

# Содержание

Предисловие .....	4
От автора.....	7
Гуны, йога и ровные ноги .....	13
Включаем!.....	25
Комплексы асан	
<b>Комплекс 1:</b> Создаем устойчивость .....	51
<b>Комплекс 2:</b> Оживляем суставы .....	79
<b>Комплекс 3:</b> Отдыхаем .....	99
<b>Комплекс 4:</b> Скорая помощь при варикозе.....	121
Кроме йоги.....	137
Индекс асан .....	166

## Предисловие

Каждый из нас хочет, чтобы его ноги были красивыми и здоровыми, а значит, эта книга написана для всех. И особенно для тех, у кого есть специфические проблемы, решить которые помогает йога.

Когда мы обращаемся к такому предмету, как йога, мы должны помнить, что между индийской и западной культурой существуют большие различия. Несмотря на огромную популярность йоги на Западе, люди, ее практикующие, часто даже не задумываются, насколько глубоко ее корни уходят в индийскую культуру. А это необходимо учитывать для того, чтобы выполнять асаны правильно.

Понятие «здоровье» достаточно универсально. Ноги, которые не болят, служат хорошей опорой для тела, позволяют нормально стоять, ходить и бегать, считаются здоровыми как в Индии, так и в России. Что же касается эстетических стандартов, существующих на Западе, то они сильно отличаются от восточных представлений о красоте. Индийские женщины, например, не боятся объемов, в их традиции естественно воспринимать женскую природу как «мягкую, влажную и текучую». Начиная работать над но-

гами посредством йоги, не ждите радикальных изменений — мягкое и женственное тело не превратится в «сухое» подростковое. Да это и не нужно: образ из журналов и с подиумов имеет мало общего с жизнью, а тенденция видеть в женщине подростка уже привела к тому, что границы между полами начали стираться. Мужчины феминизируются, женщины чувствуют себя сильным полом, и в итоге и те и другие все больше и больше удаляются от природы.

Женщина должна любить себя и принимать — неприятие ведет к психологическим проблемам. С другой стороны, любую деформированную структуру необходимо выправить для того, чтобы энергетические потоки протекали правильно — это влияет на функции внутренних органов, а значит, и на состояние ума. Все взаимосвязано: ноги — опора для позвоночника, а позвоночник — опора для мозга; ноги — это органы действия и одновременно наша связь с землей. Чтобы твердо стоять на ногах (и в прямом, и в переносном смысле) надо научиться воспринимать их не как нечто отдельное, а как часть единого целого. К сожалению, многие плохо осознают свое тело. Книга, которую вы держите в руках, поможет пробудить эту осознанность, восстановить связи, почувствовать и принять себя и свое тело.

Программы, представленные в книге, — результат многолетней работы прежде всего самого Б. К. С. Айенгара и его учеников, которые служат проводниками уникального опыта, накопленного Институтом йоги Айенгара в Пуне (RIMYI). Лично я и все преподаватели Московского центра йоги Айенгара и сети YOGA PRACTIKA стараемся очень точно донести это знание до тех, кто приходит в наши классы. И если мы иногда совершаем ошибки, то это только наши ошибки: сам метод безупречен, а его эффективность проверена временем.

Юлия Макарова, автор этой книги, отнеслась к теме очень вдумчиво и с максимальной точностью передала то, что происходит у нас в залах. Я надеюсь, что люди, у которых нет возможности приезжать в наши центры, получат практическое руководство для занятий. А для тех, кто посещает наши классы, эта книга станет прекрасным дополнением к регулярной практике.

**Елена Ульмасбаева**, директор Московского центра йоги Айенгара, президент федерации «Йога-Практика»

Автор благодарит Шри Б. К. С. Айенгара, Гиту Айенгар,  
Елену Ульмасбаеву и Людмилу Цой  
за знания и мудрость — те бесценные подарки,  
что они щедро дарят людям

## От автора

В детстве я была веселой и предприимчивой — любила гулять во дворе, придумывала игры, пыталась научить нашего кудрявого эрделя делать что-нибудь полезное. Потом появились взрослые дела, школа, отношения с подругами и друзьями. Новые интересы заслонили прежнюю радость беззаботной жизни — теперь мне казалось, что я должна быть умной, образованной, а для этого нужно постоянно читать и общаться.

