

Содержание

Введение	9
Прежде чем начать	13
Йога в моей жизни	16
Что такое йога	20
Преимущества йоги	22
Что включает в себя этот путеводитель по йоге	23
Как использовать этот дневник	25
Когда заниматься йогой	27
Что вам понадобится для занятий йогой	28
Советы и предостережения	30
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	 33
ДНИ С ПЕРВОГО ПО СЕДЬМОЙ	
ВСТУПЛЕНИЕ НА ПУТЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ЙОГИ	34
День 1. Откройте заново свое дыхание	35
День 2. Асаны хатха-йоги и устойчивость	42
День 3. Введение в медитацию	48
День 4. Основные позы динамической йоги	54
День 5. Право на отдых во время практики	60
День 6. Йога-сессия первой недели	66
День 7. Отдых и расслабление	78
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	 87
ДНИ С ВОСЬМОГО ПО ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ	
ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕЛО ЗДОРОВЫМ И СИЛЬНЫМ	88
День 8. Откройте для себя пранаяму	89
День 9. Асаны, повышающие тонус рук и ног	96
День 10. Асаны на равновесие и концентрацию	102
День 11. Медитация в движении	108
День 12. Асаны для заботы о себе изнутри и снаружи	112

День 13. Йога-сессия второй недели	118
День 14. Отдых и размышления	126
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	135
ДНИ С ПЯТНАДЦАТОГО ПО ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ	136
День 15. Попеременное дыхание	137
День 16. Асаны для самопознания	142
День 17. Быть в ладу со своими эмоциями и уменьшить стресс	148
День 18. Асаны для уверенности в себе	156
День 19. Перевернутые асаны, позволяющие взглянуть на вещи под другим углом	164
День 20. Йога-сессия третьей недели	172
День 21. Отдых и размышления	182
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	191
ДНИ С ДВАДЦАТЬ ВТОРОГО ПО ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ В ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ	192
День 22. Медитация безусловной любви	193
День 23. Асаны для раскрытия вашего сердца	198
День 24. Избавьтесь от напряжения и напитаите разум энергией	204
День 25. Асаны для практики смирения	210
День 26. Йога в паре	218
День 27. Йога-сессия четвертой недели	226
День 28. Отдых и размышления	238
Заключение	247
Алфавитный указатель	250
Выражение благодарности	254
Библиография	255

День 13. Йога-сессия второй недели	118
День 14. Отдых и размышления	126
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	135
ДНИ С ПЯТНАДЦАТОГО ПО ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ	136
День 15. Попеременное дыхание	137
День 16. Асаны для самопознания	142
День 17. Быть в ладу со своими эмоциями и уменьшить стресс	148
День 18. Асаны для уверенности в себе	156
День 19. Перевернутые асаны, позволяющие взглянуть на вещи под другим углом	164
День 20. Йога-сессия третьей недели	172
День 21. Отдых и размышления	182
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	191
ДНИ С ДВАДЦАТЬ ВТОРОГО ПО ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ В ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ	192
День 22. Медитация безусловной любви	193
День 23. Асаны для раскрытия вашего сердца	198
День 24. Избавьтесь от напряжения и напитаите разум энергией	204
День 25. Асаны для практики смирения	210
День 26. Йога в паре	218
День 27. Йога-сессия четвертой недели	226
День 28. Отдых и размышления	238
Заключение	247
Алфавитный указатель	250
Выражение благодарности	254
Библиография	255



Прежде чем начать

Происхождение йоги

Йога зародилась в Индии более трех тысяч лет назад и берет свое начало в «Ведах», священных текстах индуистской культуры. Преподавание ее философии базируется прежде всего на двух текстах, написанных на санскрите: это «Бхагавад-гита», одна из важнейших книг в индуизме, которая представляет собой часть эпоса «Махабхарата», повествующего о перерождении богов, и «Йога-сутры» учителя Патанджали, где собраны все существующие знания о современной йоге.

Слово «йога» происходит от санскритского корня **योग** (йодж, йудж), что означает «соединять». Йога — это система полного и всестороннего внутреннего развития, основанная на собственных методах и фундаментальных принципах и затрагивающая три уровня: физический, ментальный и духовный.

«Бхагавад-гита» различает четыре вида йоги: раджа-йога, направленная на тренировку поз, контроль дыхания и медитацию и нашедшая широкое распространение в наши дни под названием «хатха-йога»; бхакти-йога, или йога служения богу; карма-йога, или йога бескорыстного труда; джняна-йога, или йога познания и мудрости.

