонями наружу, выпрямите локти и на вдохе снова поднимите руки над головой. Чтобы выйти из асаны, выполните те же движения, только в обратном порядке: опустите замок до уровня плеч, при этом плечи отводите назад, а руки тяните вперед, после чего поверните к себе ладони, расцепите пальцы и опустите руки вдоль туловища.

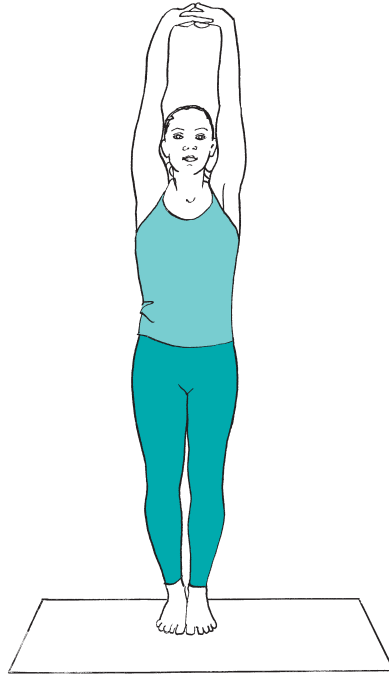


Рис. 2. ПОЗА С ПОДНЯТЫМИ В ЗАМКЕ РУКАМИ