Через десять лет я получила диплом, прочитала много книг, но стала сутулой и поправилась. Если что-то болело, шла к врачам и пила таблетки, не задумываясь о том, что будет дальше — ведь тело не поможет мне стать умнее, зачем о нем беспокоиться?

Наверное, в жизни каждого человека наступает момент, когда он вдруг поднимает голову и ясно видит, что так дальше продолжаться не может. У меня развился варикоз — заболевание, при котором вены становятся слабыми и перестают прокачивать кровь обратно к сердцу. Сначала ничего не чувствовала, замечала только, что вены на ногах стали какими-то темными и узловатыми. Затем появились неприятные ощущения — тяжесть, судороги, боли. Я больше не решалась много ходить и носить тяжести. Отчасти могла списать это на наследственность по женской линии, но болезнь обнаружилась слишком рано — лет на двадцать раньше, чем у бабушки. Погрузилась в депрессию, ведь болезнь, особенно хроническая, напоминает нам о неизбежности смерти. Однако и в самой мрачной депрессии бывают минуты, когда разум возвращается и мы видим истинное положение вещей. В один из таких моментов решила заняться йогой. Слышала, что йога ведет к слиянию тела, ума и души в единое целое — гармонии с собой и окружающим миром. Тогда для меня это были лишь красивые слова, было непонятно, каким образом это может про-

изойти. Но я подумала, что стоит попробовать: терять все равно нечего.

Первое время было тяжело — ведь я не занималась спортом много лет! Как будто была деревянной куклой, которая остановилась на пути эволюции — уже не полено, но в местах, где нужно гнуться, еще не вставили шарниры. Хотелось быть не хуже других, моих здоровых и крепких товарищей, и поначалу я пару раз так сильно перегружала ноги, что состояние вен ухудшалось. Ум пытался контролировать практику йоги и управлять процессом — это тоже приводило к проблемам, ведь только тело знает, что ему нужно. Постепенно стала понимать, что можно и чего нельзя делать, чтобы ноги были здоровы. Главное — ноги должны быть ровные, тогда нагрузка приходится на кости, скелет, который для этого и создан, а не на мышцы, связки и вены. Нужно научиться расслаблять напряженные участки ног и заставлять работать пассивные, спящие участки.

Сейчас болей и судорог больше нет, а по вечерам уже не хочется первым делом лечь и поднять ноги повыше. Чтобы выровнять ноги, я постоянно занималась раскры-

тием тазобедренных суставов и всего таза, в результате проблемы с гинекологией и боли во время месячных тоже остались в прошлом. Я стала здоровее и красивее, смотрю в будущее с оптимизмом, теперь у меня есть новая профессия — преподаватель йоги. Хотя стоит несколько раз съесть слишком много, как бедра приобретают знакомую округлость, но теперь я знаю, что делать, если захочу от нее избавиться (окончательно разобраться с полными бедрами не дает муж, он говорит, что мне так лучше).

Я занимаюсь йогой уже более 25 лет, преподаю в Московском центре йоги Айенгара, где несколько лет вела класс «Ровные ноги». Сумма всего, что я узнала за эти годы, — в этой книге. Она пригодится тем, кто хочет восстановить или сохранить здоровье, уверенную походку и стройность ног. Йога не только меняет ноги эстетически — делает их более приятными глазу, уменьшает жировые отложения в области бедер, — но и помогает улучшить состояние здоровья страдающих от выступающих косточек на стопе, шпор, неприятных ощущений в мышцах, суставах и связках ног, целлюлита. Акцент



книги — практика при варикозе. Для страдающих этим заболеванием в книге даются специальные варианты выполнения поз, которые уменьшают нагрузку на ноги.

Йога и журналистика сталкивали меня с множеством интересных и умудренных опытом людей, в том числе с врачами и учителями йоги, которым я задавала волнующие меня вопросы. В отдельных окошках вы сможете прочитать все эти полезные советы и рецепты.



# **Гуны, йога и ровные ноги**



Когда-то давно, когда еще не было миллиона умных машин, люди жили совсем по-другому. Им было нелегко: сельские жители вставали до восхода, и вовсе не затем, чтобы заняться дыхательными упражнениями, а чтобы позаботиться о домашних животных; новости пятилетней давности считались свежими, а избавиться от зубной боли можно было только вместе с зубом. С тех пор многое изменилось, в чем-то к лучшему, но некоторые важные знания, которыми обладали люди в древности, оказались утрачены. Сейчас, когда первое опьянение успехами медицины сошло на нет и стали заметны побочные эффекты хирургического вмешательства или лечения таблетками, многие предпочитают вернуться к старым, «ненаучным» методам лечения, обращаются к знахарям и лечатся сами. Безусловно, важно самостоятельно изучить свой организм и попытаться справиться с болезнью, и огромным подспорьем в этом деле могут стать йога — практика для тела и ума — и аюрведа — индийская наука о болезни и излечении.

