

Слова Благодарности

Хочется вспомнить замечательные слова, сказанные Марселем Прустом: «Давайте будем благодарны людям, которые делают нас счастливыми! Они очаровательные садовники, которые заставляют наши души цвести». И я хочу поблагодарить тех, кто поддержал меня в осуществлении этого проекта, особенно моих друзей, мою семью и моих учеников, которые в конечном счете являются главным источником вдохновения для меня, потому что внушают мне желание в еще большей мере делиться страстью, которую я испытываю к йоге. Данная книга отчасти является проявлением этой страсти.

В частности, хочу поблагодарить Жюльена, моего спутника жизни, за его терпение и поддержку, которую он оказывал мне все это время (хоть тебе порой и недоставало критического взгляда на вещи, ибо ты всегда находил ВСЕ написанное мною ГЕНИАЛЬНЫМ).

Разумеется, я хочу также выразить глубочайшую признательность тебе, Тара Стайлс, за то, что ты с таким энтузиазмом с самого начала поверила в меня, за то, что щедро делилась со мной своим опытом, талантом, всеми богатствами своей души. Мне посчастливилось стать твоей подругой; знай, что я восхищаюсь тобой.

Наконец, спасибо издательству Solar, предложившему мне эту работу, и спасибо тебе, Глэдис, за твоё долготерпение, сотрудничество и тот интерес, который ты проявила к этой книге.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Знакомьтесь: фитнес-йога	7
Глава 2. Прежде чем вы начнете	17
Глава 3. Мои программы фитнес-йоги	26
Глава 4. Йогическое питание	56
Глава 5. Йога и повседневность: я расслабляюсь	69
Заключение	78
Слова Благодарности	79

Введение

Внимание всем любительницам йоги и физкультурницам: на горизонте появилась особая разновидность йоги для укрепления мускулатуры!

Об этом мечтают все: приобрести красивую фигуру, занимаясь йогой, основная функция которой состоит в улучшении психологического и физического самочувствия. Мечты сбываются!

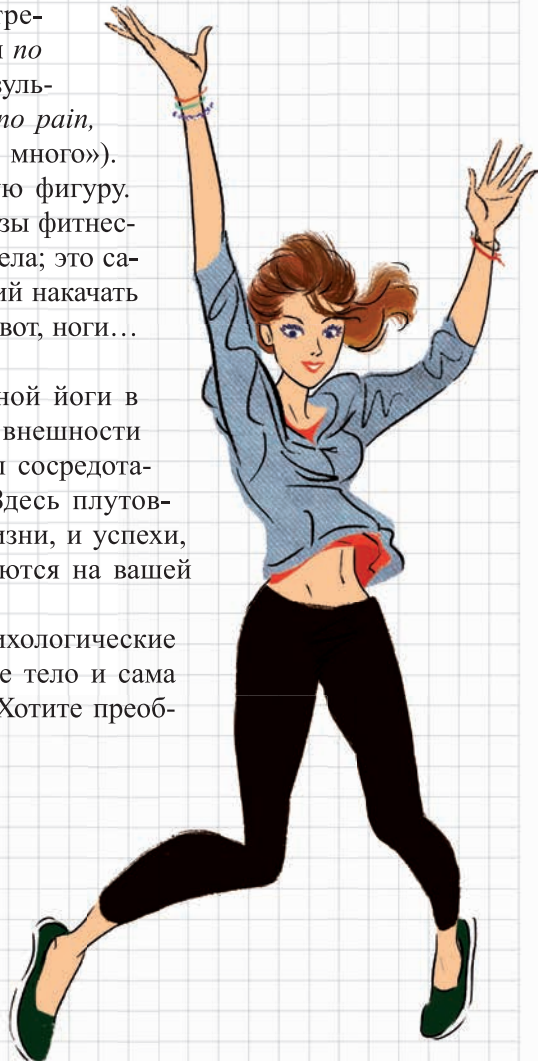
Фитнес-йога (или скульптурная йога, как еще ее называют) преобразит вашу жизнь.

В отличие от большинства силовых тренировок, к которым применим принцип *no pain no gain* («нет страданий – нет результата»), любой вид йоги – это, скорее, *no pain, lots of gains* («страданий нет, а пользы много»). Прежде всего вы приобретете стройную фигуру. Удивлены? Но это правда: различные позы фитнес-йоги мобилизуют группы мышц всего тела; это самодостаточный вид спорта, позволяющий накачать все мышцы, какие только есть: руки, живот, ноги... чего бы еще пожелать?

