

ELENA KEY

УДК 796.4;615.82  
ББК 75.6+53.59  
Е50

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации *Елены Кей*

**Елена Кей.**  
Е50 **Йога : современное руководство по решению проблем : иллюстрации автора / Елена Кей. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с. : ил. — (Йогалогия).**  
ISBN 978-5-04-106662-8

Елена Кей — учитель хатха-йоги, йогатерапевт, практикующий йогу с 2009 года. Основала крупнейшую в России онлайн-школу йоги DO YOGA online.

Обучила более 2800 учителей йогатерапии со всего мира. Ежегодно ее бесплатные онлайн-мероприятия по йоге посещают более 20 000 человек.

Выступает спикером на всероссийских и международных форумах «Россия и Спорт», «Эффективное образование», «Life Organic Awards». За свою деятельность по популяризации здорового образа жизни неоднократно становилась лауреатом различных премий.

«Я написала эту книгу, чтобы каждый желающий, независимо от его возраста и физической подготовки, смог самостоятельно разобраться в йоге и заниматься дома. Моя миссия — чтобы ваша личная практика стала безопасной, регулярной и увлекательной». — ЕЛЕНА КЕЙ.

**УДК 796.4;615.82**  
**ББК 75.6+53.59**

ISBN 978-5-04-106662-8

© Елена Кей. Текст и иллюстрации, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ELENA KEY

# ЙОГА



современное руководство  
по решению проблем

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022



Выражаю благодарность всем моим учителям за то, что неоднократно исправляли мои позы и помогли мне довести личную практику до осознанного уровня.

Отдельное спасибо всем ученикам онлайн-школы DO YOGA за то, что вдохновили собрать весь мой практический опыт и поделиться им в этой книге.

Спасибо моей семье, друзьям и всем, кто поддерживал меня на этом жизненном этапе.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора</b>	<b>10</b>
<b>Введение</b>	<b>11</b>
Как заниматься йогой, чтобы практика стала регулярной и приносила удовольствие	11
Кому необходимо изучить эту книгу	13
Что вы узнаете из книги	14
Как пользоваться книгой	14
<b>Глава 1. Вверх по лестнице. 8 ступеней</b>	<b>17</b>
<b>Глава 2. Что необходимо учесть перед тем, как начать заниматься йогой</b>	<b>27</b>
Как подобрать одежду для занятия йогой	28
Каким тканям отдать предпочтение	28
Какого цвета выбрать одежду	29
Можно ли заниматься йогой в носках	29
Зачем использовать йога-материал в практике	29
Базовый набор материала для домашней практики йогатерапии	30
Как выбрать йога-материал	31
Рекомендации при выборе коврика	31
Рекомендации при выборе ремня	33
Рекомендации при выборе кирпича (йога-блока)	34
Рекомендации при выборе стула	34
Рекомендации при выборе одеяла или пледа	35
Рекомендации при выборе платформы (подставка для плеч)	35
Питание до и после практики	36
Рекомендации к питанию до начала практики	36
Как заниматься йогой в зависимости от сезона и времени суток	37
Рекомендации к практике йоги в зимний период	37
Рекомендации к практике йоги в весенний и осенний период	38
Рекомендации к практике йоги в летний период	38
Как заниматься йогой в зависимости от времени суток	39

<b>Глава 3. Техника выполнения асан</b>	<b>43</b>
Биомеханика — наука о движениях человека	44
Классификация поз	46
Позы из положения стоя — Уттиша-Стхити	48
Позы из положения сидя — Упавиштха-Стхити	50
Позы с боковым вытяжением — Паривритта-Стхити	52
Прогибы назад — Пурва-Пратана-Стхити	54
Позы с сокращением мышц живота — Удара-Акунчана-Стхити	57
Перевернутые позы — Випарита-Стхити	60
<b>Практика</b>	<b>64</b>
Структура тела	64
Жесткое и гибкое тело в практике йоги	64
Как распознать боль, которая приносит пользу	65
Что необходимо делать, когда возникает боль в пояснице во время выполнения асан	66
Базовые движения, которые необходимо совершать в каждой асане	66
1. Как работать стопой в позах йоги	67
2. Как работать коленной чашечкой в позах йоги	70
3. Как привести таз в нейтральное положение и сделать практику безопасной	74
4. Как создать вытяжение позвоночника и удержать его при выполнении асаны	77
5. Как работать руками, чтобы оказать воздействие на грудной и шейный отделы позвоночника	79
6. Как работать грудной клеткой и плечевым поясом, чтобы сделать практику йоги наиболее эффективной	81
<b>АСАНЫ. 34 базовые асаны для практики йогатерапии дома</b>	<b>86</b>
1. Тадасана — поза горы	87
2. Уткатасана — поза яростного вытяжения	92
3. Уттанасана — поза интенсивного вытяжения	96
4. Утхитта Триконасана — поза вытянутого треугольника	101
5. Вирабхадрасана II — поза бога войны II	107
6. Утхитта Паршваконасана — поза вытянутого бокового угла	112
7. Ардха Чандрасана — поза полумесяца	117

8. Вирабхадрасана I — поза бога войны I	121
9. Паршвоттанасана — поза интенсивного бокового вытяжения	126
10. Паривритта Уттхита Триконасана — поза развернутого треугольника	130
11. Прасарита Падоттанасана — наклон с широко расставленными ногами	135
12. Адхо Мукха Шванасана — поза собаки мордой вниз	139
13. Баддха Конасана — поза связанного угла	144
14. Дандасана — поза посоха	148
15. Упавиштха Конасана — поза «широкий угол из положения сидя»	152
16. Пашчимоттанасана — поза сильного вытяжения спины	156
17. Джану Ширшасана — «колени-голова-поза»	160
18. Бхарадваджасана — поза мудреца Бхарадваджи	165
19. Маричиасана I — поза мудреца Маричи I	169
20. Маричиасана III — поза мудреца Маричи III	173
21. Шалабхасана — поза саранчи	177
22. Чатуш Падасана — поза на четырех опорах	181
23. Чатуранга Дандасана — поза посоха на 4-х опорах	185
24. Ардха Навасана — поза половины лодки	189
25. Дви Пада Випарита Дандасана — поза перевернутого посоха	193
26. Саламба Ширшасана — стойка на голове	197
27. Саламба Сарвангасана — стойка на плечах	203
28. Халасана — поза плуга	209
29. Сету Бандха Сарвангасана — поза построения моста	213
30. Випарита Карани — поза перевернутого озера	218
31. Супта Падангуштхасана I — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа I	222
32. Супта Падангуштхасана II — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа II	226
33. Супта Падангуштхасана III — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа III	230
34. Шавасана — поза трупа	233

#### **Глава 4. Йога в ритме большого города**

**239**

1. Практика с утра, когда есть всего 15–20 минут	241
2. Практика йоги перед сном для легкого пробуждения	244
3. Практика йоги в офисе без отрыва от рабочего места	250
4. Практика йоги при информационной перегрузке	253
5. Практика йоги, когда весь день стоял на ногах	259
6. Практика йоги во время и после перелета	264



7. Практика йоги при стрессе и выход из стрессовых ситуаций	268
8. Практика йоги при длительной депрессии	272
9. Практика йоги, когда нужно поднять самооценку	276
10. Практика йоги, когда пропало сексуальное желание	281
11. Как приобщить мужа к йоге. Практика для мужчин	286
<b>Глава 5. Йогатерапия для себя</b>	<b>295</b>
1. Практика йоги при плоскостопии	297
2. Практика йоги, когда болят колени	301
3. Практика йоги, когда зажат седалищный нерв	307
4. Практика йоги, когда есть протрузии и грыжи межпозвоночных дисков	312
5. Практика йоги при болях внизу спины	324
6. Практика йоги для исправления осанки	324
7. Практика йоги при структурном сколиозе	329
8. Как выстраивать практику йоги с учетом менструального цикла	337
9. Практика йоги во время беременности	344
<b>Заключение</b>	<b>356</b>
Как продолжить изучение йоги с Еленой Кей	357

## ОТ АВТОРА

В жизни каждого из нас наступает момент, когда хочется все изменить: свое здоровье, фигуру, социальный статус, отношения с близкими. И очень важно в такие моменты найти реально действующие инструменты. Мне потребовалось 12 лет, чтобы пройти путь, который позволил мне вырасти из закомплексованной и болеющей девушки в хозяйку своей судьбы.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас путеводной картой к физическому здоровью, душевному спокойствию и материальному благополучию. Как это получилось у меня. У девушки из маленького городка, которая без связей и денег стала руководителем крупнейшей онлайн-школы йоги в России и СНГ и в дальнейшем — лауреатом российских форумов «Россия и спорт» в 2019-м и 2020-м, «Эффективное образование» в 2021-м, международного форума WOMAN WHO MATTERS и других премий.

# ВВЕДЕНИЕ

## **Как заниматься йогой, чтобы практика стала регулярной и приносила удовольствие**

Проблема большинства начинающих йогов заключается в том, что у них рождается желание заниматься, но через какое-то время они забрасывают практику. И каждый раз, когда они проходят мимо коврика и йога-материалов, которые пылятся дома без дела, они чувствуют угрызения совести. Они так хотели изучить йогу, чтобы развить в себе силу, грацию, гибкость, но почему-то так и не смогли этого сделать. В какой момент лень победила мотивацию? И почему исчезло желание регулярно заниматься йогой?

Когда я начинала практиковать, то увидела крылатую фразу Б. К. С. Айенгара, который сказал: «Самое сложное в йоге — это расстелить коврик».

Поэтому я купила коврик, расстелила его и решила, что ни при каких обстоятельствах не буду его убирать. Я думала, что самый сложный этап пройден. Каково же было мое удивление, когда я осознала, что время идет, а коврик лежит без дела, потому что я на нем не занимаюсь.

Чтобы вы не повторяли мои ошибки, я подготовила видеоуроки и чек-листы. Они помогут вам научиться правильно выполнять самые популярные асаны йоги, которые разбираются в данной книге. А также я поделюсь с вами эффективными упражнениями йоготерапии, которые помогут укрепить своды стоп, снять боль с коленных суставов, нижней части спины и улучшить осанку.

