

Асаны Хатха йоги



Виравхадрасана 1

Эффект: В этой позе грудь полностью расширена, что способствует глубокому дыханию. Поза устраняет тугоподвижность плеч и спины, тонизирует лодыжки и колени, излечивает тугоподвижность шеи. Она также уменьшает отложения жира в области таза.

Под воздействием Виравхадрасаны очищаются суставы, низ живота, позвоночник и половые органы. С её помощью можно избавиться от болей в коленных суставах, а также от болей, связанных с длительным пребыванием в одной позе (сидя или стоя).



Виравхадрасана 2

Эффект: От этой асаны мышцы ног укрепляются и приобретают красивые очертания. Она снимает судороги в мышцах икр и бедер, придает гибкость ногам, а также тонизирует органы брюшной полости.

Овладение стоячими позами подготавливает ученика к более сложным асанам - наклонам вперед, которые тогда можно будет освоить с легкостью.



Уттхита Паршваконасана

Эффект: Эта асана тонизирует лодыжки, колени и бедра. Она исправляет дефекты икр и бедер, развивает грудь, сокращает жировые отложения в области талии и таза, устраняет ишиас и артрит. Также усиливает перистальтику кишечника и способствует дефекации.



Ардха Навасана

Эффект: В начальном периоде спина еще слишком слаба, чтобы выдерживать напряжение позы. Когда время пребывания в позе увеличивается, это свидетельствует об укреплении спины. Слабая спина затрудняет жизнь во многих отношениях, и особенно женщинам: им крепкая спина необходима для деторождения. Укреплению спины и способствуют обе эти асаны совместно с боковым скручиванием позвоночника.

Чтобы осознать, как важно иметь здоровую спину, посмотрите на старых людей, когда они садятся, встают, ходят: волей или неволей они поддерживают спину руками. Это показывает, что спина у них слабая и не может выносить напряжений. Когда же спина сильна и не нуждается в поддержке, человек чувствует себя молодым, несмотря на преклонные годы.



Парипурна Навасана

Эффект: Эта поза дает облегчение при метеоризме, а также при других желудочно-кишечных расстройствах, сокращает жировые отложения в области талии и тонизирует почки. Парипурна Навасана очищает прямую кишку, позвоночник, рёбра и низ живота. В дополнение ко всему, поясница становится крепче.



Лоласана

Эффект: Эта асана укрепляет запястья и кисти, мышцы спины и органы брюшной полости. Она делает мышцы ног эластичными, развивает и тонизирует малые мышцы рук.



Макарасана

Эффект: Эта поза способствует пищеварению, облегчает желудочно-кишечные расстройства, устраняет метеоризм. Поскольку позвоночник вытягивается назад, он становится более гибким, поза уменьшает боли в крестцовой и поясничной области.

Мне приходилось заниматься с людьми, страдавшими смещением позвонков; регулярная практика этой позы улучшила их состояние настолько, что не потребовалось ни наложения гипса, ни хирургического вмешательства. Эта поза также оказывает благотворное влияние на мочевой пузырь и предстательную железу, оздоравливая их.



Джатхара Паривартанасана

Эффект: Эта асана очень полезна для сокращения жировых отложений. Она тонизирует печень, селезенку и поджелудочную железу, устраняя их вялость, а также излечивает гастрит и укрепляет кишечник. При регулярных занятиях ею все органы брюшной полости будут в порядке. Она помогает выправлять растяжения и ущемления в области поясницы и таза.



Пурвоттанасана

Эффект: Эта поза укрепляет запястья и лодыжки, обеспечивает хорошую подвижность плечевых суставов и полностью расширяет грудь. Дает хороший отдых после утомительных наклонов вперед.

Пурвоттанасана очищает и укрепляет сердце, анус, позвоночник и талию.



Адхо Мукха Шванасана

Эффект: Когда человек утомлен, длительное пребывание в этой позе снимает усталость и возвращает утраченную энергию. Эта поза особенно полезна для бегунов, уставших от трудного забега. У спринтеров она развивает быстроту и легкость в ногах. Поза способствует размягчению солевых шпор и снимает боль и скованность в пятках. Она укрепляет лодыжки и придает ногам красивое очертание. Практика этой асаны снимает тугоподвижность в области лопаток, помогает при артрите плечевых суставов. Мышцы живота подтягиваются к позвоночнику и укрепляются. Поскольку диафрагма поднимается к грудной полости, частота сердцебиений замедляется. Это бодрящая поза. При наклоне полностью вытянутого туловища вниз здоровая кровь приливает к голове без малейшего напряжения для сердца. Она обновляет мозговые клетки, усиливает деятельность мозга, снимая его усталость. Эту позу могут делать также лица, страдающие повышенным давлением крови.