На Западе йогу принято воспринимать как разновидность гимнастики, и ближе

всего широкая аудитория знакома с такими ее аспектами, как позы и медитация, однако йога включает также и природные методы терапии, дыхательные техники, философию, психологию, питание, этику, гигиену и многое другое. Чем это обусловлено? Тысячелетняя практика йоги в Индии чрезвычайно распространена, но в западный мир она проникла лишь в конце XIX века, когда Свами Вивекананда приехал в США, где начал преподавать йогу и философию веданты. Индуистский гуру Парамаханса Йогананда, другой предтеча распространения йоги на Западе, в 20-х годах прошлого века обосновался в Калифорнии и в 1946 году опубликовал историю своей жизни под названием «Автобиография йога», которая даже считается классикой литературы о йоге.

Тем не менее йога начала обретать популярность в США только в 1950-х годах, когда первые западные путешественники прибыли в Индию, чтобы учиться у йогов. В 1960-х они возвращались в Штаты, неся с собой всю эту мудрость, и вместе с движением хиппи множились студии, фонды, центры и организации, посвященные духовному поиску. Тогда появилась «йога поз». Благодаря непревзойденному умению американцев задавать тенденции йога начала распространяться по всему миру.

Важно помнить, что это не религия, хотя ее корни и уходят в индуизм. Вы можете практиковать и развивать свой духовный потенциал йога без всякой необходимости знакомиться с мифологией и индуистскими богами. Согласно священным текстам, цель йоги состоит в том, чтобы избавить разум от возмущений. Однако на деле все зависит от ожиданий каждого практикующего. Часто йога становится индивидуальным и глубоко личным способом жить в гармонии с собой и окружающим миром. Чтобы понять йогу, требуются регулярные упражнения и личный опыт, но присутствовать на занятиях каждый день не обязательно: возможно, вам хватит и пяти минут для практики.

Самые известные традиционные стили йоги

То, что называют йогой на Западе, обычно относится к хатха-йоге и ее позам (асанам), задача которых — сделать тело сильным и здоровым, готовым к медитации. **Хатха-йога** — одно из самых распространенных в своей традиционной форме направлений йоги. В XX веке индийскими гуру были предложены различные техники йоги, вызвавшие живой интерес представителей Запада, которые в свою очередь разработали новые стили, основанные на традиционных учениях.

Вот некоторые из них:

- **Виньяса-йога.** Это техника, разработанная индийским философом-йогом Т. Кришнамачарьей. Она характеризуется гармоничными переходами между различными позами, которые плавно сочетаются с дыханием. Принцип философии Кришнамачарьи заключался в том, чтобы «учить тому, что подходит конкретному человеку».
- **Аштанга-виньяса.** Разновидность динамической йоги с непрерывной сменой поз, в которой асаны, сочетаясь с дыхательными упражнениями, следуют друг за другом, формируя поток движения. Эту систему популяризовал в прошлом веке Шри К. Паттабхи Джойс. Он перенял этот стиль у своего учителя Т. Кришнамачарьи. Вступление на путь аштанга-виньяса-йоги предполагает выполнение восьми ступеней аштанга-йоги, описанных Патанджали в «Йога-сутрах».
- **Айенгар-йога.** Это направление в йоге, названное именем индийского учителя Б. К. С. Айенгара, еще одного ученика Т. Кришнамачарьи, отличается точностью выполнения асан, вниманием к деталям и правильным выравниванием тела, достигаемым при помощи аксессуаров. Эта четко выстроенная

АСАНЫ ДЛЯ ОТДЫХА И РАССЛАБЛЕНИЯ

АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ



Из положения на четвереньках переместите руки вперед на расстояние в ладонь, выпрямите их и медленно поднимите таз вверх, полностью или частично выпрямляя ноги. Давите ладонями в пол, а ягодицами тянитесь к потолку. Поочередно сгибайте ноги в коленях и постарайтесь постепенно выпрямить обе, в то же время удерживая пятки на полу, направляя ягодицы вверх и расслабленно опустив голову.

Новичку это положение может показаться неудобным, но в дальнейшем оно послужит вам позой отдыха. Не форсируйте события, и со временем тело привыкнет.

Удерживайте позу в течение 5 вдохов-выдохов, стараясь перенести вес тела назад.