Читая данную книгу и используя мои бесплатные видеоматериалы, чек-листы и пособия, вы сможете за короткий срок научиться самостоятельно составлять йоготерапевтические программы для занятий дома, что поможет вам быстро вернуть утраченную гибкость тела, раскрыть свою сексуальность и восстановить гармонию с самим собой.

Скачать бесплатные материалы можно по ссылке **<http://doyoga.ru/book>** или с помощью QR-кода, который указан на обложке книги. Также подписывайтесь на мой Инстаграм — @key\_elena, где я еженедельно в прямом эфире показываю комплексы из данной книги.

Когда мои ученики жаловались, что они забросили практику, я всегда спрашивала: «Что случилось? Почему это произошло?». И все ответы были похожи: «Я не понимаю, как самостоятельно создавать программы к своим урокам. А без понимания мне заниматься скучно. Кроме того, я боюсь себе навредить». Это и есть первая причина, по которой люди забрасывают регулярные занятия йогой.

В начале своей практики я рассуждала точно так же. Поэтому дома и не занималась. Причин было много:

1. Я боялась сделать что-то неправильно и навредить себе.
2. Я не знала, как правильно сочетать позы между собой.
3. Когда чувствовалась усталость, я жалела себя и откладывала свою практику на завтра.

Для того чтобы ваши занятия были регулярными, приносили удовольствие и вы видели постоянной рост во время выполнения асан, необходимо учитывать очень много нюансов во время построения комплексов: время суток, время года, свое эмоциональное состояние, фазу менструального цикла и, конечно же, особенности своего тела.

Посудите сами, каждый день мы выбираем одежду в зависимости от погодных условий, своего настроения, а также от ситуации. Почему мы так не поступаем, когда речь идет о наших ежедневных занятиях йогой?

Если вы будете подбирать комплексы согласно ежедневному состоянию и проявлять дисциплину в их выполнении, то со временем обнаружите тот факт, что практика стала регулярной.

### **Понимание, как заниматься = регулярная практика**

Вторая причина заключается в том, что когда мы начинаем изучать йогу, то горим желанием выполнять сразу сложные позы. В этот период мы начинаем заниматься регулярно и с особым усердием. Но как только получается сделать заветную асану, интерес к йоге быстро уходит.

Такая же ситуация наблюдается, когда человек усиленно худеет и потом какое-то время наслаждается своим новым телом. Но если он теряет дисциплину в питании, то возвращается в свою прежнюю форму.

Вы когда-нибудь задумывались, почему так происходит?

Все дело в том, что вы установили краткосрочные цели и не запланировали, что будете делать, когда их достигнете. Чтобы не терять мотивацию, необходимо устанавливать как краткосрочные, так и долгосрочные цели. Предлагаю рассмотреть этот принцип на примере.

Сделать сложную позу, которая вдохновляет на практику, — это краткосрочная цель. Заниматься йогой, чтобы чувствовать себя хорошо и продлить молодость, — это долгосрочная цель.

Прямо сейчас, после прочтения этого абзаца, возьмите блокнот и ручку или откройте заметки на телефоне. Закройте глаза и задайте себе 3 вопроса:

1. Какой результат я хочу получить, занимаясь йогой ближайшие три месяца?
2. Как изменится мое тело и общее эмоциональное состояние через 1 год и через 5–10 лет, если я буду заниматься йогой регулярно?
3. Как изменится мое тело и общее эмоциональное состояние через 1 год и через 5–10 лет, если я никогда не буду заниматься?

Каждый раз, когда у вас появляется мысль пропустить практику, всегда вспоминайте о своих ответах на эти вопросы.

### **Кому необходимо изучить эту книгу:**

**Новичкам**, которые хотят регулярно заниматься йогой дома, чтобы улучшить свое самочувствие, развить гибкость и силу тела.

**Практикующим**, которые хотят разобраться в том, как работает наш организм и как благодаря йогатерапии можно самостоятельно воздействовать на свое повседневное состояние.

**Учителям йоги**, которые хотят помогать своим ученикам, используя комплексы йогатерапии. Эти знания позволят им увеличить посещаемость своих занятий и сделать их более эффективными.

## Что вы узнаете из книги

В начале книги вы окунетесь в философию йоги и получите ответы на самые распространенные вопросы: «В какое время года заниматься?», «Какую одежду выбрать для занятий», «Какой йога-материал использовать?», «Как питаться до и после занятий йогой?».

В следующих главах я расскажу о ключевых йогатерапевтических асанах и о том, как их можно адаптировать для различных целей. Вы почувствуете эффект от выполнения каждой позы, изучите расширенные списки противопоказаний и технику выполнения асан как для новичков, так и для продвинутых практиков. Кроме того, вы откроете для себя множество вариантов работы с материалом, которые позволят взглянуть на старые позы по-новому.

В завершающей части книги вы найдете главы с готовыми йогатерапевтическими программами, где подробно описаны принципы их построения.

## Как пользоваться книгой

Книга, которую вы держите в руках, — не бульварный роман, который вы прочитали и положили на полку. Это настольный учебник по ежедневной йога-практике, к которому вы будете регулярно обращаться.

## Что еще вы узнаете на страницах этой книги:

- как работает наше тело
- классификацию асан в йоге
- детальное описание базовых поз
- советы о том, как выстраивать занятия
- факты и научные исследования
- приемы по повышению мотивации
- любимые энергетические практики автора







# 1

ГЛАВА



**ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ.  
8 СТУПЕНЕЙ**

В наше время многие думают, что основная цель йоги — это красивое и подтянутое тело. Но они ошибаются. На самом деле это всего лишь побочный эффект, который достигается благодаря правильной работе в асанах. Основная и конечная цель йоги — это достижение духовного состояния, которое называют просветлением.

Индийский мудрец и основатель йоги Патанджали создал во II веке до н.э. текст, который назвал «Йога-сутры». В нем описывается последовательность продвижения практикующего на пути йоги. Эта последовательность включает в себя 8 ступеней: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Сейчас мы вместе с вами более подробно познакомимся с каждой из них.

## СТУПЕНЬ 1 — ЯМА

(с санскр. यम — этические ограничения или универсальные моральные заповеди)

Первые две ступени, Яма и Нияма, — это этика, направленная по отношению к себе и во внешний мир. Она является сводом моральных законов и способом тренировки чистоты помыслов.

Яма означает принципы, которые мы должны проявлять по отношению к внешнему миру. Сюда Патанджали включает пять законов: ахимса, сатья, астея, брахмачарья и апариграха.

**Ахимса** (с санскр. अहिंसा — ненасилие)

Патанджали говорит, что ненасилие необходимо применять по отношению к себе, окружающим и планете в целом.

Чтобы вам было понятно, как нарушается принцип Ахимса, я приведу три примера.

### *Пример 1. По отношению к себе*

Мы часто забываем о том, что можем причинить вред сами себе. Когда мы начинаем критиковать себя за ошибки и концентрироваться на негативных мыслях, то в этот момент теряем энергию и тем самым ухудшаем свое здоровье.

Иногда мы хотим выполнить сложную позу и не обращаем внимания на боль и сигналы нашего тела. После такого занятия, например, начинают регулярно болеть спина, колени или другие мышцы и суставы. Это признак того, что в позе мы работали агрессивно и тем самым нарушили закон Ахимса на телесном уровне.

### *Пример 2. По отношению к окружающим*

Необходимо осознавать свои слова и действия не только по отношению к себе, но и к окружающим. Вместо того чтобы осуждать поступки других людей, развивайте в себе такие качества, как принятие, сострадание, милосердие. И учитесь давать советы другим людям только в тех случаях, когда вас об этом просят. Эти рекомендации усиливают Ахимсу.

### *Пример 3. По отношению к планете*

Нам всем необходимо осознать, что часть ресурсов на Земле исчерпаема. И даже если мы сейчас не чувствуем этого в своей повседневной жизни, желательно использовать ресурсы так, чтобы не навредить будущим поколениям. Начните с малого: закрывайте воду, выключайте свет, не бросайте мусор на улице. Таким образом вы будете практиковать Ахимсу и заботиться о планете.

**Сатья** ( с санскр. सत्य — правдивость)

Сатья – это правдивость к себе и окружающим.

### *Пример 1. По отношению к себе*

Очень часто я наблюдаю, как ученики во время практики скрывают неприятные ощущения в спине или суставах. Это происходит потому, что они боятся выделиться из класса и показать окружающим неспособность выполнить позу. Это и есть нарушение Сатьи.

Когда у нас что-то не получается в жизни, мы начинаем себя обманывать. Мы говорим себе, что у нас нет природных данных, недостаточно ресурсов для реализации задуманного или мы родились не в той семье.

На самом деле мы придумываем себе оправдания, чтобы не брать ответственность за свою жизнь и за то, что в ней происходит. Будьте правдивы по отношению к себе и начните двигаться к тому, что вас вдохновляет. Совершайте маленькие шаги каждый день. Вместо того чтобы оправдываться и стоять на месте — действуйте!

### *Пример 2. По отношению к окружающим*

Иногда бывает противоположная ситуация: ученики скрывают свои проблемы со здоровьем и не говорят о них учителю йоги до начала занятия. Тем самым они вредят и своему здоровью, и репутации учителя, который, зная о заболевании ученика, вовремя ограничил бы его в выполнении потенциально опасных асан.

«А как же ложь во имя спасения?» — такой вопрос я иногда слышу от своих учеников.

Тут нет однозначного ответа. Да, иногда врачи могут не сказать о текущем положении дел и скорости выздоровления. Но они делают это лишь с одной целью — чтобы не забрать надежду у больного на скорейшее выздоровление.