Но главное достоинство скульптурной йоги в том, что одновременно с улучшением внешности улучшается и ваш внутренний мир; вы сосредотачиваетесь на себе и расслабляетесь. Здесь плутовству места нет: что на ковре, то и в жизни, и успехи, достигаемые в йоге, сразу же сказываются на вашей повседневной жизни!

Программы тренировок, советы, психологические рекомендации, правила питания... ваше тело и сама жизнь станут тем, о чем вы мечтаете. Хотите преобразиться как снаружи, так и внутри?

Тогда на старт, внимание, марш!



Шест «Фитнес-йога действительно для меня?»

Красивые руки и внутренняя безмятежность? Плоский живот и спокойствие дзен при любых испытаниях? Все сразу? Прежде чем осваивать позу собаки на трех лапах, пройдите этот тест, чтобы определиться со своими целями и понять, какую пользу может принести вам эта форма йоги.

1 ДЗЫНЫ! Зазвонил будильник...

- ▲ Вы продолжаете дремать. Минут через 5 встанете... может быть.
- ◆ Вы голодны! Встаете и готовите завтрак.
- Вы поднимаетесь с мучительной гримасой на лице. Всюду побаливает.

2 За завтраком...

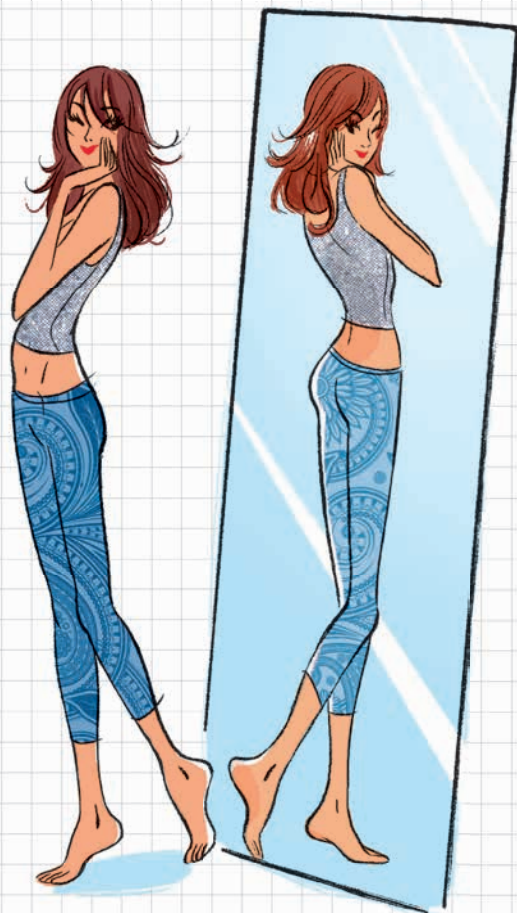
- ▲ Вы заливаете хлопья молоком. В глазах туман.
- ◆ Вы едите все, что попадает под руку. А попадает под нее много чего.
- Сначала вы принимаете теплый душ, чтобы размяться. Потом быстренько перекусываете, если еще остается время.

3 Стоя перед зеркалом в одном белье, вы говорите себе, что...

- ▲ Вам что-то надо делать с собой. Круги под глазами уже на пол-лица!
- ◆ Попав на море с таким круглым животом и такими пухлыми бедрами, вы точно не рискуете утонуть. Вода будет отлично держать вас. И красавцы-спасатели не поспешат к вам на помощь.
- Сила гравитации беспощадна. Ваши ягодицы неотвратимо тянутся к земле.

4 Ваша подруга Дженнифер – настоящая бомба. Вы отдали бы что угодно, чтобы иметь...

- ▲ Ее цвет лица и оптимизм в любых обстоятельствах.
- ◆ Ее осиную талию.
- Ее стройные бедра.