Баддха конасана

Эффект: Эта поза особенно рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями мочевых путей. Стимулируется тазовая область, живот и спина, так как значительно усиливается циркуляция крови в них. Поза оказывает оздоровительное воздействие на почки, предстательную железу и мочевой пузырь. Известно, что индийские сапожники почти никогда не страдают расстройствами мочевых путей именно потому, что целый день сидят в этой позе. Она облегчает боли при ишиасе и предупреждает грыжу.

Особенно благотворна эта поза для женщин. В сочетании с Сарвангасаной она устраняет менструальные нарушения и способствует правильной деятельности яичников. Установлено, что беременные женщины, сидящие ежедневно в этой позе по несколько минут, испытывают меньшие боли при родах и не страдают от варикозного расширения вен. Наряду с Падмасаной эта поза рекомендуется для практики пранаямы и медитации. Во время медитации ладони следует складывать перед грудью, причем спина должна быть абсолютно прямой, что достигается не сразу. Эту асану можно выполнять без всяких опасений даже после еды, только не опуская голову на пол.



Вирасана

Эффект: Эта поза излечивает ревматические боли в коленях и подагру, она также полезна при плоскостопии. Благодаря вытягиванию лодыжек и стоп будет правильно формироваться свод стопы. Это, конечно, потребует длительного времени и регулярной ежедневной практики по несколько минут в течение ряда месяцев. Страдающие болями в пятках при отложении солевых шпор получают облегчение, и шпоры постепенно исчезнут.

Эту позу можно выполнять даже сразу после приема пищи, она избавит от чувства тяжести в желудке.



Гарудасана

Эффект: Эта асана развивает лодыжки и устраняет тугоподвижность плеч. Она предотвращает судороги в мышцах икр.



Гомукхасана

Эффект: Поза излечивает судороги в ногах и делает мышцы ног эластичными. Грудь хорошо раскрывается, спина становится прямой. Увеличивается подвижность плечевых суставов, полностью вовлекаются в действие дорсальные мышцы.



Маричиасана

Эффект: Эта асана укрепляет пальцы рук. Такой наклон вперед, при котором подбородок опускается на колено вытянутой ноги, способствует усиленному сокращению органов брюшной полости, что усиливает циркуляцию крови вокруг них и оздоравливает их. Вначале наклон вообще не удастся при сцепленных за спиной кистях, но это придет с практикой.

Эта асана тренирует также дорсальный отдел позвоночника и развивает гибкость спины и ног, позволяющую постепенно научиться правильному выполнению Пашчимоттанасаны. Маричиасана препятствует повышенному газообразованию в желудке и кишечнике, нормализует моторику кишечника (например, при диарее), а также улучшает переваривание пищи. Выполнение этой асаны поможет женщинам избавиться от болей при менструациях и укрепить матку, что воспрепятствует

выкидышам и срыву беременности. Очищается толстый кишечник и желчный пузырь. В результате тело становится крепким и сильным.



Матсиасана

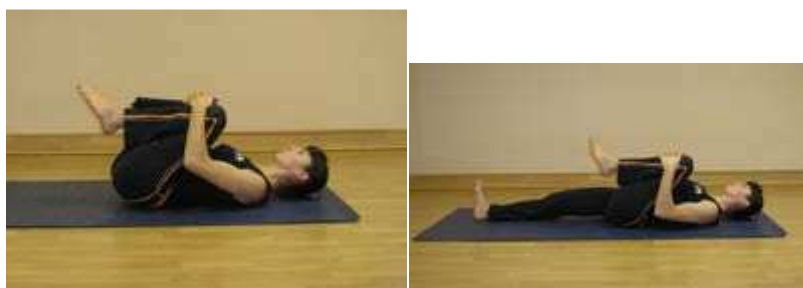
Эффект: В этой позе полностью растягивается дорсальная область и расширяется грудь. Дыхание становится полнее. Вытягивание шеи полезно для щитовидной железы. Тазобедренные сочленения становятся более гибкими. Асана дает облегчение при геморроидальных воспалениях и кровотечениях.