### **Астея** (с санскр. अस्तेय — неприисвоение чужого)

Казалось бы, здесь все понятно: не воруй, не бери чужого. Но, к сожалению, в наше время очень часто этот принцип нарушается. В Интернете хакерами воруются миллионы гигабайт информации. Владельцы отелей очень часто докупают халаты в номера, потому что их увозят с собой туристы. В ресторанах зачастую недосчитывают вилки и ножи или туалетные принадлежности, которые «случайным» образом оказываются в сумках посетителей.

Важно понять, что чужое брать не стоит, потому что это — нарушение энергетических законов. Даже если кражу не отследить, человек на энергетическом уровне расплатится за это более высокой ценой, которая не обязательно является материальной: своим здоровьем или здоровьем своих детей, социальным успехом или взаимоотношениями с близкими.

Если не соблюдать Астею, то последует наказание на физическом, психическом или энергетическом уровне.

### **Апариграха** (с санскр. अपरिग्रह — свобода от жадности, накопительства, стяжательства, щедрость)

В наше время со всех сторон на человека воздействуют рекламой. И если он не управляет своими желаниями, то в какой-то момент обнаруживает, что дома у него находится огромное количество ненужных вещей.

Здесь дело не в том, что он потратил деньги на бесполезные товары. Каждый раз, проходя дома мимо ненужной ему вещи, человек испытывает негативные чувства — из-за этого у него падает настроение и происходит потеря энергии.

Апариграха говорит: человек, практикующий йогу, должен научиться осознавать, что ему необходимо на самом деле, и быть устойчивым к влиянию навязчивой внешней среды.

### **Брахмачарья** ( санскр. ब्रह्मचर्य — самодисциплина, контроль над желаниями)

В наше время многие начинающие йоги думают, что Брахмачарья — это отказ от секса.

Один из самых реализованных учителей йоги Б.К.С. Айенгар имел семью и детей. Он всегда говорил о том, что йог не уходит из социального мира и может иметь семью.

Суть Брахмачарья заключается в контроле своего поведения, речи, мысли и в отказе от секса, который не принесет пользы. Йог контролирует свои сексуальные желания и осознает, с кем и зачем он вступает в интимную близость. Он отдает отчет своим сексуальным связям, потому что каждая из них оказывает воздействие на его энергетическое поле.

Вторая ступень, Нияма, является логическим продолжением Ямы и неотъемлемой частью духовного развития человека, практикующего йогу.

## СТУПЕНЬ 2 — НИЯМА

( санскр. नयिम — свод моральных правил по отношению к себе или правила поведения)

Включает 5 законов: шауча, сантоша, тапас, свадхьяя, ишвара пранидхана.

**Шауча** — чистота, как внешняя (чистоплотность), так и внутренняя (чистота ума).

---

*Практикой ментальной чистоты достигается способность к жизнерадостности, однонаправленности, контролю над чувствами и видению самости.*

(Сутра 41)

---

Очищение может быть на трех уровнях:

*Уровень 1. Чистота тела.* Самое простое, что мы можем сделать, — это очистить наше тело. Например, сходить в душ или принять ванну.

*Уровень 2. Чистота речи.* Очистить нашу речь уже значительно сложнее. Ее нужно освободить от матерных слов, шаблонов, слов-паразитов, оскорбительных и агрессивных высказываний.

*Уровень 3. Чистота ума.* Это самое сложное для человека. Если вы постоянно думаете о неблагоприятных, трагических событиях, никто, кроме вас, этого не заметит и не сможет вам протянуть руку помощи. Даже в самых сложных и стрессовых ситуациях вам необходимо контролировать свой ум, чтобы не терять жизненную энергию. На развитие этого навыка и направлена йога.

### **Сантоша** (с санскр. संतोष — удовлетворенность, удовлетворение)

Если вы думаете, что удовлетворенность зависит только от материального достатка, то вы ошибаетесь. Оглянитесь вокруг, и вы увидите, что состоятельные люди, как и люди малообеспеченные, также сталкиваются с проблемами.

Поэтому в первую очередь удовлетворенность жизнью зависит не от материального достатка, а от состояния ума. При этом хотела бы отметить, что йог не отказывается от благ материального мира.

### **Тапас** (с санскр. तपस् — усердие, самодисциплина)

Данному закону уделяется большое внимание в йоге.

Тапас учит нас преодолевать лень, двигаться вперед и не обращать внимания на трудности, которые встречаются нам на пути.

В результате следования этому закону вырабатывается способность к самодисциплине и, как результат, формируется внутренний стержень.

### **Свадхьяя** (с санскр. स्वाध्याय — изучение, самопознание)

Этот закон говорит о том, что необходимо изучать себя. Не с целью поиска недостатков, а для того, чтобы осознать свои привычки поведения и эмоциональные реакции на различные жизненные ситуации.

Применяя закон Свадхьяя, человек, который практикует йогу, изучает все аспекты своей жизни, чтобы трансформировать их.

### **Ишвара пранидхана** (с санскр. ईश्वरप्रणधान — преданность Богу)

В «Йога-сутрах» Патанджали пишется о том, что необходимо сдать индивидуальное «я» на милость Высшего Духа.

Следование Ишвара пранидхана помогает нам двигаться вперед, несмотря на все жизненные невзгоды. Этот закон учит нас смирению и осознанию того, что любое событие в нашей жизни мы проходим с определенной целью. Чтобы понять эту цель, мы должны вместо «Почему?» и «За что?» спрашивать себя: «Для чего эта ситуация?», «Что я могу сделать?», «Как я могу измениться, чтобы эта ситуация не повторилась?».

Регулярно практикуя Нияму, вы будете чувствовать умиротворение и в любой жизненной ситуации испытывать благодарность.

Следующая ступень в современном мире является самой популярной. И многие ассоциируют йогу именно с ней.

## СТУПЕНЬ 3 — АСАНА

(с санскр. आसन — устойчивая и удобная поза)

Это один из элементов работы над сознанием, где в виде инструмента для успокоения ума используется тело.

---

*Асана (asana — сидячая поза, место для сидения, поза) — это положение тела, которое удобно и устойчиво.*

*Йога-сутры Патанджали*

*Асана означает позу, положение тела как единого целого с обязательным участием ума и души. Она имеет две грани — это собственно поза и отдых.*

*Б. К. С. Айенгар*

---

На первом этапе освоения асан новичку требуется прилагать много физических усилий для того, чтобы выполнять позы. Но постепенно тело практикующего укрепляется и становится более выносливым. Затем ему необходимо перейти на новый уровень работы. Здесь он учится выполнять позы без усилий и наблюдать за тем, как движется энергия в каждой из них. Такая работа успокаивает ум и приводит его к медитативному состоянию.

Асаны готовят тело и сознание практикующего к следующей ступени — пранаяма.

## СТУПЕНЬ 4 — ПРАНАЯМА

(с санскр. प्राणायाम — управление жизненной энергией с помощью дыхательных техник)

Это более тонкая работа с сознанием и энергией, чем асаны. Но в то же время для эффективной практики пранаямы требуется физически подготовить тело. Вот почему эта ступень вводится в практику сразу после освоения базовых поз йоги.

Благодаря управлению энергией через дыхание мы можем снижать уровень боли, быстрее восстанавливать силы, высыпаться за более короткий промежуток времени и т. д.

К сожалению, большое количество практикующих пропускают эту ступень и тем самым снижают эффективность от занятий йогой. Учитывайте этот факт и не допускайте ошибки.

## СТУПЕНЬ 5 — ПРАТЬЯХАРА

(с санскр. प्रत्याहार — отрешение)

Этот этап является переходным мостом от внешней практики к внутренней.

*Яма, Нияма, Асана и Пранаяма помогают сатхаке (практикующему) овладеть своим телом и энергией. Следующая стадия, Пратьяхара, позволяет покорить чувства и ум.*

Б. К. С. Айенгар

Здесь практикующий должен научиться осознавать свои эмоции и брать их под контроль, чтобы прийти к состоянию душевного спокойствия в любой жизненной ситуации. Когда это происходит, ум соединяется с душой и наступает слияние с окружающим миром. В такие моменты практикующий чувствует единение своей индивидуальной энергии с космической.

## СТУПЕНЬ 6 — ДХАРАНА

(с санскр. धारणा — удержание)

Имеется в виду фокусирование внимания на каком-либо объекте или движении внутри тела с целью развития концентрации и удержания ума в спокойном состоянии.

Мы не оцениваем объект во время концентрации в качестве «хорошо/плохо» или «большой/маленький», а учимся останавливать поток мыслей, которые генерирует наш ум.

Эту ступень мы также практикуем и в асанах, когда пребываем в них. Например, вы изучаете движение «поднятие арки стопы вверх» и в этот момент достигаете максимальной концентрации: ваш ум переключается от повседневных задач на работу тела, и, как результат, поток мыслей останавливается. Это и есть Дхарана.



## СТУПЕНЬ 7 — ДХЬЯНА

(с санскр. ध्यान — созерцание, медитация)

Сегодня слово «медитация» используется повсеместно. Мы можем его встретить даже в рекламных роликах.

Если кто-то увидит человека, который задумался и какое-то время отстраненно смотрит в окно, то он обязательно подумает, что тот медитирует. Хотя это не так.

Медитация в йоге — это не отстраненный взгляд вдаль, а осознанное пребывание в моменте, в котором наблюдатель сливается с окружающей средой. Этот навык не приходит случайно. Его необходимо нарабатывать с помощью простых медитативных техник, которые и представлены в этой книге.

## СТУПЕНЬ 8 — САМАДХИ

(с санскр. समाधि — состояние единения с внешней средой)

Если исследовать древние и современные источники, каждый описывает Самадхи по-своему. Кто-то говорит, что это начало всего сущего, кто-то утверждает, что это растворение индивидуального «я» в космической энергии, кто-то говорит, что это осознание космоса внутри себя.

---

*Самадхи — это выход из всего. Вы — сами в себе, но вы космос и вы ничто. Здесь растворяются границы между личностью и оболочкой, стираются грани между вами и временем. Расстояния исчезают. Все время становится настоящим — нет прошлого, нет будущего, вы просто есть.*

*Пайлот Баба, индийский духовный гуру*

---

Согласно Патанджали, автору «Йога-сутр», Самадхи нельзя достигнуть усилием воли или создать искусственные условия для его проявления в нужный момент. Оно приходит как результат вашей регулярной и искренней практики йоги. Это подобно неожиданному подарку, который вы можете получить в любой момент.