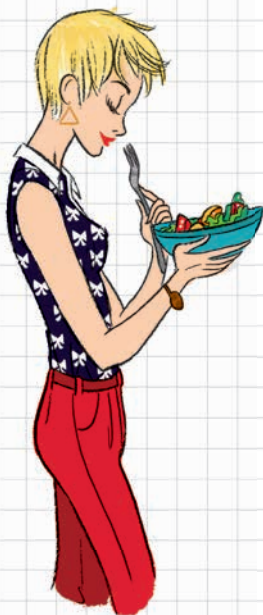
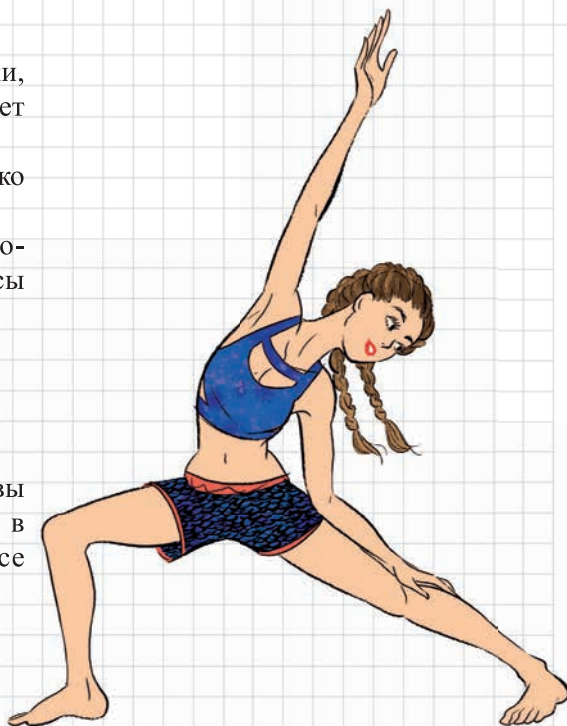


5 В части гардероба...

- ▲ Вы не скупитесь на яркие краски, чтобы таким образом оживить цвет лица.
- ◆ Вы носите черное, черное и только черное. Ведь черное стройнит.
- Вы боготворите гениального модельера, который изобрел джинсы пуш-ап.

6 Ваше главное новогоднее решение?

- ◆ Лучше питаться.
- Заняться наконец спортом, ведь вы давно уже собирались заглянуть в ближайшую студию йоги, но все никак не находили времени.
- ▲ Замедлить темп жизни.

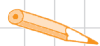


7 Спорт, по-вашему...

- Необходим для стройности.
- ◆ Нужен, чтобы расслабиться; это удовольствие без обязательств.
- ▲ Это вопрос жизненного равновесия, как и сон.

8 О вас говорят, что вы...

- Амбициозны.
- ◆ Любите поесть.
- ▲ Гиперактивны!

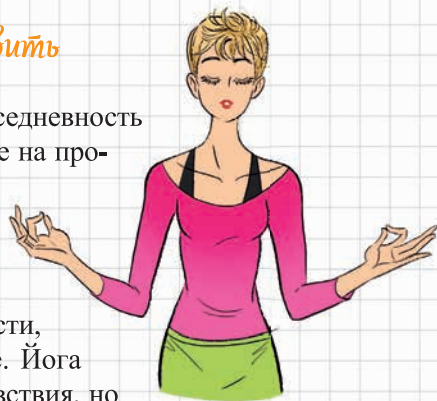


Посчитайте!

▲	◆	●

Большинство ▲. Вам необходимо восстановить утраченную форму!

Вы устали. Настолько устали, что вся ваша повседневность кажется вам чередой бесконечных испытаний: даже на простейшие вещи нет сил! Вы знаете, что вам надо отдохнуть, заняться собой, чтобы восстановить былую форму в физическом и психологическом смысле. Йога – это то, что вам нужно! Это позволит вам повысить уровень физической активности, но сделать это мягко, постепенно, в своем ритме. Йога полезна не только для вашего физического самочувствия, но и для морального состояния: она поможет вам расслабиться, вы будете лучше спать и научитесь заботиться о себе.



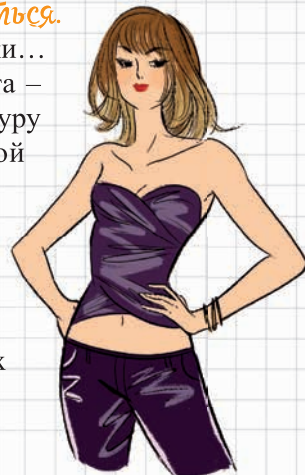
Большинство ◆. У вас несколько килограммов лишнего веса.

В нижнем ящике вашего стола наверняка полно лакомств, не так ли? Вы любите поесть – водится за вами такой грешок. И все бы хорошо, если бы не «спасательный круг», образовавшийся с годами у вас на талии. Из-за этого вы комплексуете. Возможно, вы уже перепробовали множество диет, но они не помогают. Как бы то ни было, вы решили все-таки что-то предпринять по этому поводу и начать с йоги. Прекрасная идея! Занятия йогой позволяют увеличить расходы энергии, вы будете потеть и «таять». И это не считая других замечательных качеств йоги, многие асаны которой способствуют детоксикации и помогают бороться с целлюлитом. Кроме того, йога – это больше чем физическая активность: можно с уверенностью сказать, что, занявшись йогой, вы непременно пересмотрите свое отношение к питанию.