Польза

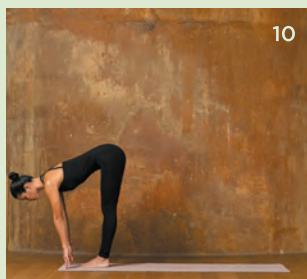
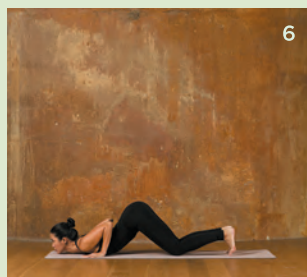
- Укрепление мышц ног, рук, спины, шеи, запястий и суставов.
- Усиление притока крови и кислорода к головному мозгу, смена положения внутренних органов.
- Растяжка мышц ног, пяток и ступней, плеч и рук.

Совет: если у вас закрепощена задняя группа мышц бедер или вы отмечаете большую нагрузку на запястья, слегка согните ноги в коленях и сдвиньте ягодицы назад. Продолжая практиковаться, вы постепенно выпрямите ноги.



Эта поза считается в йоге асаной отдыха, но для новичка она очень сложна.

Хорошая поддержка здесь очень приятна благодаря глубокой растяжке, хотя нагрузку берет на себя преподаватель, снимая вес с ваших рук. Мне тоже очень нравится, когда меня подхватывают в этой позе. Мои руки почти отрываются от пола, но я отмечаю, как растягиваются мышцы ног и поясница.



САЛАМБА-БАЛАСАНА ПОЗА РЕБЕНКА С ПОДЛОЖКОЙ

Сядьте на пятки, колени разведите в стороны. Болстер или несколько одеял, сложенных в удлиненный валик, положите перед собой между коленями так, чтобы можно было опереться даже животом. Наклонитесь вперед и лягте всем животом и головой на болстер, чтобы полностью расслабиться.

Поверните голову сначала в одну сторону, а через несколько минут — в другую. Расслабьте область паха и сядьте на пятки, следя за тем, чтобы на болстер приходился больший вес, нежели на ступни, а большие пальцы ног были направлены внутрь. Сосредоточьтесь на ощущении тяжести в туловище на болстере, глубоко расслабляя верхнюю часть тела.

Оставайтесь в позе примерно 4–5 минут. Закончив, сядьте и выпрямите ноги, давая им расслабиться.



***Совет:** вы можете добавить любую другую подложку, чтобы поза стала удобнее. Например, использовать несколько одеял под предплечья или сесть на подушку.*

Польза

- Снятие напряжения в области поясницы и плеч.
- Глубокое успокаивающее действие на разум.
- Возбуждение парасимпатической нервной системы.
- Облегчение болей в предменструальный период.

ИНЬ-ЙОГА

Инь-йога основана на даосской концепции **инь** и **ян**, противоположных сил, дополняющих друг друга. Если инь — это стабильность, женственность, пассивность, холод и движение вниз, то ян, напротив, олицетворяет собой мобильность, мужское начало, активность, жар, движение вверх, как в хатха-йоге. Ресторативная же йога больше тяготеет к инь и имеет терапевтическую направленность. Стиль инь-йоги, основанный Полом Грилли

в 1980-х годах в США, отличается от ресторативной йоги, поскольку вынуждает практикующих ее удерживать пассивные позы, создающие большое напряжение. Практика более медитативна и сильнее сосредоточена на физическом аспекте, нежели ян-практики. Здесь практикующий старается получить доступ к тканям, лежащим глубже, чем соединительные ткани и фасции, а многие позы нацелены на зоны, включающие суставы.

**ВИПАРИТА-КАРАНИ
ПОЗА С НОГАМИ,
ПОДНЯТЫМИ ПО СТЕНЕ**



В этой позе ресторативной йоги в качестве подложки используется сложенное одеяло или болстер. Лягте на бок, подложив под таз подложку и придвинув ягодицы как можно ближе к стене. Согните ноги в коленях. Расположившись, поверните туловище, укладывая поясницу на подложку, и выпрямите ноги, опираясь

ими на стену. Если почувствуете напряжение в задней группе мышц бедер, немного отодвиньтесь от стены. Крестец и нижняя область спины должны опираться на подложку, а остальная часть тела и плечи — на пол (или коврик для йоги). Руки расслабленно лежат на полу по обе стороны туловища, ладони обращены вверх, пальцы расслаблены. Глаза и веки мягко прикрыты.

Дышите естественно, осознанно, но избегая напряжения. Наблюдайте за ощущениями в ногах, глубоко расслабьте разум, не теряя осознанности в позе.

Оставайтесь в этом положении примерно 4–5 минут. Чтобы выйти из позы, согните ноги в коленях и повернитесь на бок.

Польза

- Уменьшение проблем с кровообращением и оттоком лимфы в ногах.
- Отдых для легких и сердца.
- Мягкое действие на область паха и желудок.
- Успокаивающее действие на разум.