Я не могу сказать, как Самадхи проявится в вашей жизни. Я лишь могу поделиться тем, как это проживаю я. Продолжайте читать мою книгу и в какой-то момент поймете, что значит Самадхи для вас.



# 2

ГЛАВА



**ЧТО НЕОБХОДИМО УЧЕСТЬ  
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ  
ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ**

## Как подобрать одежду для занятия йогой

Для того чтобы глубоко изучить работу тела, нам необходимо наблюдать за движениями мышц и кожи во время практики. В древние времена йоги занимались в набедренных повязках. Такая одежда не сковывала их движения и позволяла установить визуальную связь со своим телом. Поэтому для практики йоги в современных условиях мы должны отдавать предпочтение схожей одежде.

Верхнюю часть вашей одежды необходимо выбирать такой, чтобы она не сдавливала область грудной клетки и не создавала дискомфорт во время практики. Модная спортивная одежда, которая создавалась для активных видов спорта (бег, баскетбол, фитнес и т. д.), не подходит для практики йоги, так как в ней используются тугие резинки, которые ограничивают движение грудной клетки во время дыхательных техник.

Что касается нижней части одежды, то лучше отдать предпочтение лосинам или спортивным шортам. Если у вас есть проблемы с голеностопными или коленными суставами, то я рекомендую заниматься йогой в шортах или спортивном боди, это позволит вам визуально контролировать работу данных суставов.

Также вы можете заниматься в хлопковом комбинезоне, который не сдавливает область талии и грудной клетки и идеально подходит для занятий йогой в зимнее время года.

Моей любимой одеждой для домашней практики являются боди, которые я покупаю в балетных магазинах. В них мое тело не сковано и максимально открыто для дополнительного визуального контроля. Для видеосъемки или работе в классе с учениками я всегда отдаю предпочтение более закрытой одежде: спортивной майке, шортам, лосинам или комбинезону.

### Каким тканям отдать предпочтение

Для занятий йогой выбирайте одежду из натуральных материалов, которые во время практики легко растягиваются и позволяют вашему телу дышать. Мы уже говорили о том, что сейчас много красивой дизайнерской одежды для занятий йогой, но, к сожалению, ее большая часть сделана из синтетической ткани. Вы можете использовать такую одежду во время фотосессий, если это требуется для создания вашего личного бренда в социальных сетях. Но для ежедневных занятий дома старайтесь выбрать хлопковую или шелковую одежду.

## Какого цвета выбрать одежду

Мало кто задумывается о том, что цвет нашей одежды оказывает воздействие на эмоциональное состояние и тем самым влияет на наше энергетическое поле.

Пастельные цвета — персиковый, лимонный, светло-голубой, лиловый, светло-оливковый или белый — стимулируют нашу нервную систему к расслаблению. Именно поэтому я рекомендую отдать предпочтение именно этим цветам.

Когда вы занимаетесь йогой в классе, не используйте полосатые майки или футболки с большим количеством мелких деталей. Когда учитель будет изучать движения вашего тела, он не сможет на них сконцентрироваться, так как из-за рисунка у него будет рябить в глазах. В результате ему будет гораздо сложнее дать четкие корректировки для улучшения вашей работы в асанах.

## Можно ли заниматься йогой в носках

Это один из самых распространенных вопросов от новичков в зимнее время. Ответ будет зависеть от того, какие вы позы выполняете.

Если вы практикуете асаны стоя, то носки исключены, даже если за окном лежит снег. Во-первых, ткань скользит по коврику, и вы можете упасть и получить травму. Во-вторых, носки ограничивают движение стопы и не позволяют глубоко проработать техники, описанные в главе 3. Тем самым снижается воздействие на голеностопный, коленный, тазобедренный суставы и поясничный отдел позвоночника.

Если вы практикуете позы сидя, перевернутые, восстанавливающие асаны или дыхательные техники из положения сидя/лежа, то заниматься в носках можно. Но отдавайте предпочтение широким, вязаным носкам, резинка которых не сдавливает мышцы голени. В них вам будет комфортно работать стопой и в то же время ваши стопы не замерзнут.

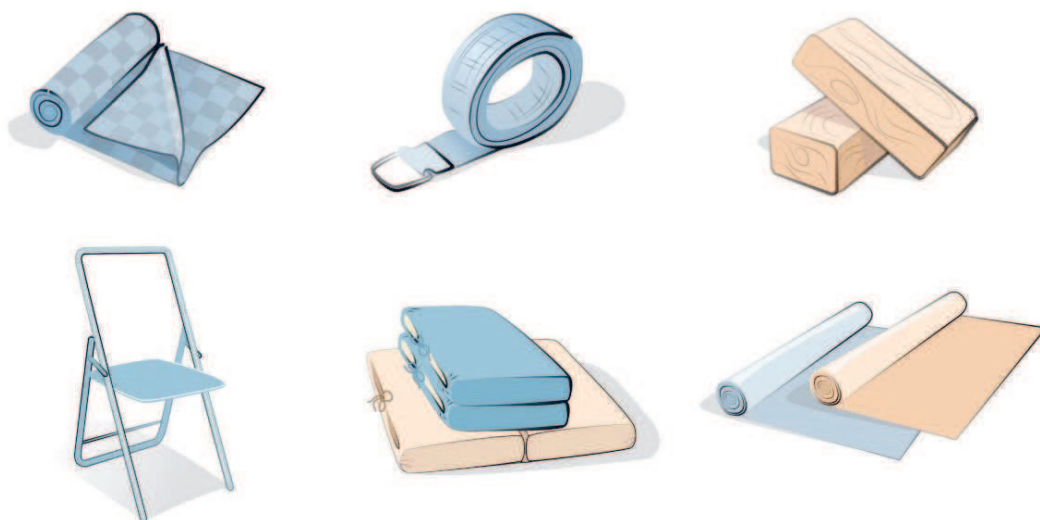
## Зачем использовать йога-материал в практике

Когда я наблюдаю за новичками, которые только начали практиковать йогу, то всегда вижу одну и ту же картину: не успев расстелить коврик, они тут же хотят выполнить сложную позу, даже не задумываясь о том, какие движения в ней совершаются. В лучшем случае эта поза у них не получится. В худшем — новичок получит травму, разочаруется в возможностях своего тела и потеряет энтузиазм к дальнейшему изучению йоги.

На первых занятиях, когда вы только начинаете знакомиться с асанами, очень важно сразу запоминать их правильную технику выполнения. Именно за этим следит учитель йоги в классе. Но как быть, если вы занимаетесь дома без тренера? Тут на помощь приходит работа с йога-материалом, которая дает возможность самостоятельно контролировать движения тела, а также быстрее понять базовые движения в асанах, которые делают позу эффективной, безопасной и устойчивой.

### **Базовый набор материала для домашней практики йогатерапии**

- коврик для йоги
- 2 деревянных или пробковых кирпича
- 2 ремня с металлической пряжкой (2–2,20 м)
- платформа под плечи
- пледы или йога-одеяла (2–4 шт.)
- складной стул из любого материала



Вы можете заказать этот и другой йога-материал со скидкой. Для этого перейдите по ссылке <http://doyoga.su/book> или по QR-коду, который расположен на обложке книги.

В студиях, где практикуется йогатерапия с материалом, применяется не только этот «базовый набор», но и другие вспомогательные приспособления для более глубокой работы с телом: трейслер, веревки, вбитые на определенном расстоянии в стену или потолок, подставки для облегчения выполнения сложных прогибов, ролики различной толщины и длины, а также другой материал.

В йогатерапии искусное владение материалом помогает ученику практиковать в те моменты, когда он слаб, болен или восстанавливается после операции и не может выполнять классические варианты асан хатха-йоги.

Важно осознать, что йога-материал мы используем только на первом этапе изучения базовых движений или в те дни, когда практика носит восстанавливающий характер. Как только ваше тело запомнит ключевые действия в асане, старайтесь воссоздать их без материала.

В этой книге я расскажу, как можно использовать «базовый набор», который не займет много места в вашей квартире. А если вы занимаетесь в номере отеля, то я покажу, как применять подручные средства.

Со временем вы разберетесь, как работать с йога-материалом, полюбите его и будете относиться к нему, как к своему учителю — с большим уважением.

## **Как выбрать йога-материал**

Сегодня на рынке есть большое количество йога-материала, который можно купить как в спортивных, так и в специализированных йога-магазинах. Я дам рекомендации, которые необходимо учитывать еще до похода в магазин. Это позволит вам сэкономить время и деньги.

### **Рекомендации при выборе коврика**

Коврики отличаются друг от друга размерами (длиной, шириной, толщиной), материалом, из которого они сделаны, и весом. Если вам необходим коврик для домашней практики, то отдавайте предпочтение более тяжелому варианту, который не будет скользить по полу и отвлекать вас от техники выполнения асан. Я рекомендую выбирать коврик толщиной от 3 до 7 мм. Это позволит смягчить контакт коленей, локтей и плеч с полом и сделать практику более комфортной.

Многие предпочитают заниматься в йога-студии на своих ковриках. В таких случаях необходимо отдавать предпочтение облегченным коврикам средней толщины 1,5–3 мм.

Если вы много путешествуете, то отдайте предпочтение дорожным коврикам. Они сверхлегкие, тонкие, и их можно не только сворачивать в трубочку, но и складывать в сумку, как полотенце. Что делает их очень удобными во время путешествий. Возможно, вам будет больно на этом коврике выполнять упражнение из положения стоя

на коленях или локтях. В таком случае используйте полотенце или плед под суставы. Это позволит снизить болевые ощущения во время выполнения асан.

Наиболее распространенный материал, из которого делают коврики: каучук и микрофибра.