Большинство ●. Вам стоило бы немного подкачаться.

Небольшой животик, поникшие ягодицы, дряблые руки... это про вас? Толстой вас не назовешь, но выправка не та – а все из-за слабости мышц! Йога мобилизует мускулатуру всего тела, и вы сможете гордиться своей подтянутой фигурой. Прощай, апельсиновая корка, здравствуйте, точеные ножки! И это не считая того, что, укрепляя в целом мускулатуру, занятия йогой помогут вам справиться с мелкими проблемами и болячками, чтобы вы чувствовали себя на все сто. Благодаря занятиям йогой вы сможете расслабиться, разобраться в своих ощущениях и поднять настроение!



Глава 1

Знакомьтесь: фитнес-йога

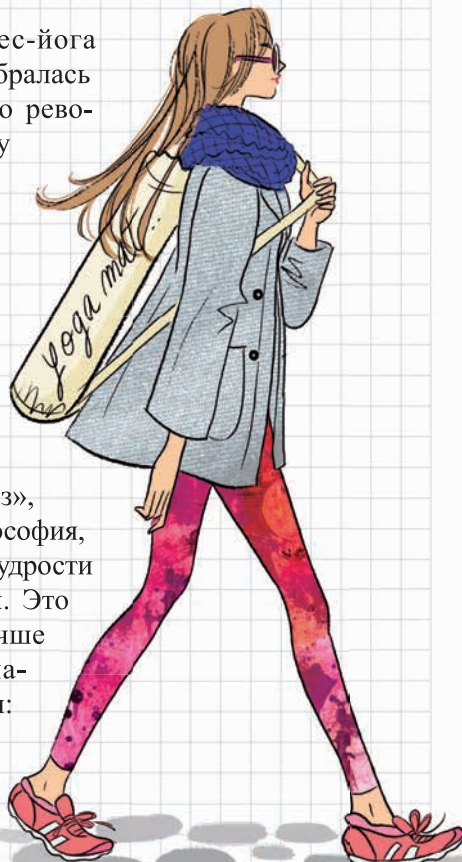
Спорт? Вы уже успели забыть, что это такое. Хотите хоть немного расслабиться? Вы об этом мечтаете, но из-за вашего насыщенного распорядка дня это довольно затруднительно. На работе у вас настоящая гонка: надо подумать о тысяче вещей и сделать тысячу вещей. Дома ничуть не лучше, вас иногда даже посещает идея удалиться в ашрам к монахам-буддистам – тем более что ваша свекровь уже вам однажды предложила поехать вместе с ней. Нет никаких сомнений: фитнес-йога создана специально для вас!

Что это такое?

В Соединенных Штатах Америки фитнес-йога практикуется уже более 3 лет, сейчас она добралась до Европы и обещает произвести настоящую революцию в мире йоги. Разработала эту методику Тара Стайлс, бывшая манекенщица. Ее кредо: сделать занятия йогой более занимательными и общедоступными.

Что такое йога?

Йога – это древнее учение родом из Индии, история которого исчисляется тысячелетиями. Смысл йоги заключается в достижении гармонии тела и духа: слово «йога» имеет на санскрите несколько значений: «союз», «отдых», «метод». Йога – одновременно и философия, и практика, а поскольку она основывается на мудрости самой жизни, то следовать ей может каждый. Это наука о благополучии, она помогает нам лучше чувствовать себя в повседневной жизни, научившись управлять наиважнейшим элементом: дыханием. В дыхании заключена самая суть йоги, ведь оно помогает успокоить мысли, сосредоточиться, найти (или восстановить) равновесие, создать (или воссоздать) связь между телом и душой.



Почему именно йога?

Йога помогает сохранить или восстановить физическое, эмоциональное и душевное здоровье и благополучие. Занятия включают в себя йогические позы, дыхательные упражнения и медитации. Регулярные занятия йогой позволяют тонизировать и укрепить мышцы всего тела, оставаясь в своих рамках и зная свои пределы. Они оказывают также успокаивающее действие на разум: после часовой тренировки вы ощущаете легкость, покой и расслабление.