Маха Мудра

Эффект: Эта асана тонизирует органы брюшной полости, почки и надпочечники. Она дает облегчение женщинам, страдающим выпадением матки, так как способствует поднятию матки до нормального положения. Увеличивая продолжительность пребывания в этой позе, получают облегчение те, кто страдает болезнями селезенки и расширением предстательной железы. Поза также излечивает несварение желудка.

"Эта Махамудра уничтожает смерть и многие страдания..." "Нет ничего запретного или негодного для еды (если упражняться в этой асане). переварена будет всякая пища, какая бы она ни была на вкус, и даже ядовитая". "Упражняющийся в Махамудре преодолет туберкулез, проказу, геморрой, расширение селезенки, несварение и другие длительные болезни" ("Хатха Йога Прадипика", гл. III, стихи 14,16 и 17).



Муктасана

Эффект: Расслабляет и освобождает нижнюю часть спины. Растягивает заднюю поверхность ног. Способствует хорошей работе выделительной системы. Учит одновременному вытяжению и расслаблению.



Падангуштхасана



Падахастасана



Падахастасана

Эффект: Тонизируются органы брюшной полости, выделяется больше пищеварительных соков, активизируются печень и селезенка. Эти асаны полезны людям, страдающим вздутием живота и другими нарушениями пищеварения. Смещение позвоночных дисков можно исправить, выполняя только позиции с вогнутой спиной. Если у вас смещен диск, не следует помещать голову между колен. Но прежде чем упражняться в этой позе, необходимо освоить прогиб спины. Предварительно надо упражняться в более простых позах.



Паривритта Триконасана

Эффект: Эта асана тонизирует бедра, мышцы икр и подколенные сухожилия. Она также заставляет надлежащим образом функционировать позвоночник и мышцы спины, поскольку усиливает кровообращение в нижних отделах позвоночника. Грудь полностью расширяется. Эта поза снимает боли в спине, укрепляет органы брюшной полости и мышцы бедер. Эта асана убирает лишний жир с талии, делает тело подтянутым. Паривритта Триконасана также растягивает узкую часть дыхательного канала.



Паршвоттанасана

Эффект: Эта асана устраняет тугоподвижность ног и тазовых мышц, придает гибкость тазовым сочленениям и позвоночнику, растягивает связки. Когда голова покоится на колене, сжимаются и тонизируются органы брюшной полости. Запястья обретают свободу движений, их тугоподвижность исчезает. Эта поза также выправляет сутулые и опущенные плечи. При правильном выполнении позы плечи отводятся далеко назад, что способствует глубокому дыханию. Паршвоттанасана убирает лишний жир с талии, делает низ живота худым, талию - стройной, а тело - "светлым" и здоровым.



Прасарита Падоттанасана

Эффект: В этой позе полностью вовлекаются в действие подколенные сухожилия и отводящие мышцы, усиливается приток крови к туловищу и к голове. Выполнение этой позы способствует хорошему пищеварению. Все стоячие позы способствуют сокращению веса тела.



Паршва джану ширшасана

Эффект: В этой позе хорошо вытягивается задняя поверхность выпрямленной ноги, растягиваются подколенные сухожилия. При регулярном выполнении позы, ноги подготавливаются для выполнения Хануманасаны. Кроме того, эта асана тонизирует печень и селезенку. Оказывает благотворное влияние на пищеварение. Она также активизирует работу почек, что может ощущаться при выполнении этой позы.

Рекомендуется длительное пребывание в этой позе тем, кто страдает расширением предстательной железы.



Пашчимоттанасана

Эффект: Эта асана тонизирует органы брюшной полости, устраняет их вялость. Она тонизирует также почки, целиком омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение.

У животных позвоночник расположен горизонтально, а сердце - под ним, что обеспечивает здоровье и большую выносливость. У человека позвоночник расположен вертикально, а сердце никак не ниже его, поэтому люди быстро утомляются и подвержены сердечным заболеваниям. В Пашчимоттанасане позвоночник выпрямлен в горизонтальном положении, и сердце находится на более низком уровне. Достаточно длительное пребывание в этой позе массирует сердце, позвоночник и органы брюшной полости, тонизируя и укрепляя их, а также дает отдохновение уму.

Благодаря интенсивному вытяжению области таза туда приливает больше обогащенной кислородом крови, в результате чего половые железы получают необходимые питательные вещества. Это повышает жизнеспособность, способствует излечению импотенции, дает человеку возможность управлять своей половой деятельностью; отсюда и другое название этой позы - Брахмачариасана.