Коврики, у которых верхнее покрытие выполнено из микрофибры, как правило, имеют красивые сюжетные рисунки. Они приятные и мягкие на ощупь. Они были разработаны для людей, которые интенсивно потеют во время занятий йогой, и, к сожалению, не подходят для практики, где требуется сильное сцепление стоп и ладоней с поверхностью коврика. Выполнение поз стоя в статическом варианте на таком коврике будет вызывать дискомфорт: ваши ноги будут скользить. Таким образом, вы не сможете глубоко работать стопами и оказывать нужное воздействие на суставы ног и поясничный отдел позвоночника.

Для практики йоги, которая описана в этой книге, идеально подходит нескользящий коврик. Его вы можете заказать по ссылке <http://doyoga.su/book> или с помощью QR-кода, который указан на обложке книги.

Расцветка коврика и рисунок на нем также оказывают воздействие на качество нашей практики. Большое количество мелких узоров (полоски, клетки, пятна леопарда и т. д.) отвлекают наши глаза от наблюдения за работой стоп или ладоней во время выполнения асан. К тому же, если долго смотреть на коврик с такой расцветкой, глаза начинают уставать и теряется концентрация в позе.

Я рекомендую для ежедневной практики выбирать однотонный коврик. Он должен быть того цвета, который вам нравится. Дополнительным преимуществом коврика будет центральная линия для положения ваших стоп и разметка для симметричной постановки рук и ног.

Стандартный размер коврика — 175–180 см в длину и 60 см в ширину. При выборе длины коврика рекомендуется добавлять 5 см к своему росту, а ширину выбирать в зависимости от комплекции тела.

Большинство ковриков можно стирать в стиральной машине. Но их не рекомендуется оставлять на палящем солнце, потому что нескользящее покрытие может высохнуть, потрескаться и потерять свои функции.



## Рекомендации при выборе ремня

Йога-ремень — незаменимый материал для практикующего любого уровня. Он позволяет уже с первых занятий глубоко работать с телом — создавать стабильность в гипермобильных участках тела, а также усиливать вытяжение и улучшать подвижность суставов, когда ученик не может это сделать самостоятельно.

В книге вы найдете множество вариантов использования одного или двух ремней, которые будут эффективны как для новичка, так и для продвинутого йога.

Ремни отличаются друг от друга длиной и материалом ленты, а также формой и материалом пряжки:

- *короткие (0,5–1,5м)*

Они имеют ограниченную область применения за счет своей длины. Применяются в йогатерапии для фиксации материала к телу. Например, ими фиксируются металлические палочки к коленному суставу.

- *средние (1,8–2,5м)*

Это ремни стандартной длины, которые используются для домашней практики или занятий в йога-студии. В книге я демонстрирую асаны с использованием таких ремней.

- *длинные (3–4м и более)*

В йогатерапии эти ремни применяются, когда необходимо выполнять упражнения с большой амплитудой, соединить плечевой пояс со стопами и в других йогатерапевтических вариантах асан, которые приведены в книге.

Не обязательно покупать длинный ремень — можете соединить два средних ремня между собой. Как это сделать, я показываю на видео. Его вы можете изучить по ссылке <http://doyoga.su/book> или по QR-коду, который указан на обложке книги.

При выборе материала, из которого сделана лента ремня, необходимо отдавать предпочтение хлопку. В отличие от синтетического материала, на хлопковой ленте пряжка не скользит во время работы в асанах, что позволяет надежно фиксировать тело в нужном нам положении.

Пряжка также влияет на качество работы с ремнем. Ненадежная фиксация петли ремня отвлекает от работы и не выполняет свою основную функцию — удерживать петлю в нужном положении. Поэтому перед покупкой проверьте ремень и убедитесь в том, что пряжка надежно фиксирует ленту.

## Рекомендации при выборе кирпича (йога-блока)

Кирпичи изначально были созданы, чтобы помочь тугоподвижным людям выполнить классические варианты асан без потери базовых движений. Например, в наклонах из положения стоя йога-блоки служат дополнительной высотой под ладони, которая позволяет работать в позе без потери вытяжения позвоночника. Также кирпичи применяются в прогибах позвоночника назад, где они служат опорой, как правило, для грудного отдела позвоночника.

В книге вы найдете редкие и нестандартные варианты работы с кирпичом, которые знают только профессионалы в йогатерапии. Это позволит вам сделать практику более интересной и эффективной.

Кирпичи бывают деревянными, пробковыми и мягкими (материал — этиленвинилацетат):

- *Деревянный кирпич*

Стандартный кирпич, который есть в каждой студии йоги. Он устойчивый, тяжелый, жесткий, его размер — 22,5см x 15см x 7,5см. Идеально подходит для домашней практики.

- *Пробковый кирпич*

Это облегченный вариант деревянного кирпича, который дает меньше стабильности при работе в позах, но также подходит для практики, описанной в данной книге. Если вы много путешествуете и хотите взять с собой йога-материал, то пробковый кирпич — оптимальный вариант.

- *Мягкий кирпич*

Это самый легкий кирпич. Он был разработан как дополнение к йогатерапевтической практике. Часто используется для улучшения работы ног и создания стабильности в области тазобедренных суставов для тех учеников, которые физически слабы и не могут работать с тяжелым материалом. Не предназначен в качестве опоры под руки. Как правило, он синего или голубого цвета и значительно дешевле остальных.

## Рекомендации при выборе стула

Практика йоги с использованием стула появилась относительно недавно. Такой вариант выполнения асан идеально подходит для людей, которые физически слабы и восстанавливаются после травмы, операции или длительной болезни. Также практика с использованием стула часто применяется в работе с пожилыми людьми и женщинами на последних месяцах беременности.

- **Металлический стул**

Это классический стул, разработанный Б. К. С. Айенгаром для практики йогатерапии. Его можно купить в любом йога-магазине. Удобен тем, что в нем отсутствуют те перегородки, которые соединяют передние ножки между собой, и те, которые соединяют передние и задние ножки стула. Основные недостатки: тяжелый и дорогой.

- **Деревянный и пластиковый стул**

Хорошая альтернатива металлическому стулу по более доступной цене. Их можно купить в любом мебельном магазине. Например, в IKEA или OBI.

Необходимо обратить внимание, что кухонные (нескладные) стулья или табуретки не подходят для выполнения асан *Дви Пада Випарита Дандасана* и *Саламба Сарвангасана*, которые описаны в этой книге.

## **Рекомендации при выборе одеяла или пледа**

В йога-студиях можно найти различные виды пледов и одеял, размер которых, как правило, 205 см в длину и 140 см в ширину. Их состав – хлопок (75 %) и полиэфирное волокно (25 %). Они плотные, комфортные, износостойкие, имеют высокую стоимость.

Альтернативой могут выступать недорогие пледы из магазина IKEA или OBI. Они уступают по размерам и плотности и, соответственно, их требуется большее количество во время занятий.

Пледы могут использоваться как опора под таз или плечи с целью улучшения вытяжения позвоночника.

Также их можно использовать как опору под нижнюю часть живота, затылок и шею с целью расслабления глубоких мышц нашего тела.

## **Рекомендации при выборе платформы (подставки для плеч)**

Это более дешевая альтернатива четырем пледам, которые используются под плечи во время выполнения *Саламба Сарвангасаны* (стойки на плечах). Платформа помогает снять напряжение с шейного отдела позвоночника, которое возникает у новичка за счет ограниченной подвижности данной области.

Размеры платформы в разложенном виде: длина – 50 см; ширина – 60 см; толщина – 5 см.

Несмотря на то что йога-материал сегодня очень популярен, еще 80 лет назад его не использовали во время занятий. Если у вас чего-то не хватает для комфортной практики, то не огорчайтесь. Оглянитесь вокруг. Вы можете применять любой подручный материал с целью создания правильного положения тела в асанах. Будьте творческими — импровизируйте и получайте удовольствие от занятий йогой.

## Питание до и после практики

Когда мы говорим о питании до и после практики йоги, то очень сложно дать один ответ. Одни ученики хотят узнать о том, как питаться, чтобы похудеть. Другие интересуются, что можно, а что нельзя есть, занимаясь йогой. А есть те ученики, которые хотят узнать, как питаться до и после практики, чтобы не менять свой ежедневный рацион.

В этом разделе мы будем говорить о том, каким продуктам отдавать предпочтение, чтобы во время занятия йогой не отвлекаться на дискомфорт в желудке.

### Рекомендации к питанию до начала практики

1. Когда вы планируете активно заниматься, чтобы укрепить тело, необходимо прекратить прием пищи за 2,5–3 часа до начала занятий. Но бывает такое, что вы съели пищу, которая долго усваивается (жареное или жирное). В таком случае, активная практика с акцентом на укрепление пресса, спины, ног, а также закрытые скручивания, выполняются через 4 часа после еды.
2. Если вы запланировали активную практику и испытываете сильный голод до начала занятий, — это тоже плохо. Потому что во время занятий вы будете думать не о том, как качественно выполнить упражнение, а о быстром завершении практики, чтобы поскорее утолить голод. Поэтому за 40–60 минут сделайте легкий перекус. Отдавайте предпочтение таким продуктам, как яблоко, банан, сухофрукты, йогурт, чай с медом или стакан кефира.

Следуя этим рекомендациям, учитывайте 2 основных правила:

**Правило №1.** Нельзя начинать занятия йогой, когда вы испытываете сильное чувство голода. Это отвлекает от занятий и снижает их качество.

**Правило №2.** Практика на полный желудок не должна начинаться с активных асан. Если все-таки такая ситуация произошла, вам необходимо начать занятия с расслабляющих поз лежа с опорой под спину и вытяжением области желудка.

«А как же быть с мясом? Его можно или нельзя?» — чуть ли не каждый день спрашивают меня новые ученики.

Я предлагаю на эту ситуацию посмотреть с точки зрения логики.

Йога пришла из тропического муссонного климата. Пищеварительная система живущих там людей формировалась на протяжении тысячи лет. За счет того, что мясные продукты на солнце быстро портятся и становятся непригодными к употреблению, их исключили из рациона. Еще одна причина, по которой мясо животных не применяется в качестве пищи, это духовные традиции Востока.