А какой фитнес во всем этом?

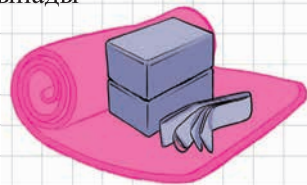
Тара Стайлс – мятежная йогиня

Невозможно говорить о фитнес-йоге, не вспомнив основоположницу этого метода Тару Стайлс. Газета New York Times назвала ее «мятежной йогиней», а журнал Vanity Fair отозвался о ней как о «самой прикольной преподавательнице йоги всех времен». В этой дисциплине она королева, и это касается не только Манхэттена. Еще будучи моделью, Тара Стайлс занялась популяризацией фитнес-йоги, указывая на достоинства этой дисциплины как формы фитнеса.



Специальная форма йоги для укрепления мускулатуры

Не бойтесь, никаких заклинаний, никаких религиозных песнопений здесь не будет. В фитнес-йоге приоритет отдается движению! Этот тип йоги следует воспринимать как легкую и беззаботную разновидность бодибилдинга, позволяющую одновременно расслабить тело и разум. Выполняете ли вы позы на удержание равновесия для укрепления мышц брюшного пресса, выпады или отжимания, это мобилизует все мышцы тела, что хорошо для стройной, гармоничной фигуры. Упражнения в фитнес-йоге подчиняются ритму дыхания и для большего динамизма выполняются под музыку!



Йога веселая и беззаботная

Знаете главную заповедь фитнес-йоги? «Создай свою собственную йогу». Абсолютный приоритет свободе и естественности движений. Здесь не надо задумываться о совершенстве позы или идеальном выравнивании всех частей тела: фитнес-йогой занимаются ради удовольствия, красивой внешности и достижения внутреннего покоя. У каждого может быть своя манера выполнения

упражнений. И еще одна хорошая новость: прогресс обещает быть быстрым. Уже через несколько занятий вы сможете констатировать, что, если иметь терпение, ваши успехи в этом виде спорта будут постепенно нарастать, и вы сможете выполнять позы (на устойчивость или силу), которые еще вчера казались вам неосуществимыми.

В отличие от традиционных форм йоги, фитнес-йогой занимаются под музыку! И при этом она подчиняется ритму дыхания.

Пять необусловительных причин не заниматься йогой

Йога вам вроде и нравится, но вы сомневаетесь, что это ваш профиль. ОШИБКА! Вот 5 стереотипов о йоге, о которых лучше поскорее забыть.

«Йогой занимаются всекие куристы и веганы»

Пить растительное молоко, отказываться от животной пищи, употреблять только растительную, носить одежду только из натуральных волокон... Боятесь, что занятия йогой вовлекут вас в какую-нибудь секту? Успокойтесь, это совсем не так: от вас никто не требует радикальным образом менять привычный образ жизни, переходить на здоровое питание или становиться хиппи. Йога открыта для всех, и каждый берет отсюда то, что хочет.

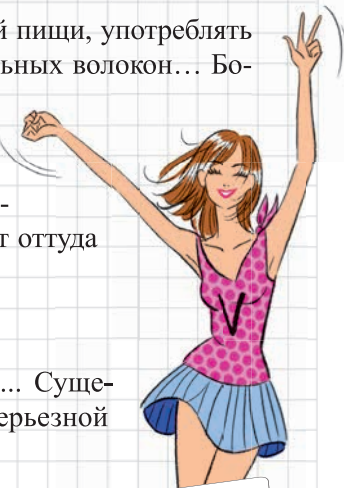
«Это как отдых»

Заниматься йогой – это не просто сидеть на ковре... Существует множество поз, и некоторые из них требуют серьезной подготовки. Это далеко от того, чтобы просто сидеть и скучать! Йога также требует предельной концентрации, поэтому свои повседневные заботы нужно оставлять за порогом, чтобы полностью сосредоточиться на своих ощущениях, а это, как вы увидите, не совсем просто.

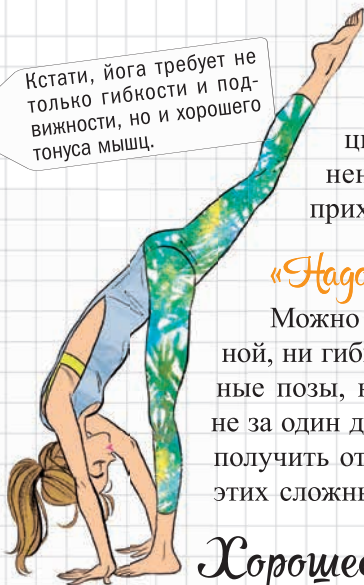
Занятия йогой могут побудить вас отказаться от некоторых вредных привычек. Но ведь это же хорошо, верно?