"Брахмачарья" означает безбрачие, а брахмачари - это тот, кто научился контролировать свои сексуальные желания.



Упавишта конасана

Эффект: Эта поза способствует циркуляции крови в тазовой области, регулирует менструальное выделение, стимулирует деятельность яичников.



Хануманасана

Эффект: Открывает подколенное сухожилие и мышцы бедер. Облегчает ишиас и боль в области крестца. Укрепляет мышцы низа живота. Освобождает напряжение в области паха, вызванное сидячим образом жизни. Делает шаг шире. Способствует свободному движению бедер, повышая мобильность тазобедренного сустава. Улучшает кровообращение в области бедер и таза.



Ардха Матсиендрасана

Эффект: При регулярном выполнении этой асаны быстро исчезают острые боли в спине, пояснице и бедрах. Печень и селезенка тонизируются, вялость их ликвидируется. Мышцы шеи приобретают силу, излечиваются растяжения плечевых связок и смещения плечевых суставов. Плечи обретают свободу движения. Улучшается работа кишечника, поза помогает сократить размер живота. Регулярные занятия этой асаной предупреждают гипертрофию предстательной железы и мочевого пузыря.



Ардха Паривритта Накрасана

Эффект: Скручивание позвоночника в положении лежа на спине. Регулярное выполнение этой асаны способствует поддержанию в здоровом состоянии органов пищеварения, к исчезновению болей в спине и формированию красивой асанки,

сутулость спины постепенно уходит.



Паривритта Триконасана

Эффект: Эта асана тонизирует бедра, мышцы икр и подколенные сухожилия. Она также заставляет надлежащим образом функционировать позвоночник и мышцы спины, поскольку усиливает кровообращение в нижних отделах позвоночника. Грудь полностью расширяется. Эта поза снимает боли в спине, укрепляет органы брюшной полости и мышцы бедер.



Паршва джану ширшасана

Эффект: В этой позе хорошо вытягивается задняя поверхность выпрямленной ноги, растягиваются подколенные сухожилия. При регулярном выполнении позы, ноги подготавливаются для выполнения Хануманасаны. Кроме того, эта асана тонизирует печень и селезенку. Оказывает благотворное влияние на пищеварение. Она также активизирует работу почек, что может ощущаться при выполнении этой позы. Рекомендуется длительное пребывание в этой позе тем, кто страдает расширением предстательной железы.



Саламба Сарвангасана

Эффект: Невозможно преувеличить значение Сарвангасаны. Эта поза - одно из величайших благ, дарованных человечеству нашими древними мудрецами. Сарвангасана - мать всех асан. Как мать печется о гармонии и счастье в доме, так эта асана стремится обеспечить гармоничность и благополучие в человеческом организме. Она служит панацеей от большинства самых распространенных заболеваний. В человеческом организме имеются железы внутренней секреции, омываемые кровью, впитывающие из нее питательные вещества и выделяющие гормоны, необходимые для правильного функционирования уравновешенных и хорошо развитых тела и мозга. Если деятельность этих желез нарушена и гормонов вырабатывается недостаточно, состояние организма ухудшается.

Многие асаны непосредственно воздействуют на железы внутренней секреции и помогают им функционировать надлежащим образом. Сарвангасана, в частности, действует на щитовидную и околощитовидную железы, которые расположены в области шеи, поскольку прочный подбородочный замок способствует усиленному снабжению этих желез кровью. Кроме того, благодаря перевернутому положению тела венозная кровь поступает к сердцу без всякого усилия, просто в результате воздействия силы тяжести. Это усиливает циркуляцию здоровой крови в области шеи и груди. В результате получают облегчение страдающие одышкой, сердцебиением, астмой, бронхитом и болезнями носоглотки. Поскольку голова в этой перевернутой позиции неподвижна, а поступление крови к ней регулируется подбородочным замком, нервы успокаиваются и головные боли, даже хронические, исчезают. Длительное упражнение в этой асане искореняет всякие простуды, насморки и другие болезни носоглотки. Успокаивающее воздействие этой позы на нервную систему приносит облегчение людям, которые страдают от повышенного давления крови, раздражительности, вспыльчивости, нервных припадков и бессонницы. Перевернутое положение тела оказывает воздействие также на органы брюшной полости, усиливается перистальтика кишечника, улучшается дефекация и ликвидируются запоры. В результате организм освобождается от токсинов, улучшается самочувствие и появляется энергия.