Пищеварительная система жителей умеренного и резко континентального климата формировалась в совершенно других условиях. И это необходимо учитывать, когда вы принимаете решение об исключении мяса из своего рациона.

Я считаю, что для духовного развития важны регулярность и осознанность практики. А употреблять мясо или убрать его из своего рациона — мы определяем сами, ориентируясь исключительно на свое самочувствие и здоровье.

## **Как заниматься йогой в зависимости от сезона и времени суток**

В России, СНГ и в большинстве европейских стран погода меняется в зависимости от сезона. Вместе с этим меняется и практика йоги. Поэтому мы будем выстраивать занятия в зависимости от времени года – это позволит безопасно работать с телом и получить максимальный эффект от занятий йогой.

### **Рекомендации к практике йоги в зимний период**

Как правило, в это время года температура опускается ниже нуля, на улице часто дует холодный, порывистый ветер, который нередко сопровождается дождем или снегом. Поэтому зимой нам свойственно больше сутулиться, чтобы укрыться от ветра и мороза. Для этого мы неосознанно направляем плечи вверх и вперед, а голову опускаем вниз. С одной стороны, так мы защищаем горло и грудную клетку от холода, а с другой — такое положение тела вредит нашей осанке. Поэтому йога в зимний период должна быть направлена на раскрытие грудной клетки и поддержание правильной осанки.

В то же время не стоит забывать, что мороз влияет на работу мышц, и риск получить травму при выполнении сложных поз (прогибы, шпагат и т. д.) увеличивается. Поэтому необходимо уделять больше времени тем упражнениям, которые разогревают тело, и только после этого приступать к растяжке.

Я рекомендую в начале каждого занятия посвящать 7–10 минут динамическим суставным разминкам, которые улучшают кровообращение в суставах, разогревают мышцы тела и гарантируют дальнейшую безопасную работу. Вы можете выполнить 6–12 циклов *Сурья Намаскар* (приветствие солнцу) или *Вьяямы*, суставные разминки для ног и рук. Если вы занимаетесь уже какое-то время, то разминкой могут стать позы стоя в динамическом исполнении или простые прогибы, а также стойка на руках и упражнения на укрепление мышц ног, ягодиц, спины и пресса. Примеры разминок на все суставы тела вы можете изучить по ссылке <http://doyoga.su/book> или по QR-коду, который расположен на обложке книги.

Приступайте к растяжке (шпагат), либо активным глубоким прогибам назад (мостик) и глубоким наклонам вперед только после того, как выполните разминку.

Помните, что зимой сложнее удержать и нарастить прогресс в асанах. Но, если вы будете придерживаться этих рекомендаций, ваша практика будет постоянно расти. И вы сможете выполнять более сложные позы даже в самый холодный период года.

### **Рекомендации к практике йоги в весенний и осенний периоды**

Весной и осенью практика йоги должна быть направлена на укрепление иммунитета, а также на борьбу с обострением депрессии, которая часто возникает в результате нехватки солнца.

Если вы чувствуете, что заболеваете, то я рекомендую выполнить пассивные прогибы назад с раскрытием грудной клетки, в которых все внимание необходимо направить на дыхательные техники, где вдох длиннее выдоха.

Если вы чувствуете апатию, тоску, то я рекомендую выполнять позы стоя, скручивание позвоночника из положения сидя, простые прогибы, а в конце практики — перевернутые асаны. В остальные дни выполняйте все асаны йоги как в активном, так и статичном варианте и не забывайте про укрепление глубоких мышц нашего тела.

### **Рекомендации к практике йоги в летний период**

Лето – это время открытой одежды, купальников и период, когда легче всего сделать скачок в развитии практики. Ведь условия максимально соответствуют индийскому климату, в котором зародилась йога. Тело разогрето солнцем, и уже не требуется уделять много времени разминке. Я рекомендую не упустить этот период и заниматься активно на свежем воздухе.

Но если вы испытываете головокружение, слабость, отечность и тяжесть в ногах из-за высокой температуры воздуха, то отложите динамическую практику в сторону и посвятите время восстанавливающей практике йоги.

Я рекомендую выполнять:

- позы из положения лежа (*Супта Падангуштхасана I, II, III*);
- пассивные прогибы с опорой (*Супта Баддха Конасана, Сету Бандха Сарвангасана, Випарита Карани*);
- перевернутые классические асаны и их вариации (*Саламба Ширшасана, Саламба Сарвангасана, Халасана*);
- наклоны из положения стоя с опорой под голову (*Уттанасана, Прасарита Падасана, Паршваконасана*);
- наклоны из положения сидя с опорой под голову (*Пашчимоттанасана, Джану Ширшасана, Паривритта Джану Ширшасана*);
- дыхательные и энергетические техники из положения лежа или сидя, которые описаны в данной книге.

## **Как заниматься йогой в зависимости от времени суток**

Рассвет – это лучшее время для занятий. Но, к сожалению, жители мегаполиса не всегда могут встать в 5 утра, чтобы практиковать йогу вместе с восходом солнца. Найдите свой временной промежуток, в котором вы будете регулярно заниматься йогой.

Я поделюсь своим опытом, как лучше практиковать в течение дня. Для этого я выделила 4 временных периода:

### **Утро, с 6.00 до 10.00**

В этот период наш ум максимально спокоен, но тело более лениво и тугоподвижно. Поэтому начните свою практику с медитации или пассивных восстанавливающих асан. После этого плавно наращивайте ритм занятий и переходите к практике, которая активизирует симпатическую нервную систему и заряжает энергией на весь день. Это могут быть: позы стоя, скручивания, абдоминальные асаны, прогибы назад, балансы на руках.

## **День, с 10.00 до 19.00**

К этому времени мы совершили множество движений, поэтому наше тело уже более разогрето и подвижно. А это значит, что мы можем гораздо меньше времени уделять разминке и быстрее переходить к более глубокой работе. Именно в этот период легче осваивать сложные асаны, потому что физически и ментально мы еще не устали.

## **Вечер, с 19.00 до 21.00**

Как правило, это время, когда ваш рабочий день завершен и необходимо снять накопившуюся нагрузку с физического тела и нервной системы.

Если вы чувствуете себя бодрым, то можете начать занятия с активной практики, но обязательно в конце выполните цикл из восстанавливающих упражнений и больше времени уделите *Шавасане* (10–15 минут).

Если вы чувствуете себя после работы уставшим, то наоборот: начните занятие с восстанавливающих поз, в середине практики выполните несколько асан на укрепление тела и завершите программу перевернутыми асанами и *Шавасаной*.

## **Поздний вечер, с 22.00 до 1.00**

Практика должна включать в себя восстанавливающие асаны, которые будут стимулировать парасимпатическую нервную систему. Это позволит эффективно восстановиться после трудового дня и быстрее уснуть тем, кто страдает бессонницей.

Я рекомендую включить в практику наклоны из положения сидя или стоя с опорой под голову, а также облегченные варианты перевернутых асан и восстанавливающие позы. Во всех асанах необходимо увеличить время пребывания (от 2 до 5 минут). Это даст возможность снять напряжение с сердца, легких и нервной системы.

При правильно выстроенной практике вы можете оказать положительное воздействие на организм в любое время суток. Кому-то удобно заниматься с утра перед работой, а кто-то предпочитает занятия йогой в вечернее время. Все мы разные, поэтому нет какого-то определенного времени, которое идеально подходит для всех.

Помните – главное не время суток, а регулярность, с которой вы занимаетесь. И не забывайте про то, что в течение всей практики динамические упражнения на укрепление тела должны быть сбалансированы с мягкой и приятной растяжкой.







# 3

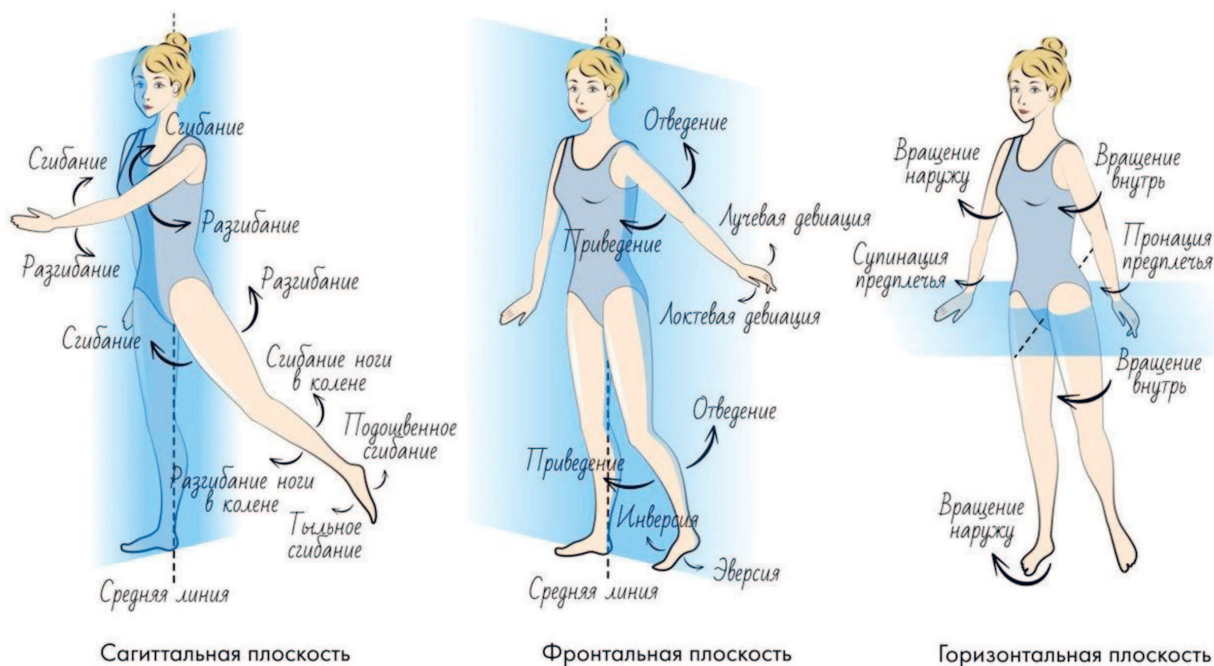
ГЛАВА



**ТЕХНИКА  
ВЫПОЛНЕНИЯ  
АСАН**

## БИОМЕХАНИКА — НАУКА О ДВИЖЕНИЯХ ЧЕЛОВЕКА

В своей повседневной жизни мы делаем множество движений, которые совершаются в трех плоскостях: фронтальной, сагиттальной и горизонтальной. В них выделяют шесть базовых движений: сгибание, разгибание, приведение, отведение, вращение внутрь, вращение наружу.