«Это веяние моды»

Йога существует четыре тысячи лет. Если это веяние моды, то очень устойчивое! Смысл йоги в том, чтобы позволить вам в большей мере стать собой, лучше узнать себя, свой внутренний мир. А процесс самопознания может продолжаться всю жизнь: всегда найдется что узнать о себе, чего вы не знали раньше. Однако мир меняется, появляются новые формы йоги, в которых практика подстраивается под ваши возможности и потребности.



Кстати, йога требует не только гибкости и подвижности, но и хорошего тонуса мышц.



«Это для стариков»

Йога – это не просто чакры, мантры, медитация... Она содержит в себе очень важный компонент физподготовки. Занимаясь йогой, и попотеть приходится, и потом все тело ломит.

«Надо быть гибкой»

Можно начинать заниматься йогой, не будучи ни стройной, ни гибкой! Пусть вас не обескуражат те умопомрачительные позы, которыми славятся настоящие мастера йоги. Рим не за один день строился, да и, честно говоря, для того, чтобы получить от занятий йогой всю пользу, которая вам нужна, в этих сложных позах никакой потребности нет.

Хорошее самочувствие, сохраняющееся надолго

Вы все еще колеблетесь, все еще не убеждены? Но в пользу йоги есть еще один важный аргумент: эффект начинает проявляться уже с первого занятия, причем эффект одновременно физического и психологического свойства.

После первого занятия

Уже после первого занятия вы заметите многогранную пользу: ощущение расслабления и снижение стресса, хорошее самочувствие на телесном уровне; вы почувствуете себя полной жизни, энергии и прекрасного настроения.

Через несколько месяцев

После нескольких месяцев занятий укрепляется иммунитет, улучшается настроение, функционирование вестибулярного аппарата, повышается гибкость, уменьшаются боли в спине и суставах. Вы также заметите, насколько более стройной и элегантной станет ваша фигура, приобретете больше уверенности в себе, улучшится сексуальная жизнь (это тоже важно).

Через несколько лет

Занимаясь йогой несколько лет, вы сможете увереннее контролировать свой вес и удерживать его на одном уровне. Кости станут более прочными, мышцы — более крепкими и более развитыми (красиво очерченными). Вы будете максимально заряжены силой и энергией. Замечено также, что многолетние занятия йогой



снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Вы научитесь прислушиваться к своему телу, смотреть на него как на партнера, о котором нужно заботиться. Вы будете лучше чувствовать себя в своем теле. Йога способствует физическому и психологическому благополучию.



Фитнес-йога Валяет также и дух!

Красивая фигура – это хорошо! Но этого недостаточно: зачем иметь стройные ноги, если, измученные повседневным стрессом, вы совершенно выдохлись морально. Без паники: фитнес-йога помогает и в этом.

Спокойствие души

Помогая вам сосредоточиться на своем теле, на своих ощущениях, фитнес-йога научит вас расслабляться и жить сегодняшним днем. Вы научитесь выбрасывать из головы негативные мысли, справляться со стрессом, избегать препятствий, избавиться от сумбура в голове. Когда вы поднимаетесь с коврика с ясной головой, когда вы спокойны и сосредоточены, то и принимаемые вами решения будут более правильными.

Здоровый сон

Вы уже не помните, когда последний раз проспали ночь напролет? Битый час ворочаетесь в постели, прежде чем уснуть? Занятия йогой станут для вас лучше всякого снотворного: релаксация снимет напряжение и поможет подготовиться ко сну. Прощай, бессонница.

Устойчивая концентрация

Длительные занятия йогой развивают концентрацию и самосозерцание. Йога учит сосредотачиваться на чем-то одном и не сбиваться на другое. Эту способность помогают развить такие безусловные требования йоги, как выравнивание частей тела и правильное дыхание, синхронизированное с движениями. Вы научитесь направлять свою энергию в нужное русло и использовать ее более позитивным образом.



Уверенность в себе

Заниматься йогой – значит учиться любить себя такими, какие мы есть. Йога поможет вам раскрыть и реализовать свой потенциал, избавиться от страхов и неуверенности в себе. Как следствие, вы ощутите себя более сильной и готовой к преодолению повседневных испытаний.