Эта асана помогает при мочеполовых расстройствах, смещении матки, менструальных нарушениях, геморрое и грыже. Она также помогает при эпилепсии, пониженной жизнедеятельности и анемии.

Не будет преувеличением сказать, что если человек регулярно выполняет Сарвангасану, он почувствует прилив сил, будет счастлив и уверен в себе, новая жизнь будет бить в нем ключом, ум будет спокоен, и он ощутит радость жизни. После продолжительной болезни регулярное выполнение этой асаны дважды в день позволит восстановить утраченное здоровье. Цикл Сарвангасаны тонизирует органы брюшной полости и дает облегчение людям, страдающим от язв желудка и кишечника, сильных болей в животе, колита.



Халасана

Эффект: Воздействие Халасаны такое же, как у Саламба Сарвангасаны, но, кроме того, вследствие сжатия области живота внутренние органы омолаживаются. Позвоночник благодаря наклону вперед получает усиленный приток крови, что снимает боли в спине. Судороги в кистях излечиваются благодаря вытягиванию ладоней и переплетению пальцев. Облегчение получают и страдающие тугоподвижностью плечей и локтей, прострелом и артритом спины. Прекращаются также боли в животе от скопления газов, немедленно ощущается облегчение. Асана полезна и людям со склонностью к гипертонии.



Карнапидасана

Эффект: Эта асана дает отдых туловищу, сердцу и ногам. При сгибании коленей позвоночник еще больше растягивается, что улучшает циркуляцию крови в области

талии.



Врикшасана

Эффект: Эта поза тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия и устойчивости.



Ширшасана

Эффект: В древних книгах Ширшасану называют королем всех асан, и доказательство этого нетрудно обнаружить. При нормальных родах первой появляется голова, а конечности потом. В черепе находится мозг, управляющий нервной системой и органами чувств. Мозг является вместилищем разума, знаний, понимания, мудрости и силы. Как страна не может процветать без хорошего государя или конституционного правителя, так и человеческое тело не может благополучно существовать без здорового мозга. Регулярные занятия Ширшасаной обеспечивают прилив здоровой чистой крови к клеткам мозга, что обновляет их, оттачивая ум и проясняя мысли. Эта асана помогает тем, у кого быстро наступает умственное утомление. Она обеспечивает надлежащее кровоснабжение таких важных органов мозга, как гипофиз и шишковидная железа, от правильного функционирования которых зависит рост человека, здоровье и жизнедеятельность. Страдающие бессонницей, потерей памяти, ослаблением жизненной энергии могут восстановить свое здоровье, регулярно и

правильно выполняя эту асану. Энергия станет бить в них ключом, легкие получат способность противостоять любым климатическим воздействиям и выдерживать любую нагрузку. Упражняющиеся в этой асане не знают простуд, кашля, тонзиллита, зловонного дыхания и сердцебиения, их тело сохраняет тепло. Ширшасана в сочетании с вариациями Сарвангасаны излечивает от запора. В результате регулярных занятий ею повышается содержание гемоглобина в крови. Регулярные и правильные упражнения в Ширшасане развивают тело, дисциплинируют ум, расширяют духовный горизонт. Человек становится уравновешенным, уверенным в себе, спокойно принимает страдания и удовольствия, утраты и приобретения, позор и славу, поражения и победы.



Чатуш падасана

Эффект: Поза хорошо раскрывает грудную клетку, улучшает работу легких. Укрепляет мышца задней поверхности ног. Тонизируется вся позвоночная область.



Уттхита хаста падангуштхасана

Эффект: Эта асана укрепляет мышцы ног, растягивает подколенные сухожилия, развивает твердость и устойчивость.



Аштангангасана

Эффект: Эта поза укрепляет руки, тонизирует органы брюшной полости за счет скрутки, хорошо разогревает тело и помогает справиться с простудой на начальном этапе.



Бхуджангасана

Эффект: Поза хорошо раскрывает грудную клетку, улучшает работу легких и может лечить астму. В случае незначительного смещения позвоночных дисков возвращает их на место. Тонизируется вся позвоночная область.



Урдхва дханурасана

Эффект: Это одна из основных поз хатха-йоги, которая является актуальной на всех этапах практики асан. В этой позе позвоночник максимально вытягивается в прогибе назад, тонизируются мышцы спины, укрепляются плечи и запястья, устраняется зажатость в плечевых суставах, раскрывается грудная клетка, что дает облегчение людям, страдающим астмой.