### Сагиттальная плоскость

Она делит тело на левую и правую половины. Движения в этой плоскости называют «сгибанием» и «разгибанием». Как правило, сгибание подразумевает движение конечности вперед (за исключением сгибания в колене, когда голень движется назад). Разгибание подразумевает движение конечности назад.

Пример движения «разгибание»: прогибы позвоночника назад (*Шалабхасана, Урдхва Дханурасана, Урдхва Мукха Шванасана* и др.), где происходит разгибание в тазобедренных и крестцово-подвздошных суставах, а также в грудном отделе позвоночника.

Пример движения «сгибание» в тазобедренном суставе: наклон вперед из положения стоя или сидя (*Уттанасана, Пашчимоттанасана, Навасана* и др.).

Пример движения «сгибание» в коленном суставе: *Баддха Конасана, Вирасана, Падмасана* и др.

## Фронтальная плоскость

Она делит тело на переднюю и заднюю половины. Движения в этой плоскости называются «приведением» и «отведением». «Приведение» означает приближение конечности к центральной линии тела, а «отведение» — отдаление конечности от нее.

В повседневной жизни чаще всего мы совершаем «приведение» и «отведение» одной ноги. Но в йоге есть асаны (*Уттхита Триконасана, Вирабхадрасана II, Упавиштха Конасана* и др.), где необходимо одновременно отводить ноги на большое расстояние друг от друга (1–1,5 м), что для новичка является непривычным. Поэтому уделите особое внимание тому, насколько широко вы разводите ноги в позах стоя. Многим ученикам психологически сложно поставить ноги на нужное расстояние — они боятся потерять устойчивость в позе и упасть. Это, в свою очередь, влечет за собой нарушение техники выполнения асан.

Хочу обратить внимание на то, что в йоге очень мало асан, где ноги приводятся к центральной линии (*Гарудасана, Гомукхасана, Матсиендрасана* и др.). Именно поэтому данные асаны необходимо практиковать регулярно, чтобы сохранить в теле баланс между «приведением» и «отведением».

## Горизонтальная плоскость

Она делит тело на верхнюю и нижнюю половины. Движение вдоль этой плоскости называют вращением (ротацией). Вращение делится на внутреннее (медиальное, направленное к срединной линии тела) и наружное (латеральное, направленное от срединной линии).

Например в позах *Уттхита Триконасана, Вирабхадрасана II, Уттхита Паршваконасана* в вытянутой вперед ноге происходит «вращение наружу», а в вытянутой (отведенной) назад ноге — «вращение внутрь».

Если проанализировать движение, которое мы совершаем в повседневной жизни, то можно заметить, что людям гораздо привычнее разворачивать ногу наружу, чем

вращать ее внутрь. Поэтому, когда в классе звучит инструкция «Вращайте ногу внутрь», ученики ее игнорируют и не выполняют. Кроме того, часто ограничивает это движение жесткость передней поверхности бедер и паховых связок. Необходимо помнить, что это базовое движение, которое дает возможность безопасно работать с крестцово-подвздошными суставами и поясничным отделом позвоночника.

Для того чтобы выстраивать логически правильные йога-комплексы, надо знать биомеханику тела и то, как часто мы совершаем каждое движение в повседневной жизни. А также необходимо учитывать и тот факт, что есть асаны, в которых одновременно совершаются одинаковые или, напротив, разные действия левой и правой ногой (рукой). Такие позы называются *симметричными* и *асимметричными*.

### **Симметричные асаны**

Считаются наиболее простыми из всех вариаций асан, так как практикующему необходимо выполнять одинаковую работу правой и левой ногой (рукой). Они хорошо подходят для изучения базовых движений йоги.

### **Асимметричные асаны**

Это позы, где левой и правой ногой (рукой) необходимо выполнять разную работу. Такие асаны более сложные для новичка. Они требуют больше физической силы и концентрации в процессе выполнения. Их необходимо вводить в практику после того, как практикующий освоил базовые движения в симметричных асанах.

### **Балансы на одной ноге**

Это позы, в которых работать значительно сложнее, так как уменьшается площадь опоры и тренируются такие навыки, как удержание равновесия и концентрация. Если такая асана выполнена технически правильно, то в ней более активно укрепляются мышцы опорной руки или ноги.

Следующим этапом усложнения работы в позах является движение, которое совершает позвоночник: наклон вперед, наклон назад, наклон в сторону, скручивание, скручивание с наклоном вперед.

Также для составления йога-комплексов нужно учитывать и то, что в йоге существуют классы асан, которые по-разному воздействуют на нервную и другие системы организма. Внутри каждого класса происходит разделение поз на простые и сложные, активизирующие и расслабляющие. Я разработала наглядные схемы, которые помогут вам разобраться в этой непростой, но интересной теме. Их вы сможете изучить ниже.

## ПОЗЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ — УТТИША-СТХИТИ

Позы стоя являются основой практики новичка. В них закладываются фундаментальные знания по работе с телом, которые гарантируют вам безопасную практику йоги. В йогической философии считается, что именно эти асаны разрушают Тамас — инертную, ленивую природу тела — и делают ум практикующего более активным.

---

*Уттиша-Стхити позволяют укрепить голеностопные суставы, восстановить подвижность в крестцово-подвздошных и тазобедренных суставах, а также снять напряжение с поясничного отдела позвоночника и улучшить осанку.*

---

Позы стоя могут выполнять все, независимо от пола и возраста. В том случае, если практикующий болен или физически истощен, эти асаны можно выполнять, используя дополнительную опору: стул, стену, пол, деревянный кирпич, трейслер или веревки, вбитые в стену.

Именно в позах стоя легче всего изучать базовую работу ног и таза, улучшать подвижность в крестцово-подвздошных и тазобедренных суставах и укреплять глубокие мышцы спины.

Это становится доступным за счет того, что стопа соприкасается с твердой опорой — полом, поэтому новичку в этих позах легче контролировать работу стопы и ног в целом. Именно благодаря правильным движениям асана становится стабильной и устойчивой и, как результат, в ней лучше вытягивается поясничный отдел позвоночника.

Кроме того, позы стоя подготавливают тело для выполнения более сложных асан.

### **Противопоказания:**

острые воспалительные заболевания любой локализации; злокачественные опухоли нижних конечностей; I триместр беременности; послеродовой период (первые 60 дней); варикозное расширение вен нижних конечностей (при длительной фиксации); ишемическая болезнь сердца и сердечная недостаточность (при длительной фиксации и активной практике); диарея.

### **Требуется адаптация и использование йога-материала:**

структурный сколиоз; остеопороз; замена шейки бедра; коксартроз; симфизит.

### **Рекомендации по времени выполнения:**

- ★ Новичок — от 15 до 30 секунд
- ★★ Практикующий — от 30 до 45 секунд
- ★★★ Преподаватель — от 45 до 60 секунд

Асаны необходимо удерживать одинаковое количество времени и выполнять на каждую сторону. Рекомендуется делать два подхода.



# ПОЗЫ СТОЯ

## СИММЕТРИЧНЫЕ

НА ПРЯМЫХ  
НОГАХ



НОГИ СОГНУТЫ  
В КОЛЕНАХ



## АСИММЕТРИЧНЫЕ

ВРАЩЕНИЕ В ТС



ВРАЩЕНИЕ В ТС  
СТИБАНИЕ В КС



ВРАЩЕНИЕ В ТС  
СТИБАНИЕ В КС  
РАБОТА  
ПОВЕДОЧНИКА



НАРУЖНАЯ РОТАЦИЯ



ВНУТРЕННЯЯ РОТАЦИЯ



НАКЛОН КОРПУСА  
В СТОРОНУ



СКРУЧИВАНИЕ  
ПОВЕДОЧНИКА



## БАЛАНС НА ОДНОЙ НОГЕ

С ОПОРОЙ  
НА РУКУ



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
РЫЧАГА



ЧИСТЫЙ  
БАЛАНС



## ПОЗЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ — УПАВИШТХА-СТХИТИ

В классической хатха-йоге позы сидя следуют за позами стоя, они требуют меньше физических усилий и позволяют восстановиться после активной практики на ногах.

*Упавиштха-Стхити позволяют снять напряжение с мышц ног, справиться с головной болью, приступами мигрени и бессонницей, успокоить ум, выровнять эмоциональный фон. Данные асаны являются основой йогатерапии женского здоровья и восстанавливающей практики йоги.*

Особенность работы в Упавиштха-Стхити заключается в том, что в этих позах таз располагается на полу или опоре. Это дает возможность лучше чувствовать данную область и, как результат, новичку будет легче включить в работу мышцы тазового дна и оказать воздействие на репродуктивные органы.

Длительное пребывание в позах сидя с высокой опорой под голову воздействует на парасимпатическую нервную систему. Это успокаивает ум и восстанавливает все системы организма.

Если использовать опору под переднюю поверхность тела (живот, солнечное сплетение, грудь), то мы можем оказать воздействие на сердечно-сосудистую систему и естественным образом замедлить сердцебиение.

### **Противопоказания:**

полный вариант глубокого наклона запрещен при межпозвоночных грыжах и других заболеваниях поясничного отдела позвоночника, а также во время всего срока беременности и во время обострения геморроя.

### **Требуется адаптация и использование йога-материала:**

беременность II и III триместр; пролапс органов малого таза; остеопороз; замена шейки бедра; коксартроз; сколиоз III–IV степени.

### **Рекомендации по времени выполнения:**

- ★ Новичок — от 30 до 45 секунд
- ★★ Практикующий — от 60 до 90 секунд
- ★★★ Преподаватель — от 2 до 5 минут

# ПОЗЫ СИДЯ

ТУЛОВИЩЕ  
ВЕРТИКАЛЬНО

НОГИ ПРЯМЫЕ



НОГИ СОГНУТЫ  
В КОЛЕНАХ

СИММЕТРИЧНАЯ  
РАБОТА НОГ



АСИММЕТРИЧНАЯ  
РАБОТА НОГ



С РАЗГИБАНИЕМ  
ПОЗВОНОЧНИКА



СО СТИБАНИЕМ  
В ПОЗВОНОЧНИКЕ



НАКЛОН ТУЛОВИЩА  
ВБОК



НАКЛОН ТУЛОВИЩА  
ВПЕРЕД

СКРУЧИВАНИЕ  
ТУЛОВИЩА

ОТКРЫТОЕ  
СКРУЧИВАНИЕ



ЗАКРЫТОЕ  
СКРУЧИВАНИЕ



## ПОЗЫ С БОКОВЫМ ВЫТЯЖЕНИЕМ ПАРИВРИТТА-СТХИТИ

Этот класс асан более сложный по сравнению с ранее описанными, и поэтому он требует предварительной подготовки и выполнения поз, которые обеспечивают максимальное вытяжение позвоночника.

В литературе *Паривритта-Стхити* более известны под названием «скручивание позвоночника», которое бывает открытым, закрытым и выполняется из положения сидя или стоя.

*Паривритта-Стхити* позволяют раскрыть грудную клетку и улучшить подвижность в грудном отделе позвоночника и плечевом поясе; также позволяют оказать воздействие на внутренние органы (печень, почки, селезенку, кишечник и поджелудочную железу) — это улучшает обмен веществ и ускоряет выведение шлаков из организма.

Особенность этого класса асан заключается в том, что мы можем более глубоко воздействовать на грудной отдел позвоночника за счет «силового рычага». В каждой асане есть своя специфика работы «рычага», и она описана в этой главе, в разделе «Практика».

Второй особенностью поз на скручивание позвоночника является их способность воздействовать на диафрагму (непарную мышцу, разделяющую грудную и брюшную полости), которая является основной мышцей вдоха. Поэтому перед выполнением дыхательных техник рекомендуется выполнять позы с боковым вытяжением.

Регулярная практика скручивания позвоночника растягивает и укрепляет самые мелкие мышцы нашего тела, которые соединяют позвонки между собой. Это продлевает молодость позвоночника и служит профилактикой остеохондроза.

### **Противопоказания к закрытым скручиваниям:**

беременность; менструация; заболевания репродуктивной системы; межпозвоночные грыжи, протрузии и спондилолистез в поясничном отделе позвоночника; сколиоз III–IV степени; пупочные и паховые грыжи; воспалительные заболевания ЖКТ и малого таза; злокачественные опухоли ЖКТ; трансплантированная почка в первый год после операции; цирроз печени.

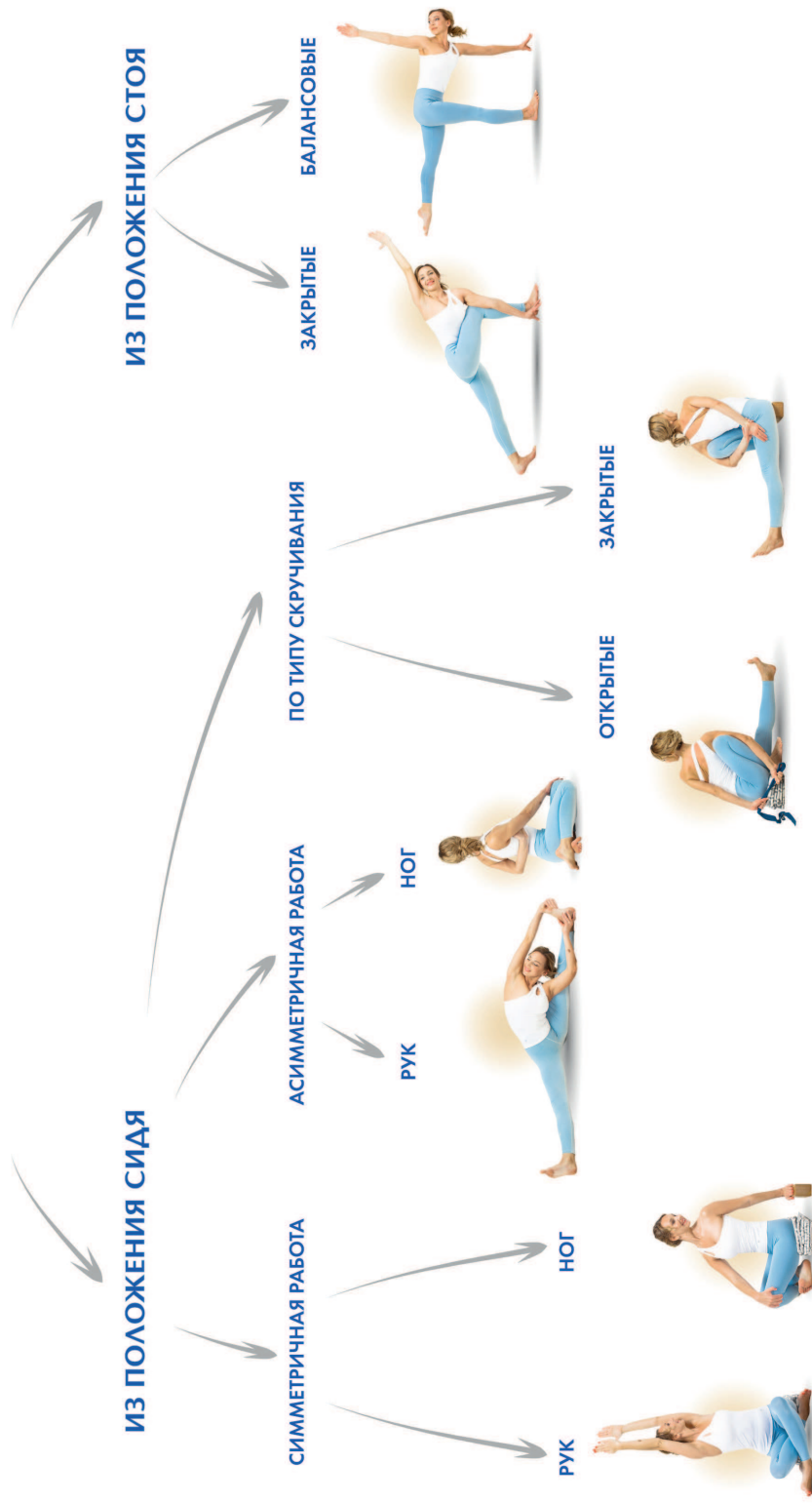
### **Требуется адаптация и использование йога-материала:**

во время вышеописанных состояний выполняйте открытые простые скручивания, сидя тазом на высокой опоре.

### **Рекомендации по времени выполнения:**

- ★ Новичок — от 20 до 30 секунд
- ★★ Практикующий — от 30 до 45 секунд
- ★★★ Преподаватель — от 45 до 75 секунд

# СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА



## ПРОГИБЫ НАЗАД — ПУРВА-ПРАТАНА-СТХИТИ

Для укрепления глубоких мышц спины и формирования красивой осанки необходимо выполнять разгибание позвоночника назад. Но, к сожалению, в повседневной жизни мы не совершаем это движение. Вот почему асаны класса *Пурва-Пратана-Стхити* крайне важно включить в регулярную практику йоги.

---

*Пурва-Пратана-Стхити* позволяют укрепить мышцы спины, стимулировать надпочечники и пищеварительную систему, а также улучшить настроение и наполниться энергией.

---

Хочу обратить ваше внимание на то, что прогибы позвоночника назад могут стать для новичка травмоопасными, если он пропускал ранее описанные классы асан: позы стоя, позы сидя и скручивания. Ведь именно они служат фундаментом для этой работы.

Выполнение прогибов назад может происходить как в активном, так и в пассивном варианте, что оказывает различное воздействие на вегетативную нервную систему.

1. Активные прогибы (простые или сложные прогибы позвоночника назад)
  - стимулируют симпатическую нервную систему
  - укрепляют мышцы спины, заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы
  - разогревают тело
2. Глубокие пассивные прогибы (выполняются с опорой под спину)
  - стимулируют парасимпатическую нервную систему
  - раскрывают грудную клетку и пассивно растягивают мышцы вдоха и выдоха; это благотворно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую системы
  - охлаждают тело

Новичкам необходимо регулярно выполнять активные, простые прогибы позвоночника назад, чтобы укрепить тело и подготовить его к практике перевернутых асан. Пассивные прогибы назад рекомендуется выполнять перед дыхательными техниками.

### **Противопоказания для активных прогибов:**

острые воспалительные заболевания ЖКТ и малого таза; злокачественные опухоли ЖКТ и малого таза; ранний послеродовый период, диастаз; вегетососудистая дистония

по гипертоническому типу; ишемическая болезнь сердца; артериальная гипертензия; острая головная боль и мигрени; трансплантированная почка (активные прогибы лежа на животе); цирроз печени; пупочная и паховая грыжа.

**Требуется адаптация и использование йога-материала:**

беременность; месячные; протрузии и грыжи межпозвоночного диска, а также спондилолистез в поясничном отделе позвоночника; остеопороз; сколиоз.

**Рекомендации по времени выполнения:**

- ★ Новичок — от 10 до 15 секунд
- ★★ Практикующий — от 25 до 45 секунд
- ★★★ Преподаватель — от 45 до 75 секунд