Врисчикасана

Эффект: Тонизирует мышца спины. Развивает чувство равновесия и устойчивости. Укрепляет руки и запястья. Придает уверенности и решительности.



Урдхва Мукха Ваджрасана

Эффект: Раскрывает грудную клетку, тонизирует мышца спины. Восстанавливает правильную асанку. При регулярном выполнении устраняет тугоподвижность колен и лодыжек.



Ардха матсиендрасана

Эффект: При регулярном выполнении этой асаны быстро исчезают острые боли в спине, пояснице и бедрах. Печень и селезенка тонизируются, вялость их ликвидируется. Мышцы шеи приобретают силу, излечиваются растяжения плечевых связок и смещения плечевых суставов. Плечи обретают свободу движения.

Улучшается работа кишечника, поза помогает сократить размер живота. При выполнении этой асаны тонизируется нижняя часть живота. Регулярные занятия этой

асаной предупреждают гипертрофию предстательной железы и мочевого пузыря.



Сиддхасана

Эффект: Эта поза сохраняет здоровье половых органов. Это одна из наиболее релаксирующих поз. Находясь в сидячем положении, тело отдыхает, а скрещенные ноги и прямая спина делают ум внимательным и бдительным. Эта асана рекомендуется для практики пранаямы и медитации. В чисто физическом отношении она очень полезна для излечения тугоподвижности коленей и лодыжек. Усиливается циркуляция крови в области поясницы и живота, что тонизирует нижний отдел позвоночника и органы брюшной полости.



Чатурангадандасана

Эффект: Эта поза укрепляет руки, развивает подвижность и силу запястий. Она также сокращает и тонизирует органы брюшной полости.



Гомукхасана

Эффект: Поза излечивает судороги в ногах и делает мышцы ног эластичными. Грудь хорошо раскрывается, спина становится прямой. Увеличивается подвижность

плечевых суставов, полностью вовлекаются в действие дорсальные мышцы.



Падмаширшасана

Эффект: Падмасана хорошо излечивает тугоподвижность коленей и лодыжек. Позвоночник и органы брюшной полости тонизируются, поскольку усиливается циркуляция крови в области живота и поясницы. Регулярные занятия Ширшасаной обеспечивают прилив здоровой чистой крови к клеткам мозга, что обновляет их, оттачивая ум и проясняя мысли. Эта асана помогает тем, у кого быстро наступает умственное утомление.



Курмасана

Эффект: Помогает удалить лишний жир в области живота и ягодиц. Активизирует пищеварительные процессы. Способствует растяжению внутренних мышц бедер и задней поверхности ног.



Капотанасана

Эффект: Удлиняет всю переднюю поверхность тела, лодыжки, бедра и пахи. Раскрывает область живота, грудной клетки и горла. Укрепляет мышцы, сгибающие бедро. Укрепляет мышцы спины. Улучшает осанку. Стимулирует работу органов

брюшной полости и шеи.



Супта Вишвамитрасана

Эффект: Эта поза – потрясающее средство против стресса. Раскрытие боковой поверхности талии снимает напряжение с межреберных мышц, которые часто сжимаются, когда мы попадаем в стрессовую ситуацию. Расслабление мышц шеи помогает освободить загруженную голову от всевозможных мыслей.



Уткатасана со скручиванием и аджали-мудрой

Эффект: Эта поза ликвидирует тугоподвижность плечей, исправляет мелкие дефекты ног, укрепляет лодыжки, способствует равномерному развитию мышц ног. Диафрагма поднимается, слегка массируя сердце. Тонизируются органы брюшной полости и спина, развивается грудь, поскольку она полностью расширяется. За счет скручивания происходит тонизирование органов брюшной полости.



Бакасана

Эффект: Эта асана укрепляет руки, улучшает чувство равновесия, а также сокращает и укрепляет органы брюшной полости. Хорошая подготовительная асана для других

более сложных с балансированием на руках.



Баддха Падмасана

Эффект: Помогает избавиться от многих болезней сердца и лёгких, проблем с пищеварением за счёт вертикального положения тела и оптимизации дыхания.

Помогает вылечить пояснично-крестцовый радикулит и ревматизм ног.

Предотвращает прострел. Раскрывает грудь и плечи.