Согласно индийской философии, лежащей в основе йоги и аюрведы, все, что есть в нашем мире, может пребывать в трех состояниях. Они называются «гуны»:

Саттва гуна — нормальная активность;  
Раджас гуна — повышенная активность;  
Тамас гуна — пониженная активность.

Саттва — самое спокойное и гармоничное состояние, оно обычно связывается с элементом воздуха. Раджас — состояние энергичного движения, огня. Тамас — состояние застоя, он представлен элементом земли — самым тяжелым и медленно меняющимся. Все, что мы видим и чувствуем, все, чем мы сами являемся, находится в одном из этих состояний.

Возьмем, к примеру, утро обычного человека. Он проснулся, вставать сразу не хочется — тамас владеет человеком во сне и от него не так-то легко избавиться. Чтобы взбодриться, он принимает душ и пьет чай или кофе. Оба эти действия согревают — добавляют раджас в систему. Если перестараться — раджаса будет слишком много и он станет доминирующим состоянием. Тогда, придя на работу, человек заметит, что многое его раздражает и на своем месте сидеть не хочется. Если же, наоборот, человек, умудренный многолетним опытом, противопоставит утреннему тамасу именно то количество раджаса, которое необхо-

димо (например, сделает динамичную зарядку), то он будет находиться в состоянии равновесия — саттвы, в котором уже нет вялой сонливости, но нет и чрезмерной активности.

Рабочий день продолжается, и постепенно появляется чувство голода. Если человек отреагирует сразу, то спокойно проследует в ресторан, съест ровно столько, сколько необходимо, и вернется на рабочее место, чтобы продолжить труд — и все это, не выходя из состояния равновесия, саттвы. Если же человек позволит голоду накопиться, то станет чрезмерно раджасичным, активным — побежит питаться, съест слишком много, а после, вернувшись на место, обнаружит, что работа кажется далеким миражом и больше всего хочется немного вздремнуть, а это значит, что он опять промахнулся и вместо состояния равновесия попал под власть тамаса.

Каждый продукт, мысль, дело несут отпечаток одной или нескольких гун. У каждой гуны в организме своя задача: раджас, содержащийся в пищеварительных кислотах, помогает переваривать пищу, тамас отвечает за процессы накопления и сохранения. А саттва, как мы видим из примера, — самое безопасное и приятное состояние человеческого ума. Но гуны подвижны и иногда



попадают в такие места, где их не ждут. Раджас создает напряжение ума и приводит к нагреванию мозга. Отсюда стресс, нервные расстройства. Кроме того, из-за повышения температуры головы сохнут волосяные луковицы, что становится причиной облысения. Тамас (застой) приводит к депрессии, запорам, отекам, опухолям. Чтобы этого не происходило, мы должны понять, как гуны проявляются в нашем теле и что мы можем изменить, если их сочетание не вполне гармонично.

Те древние люди, с которых мы начали рассказ, много трудились на свежем воздухе, и до сих пор сельские жители славятся крепким здоровьем и выносливостью. В их телах гуны сочетаются гармонично — у тех из них, кто не приобрел вредные привычки. Городские жители живут

в комфорте, но они мало двигаются, и их тела становятся слабыми. Тело горожан более тамасично, пассивно, а ум — более раджасичен, ведь горожане постоянно озабочены карьерой, доходом, пробками на дорогах и прочими проблемами мегаполиса. Они редко бывают довольны своей жизнью.

Йога помогает вернуть утраченный баланс: дает необходимую тренировку телу и успокаивает мозг. Ум отвлекается от воспоминаний о прошлом и размышлений о будущем, возвращаясь в настоящее, в ту единственную реальность, в которой мы живем, — в свое тело. Но кроме этой общей миссии йога может произвести в теле гораздо более тонкие изменения.

Если организм здоров, значит, гуны в нем находятся в оптимальном сочетании. Если есть проблемы, значит, нарушен баланс гун или гуны проявляются в неподобающих местах.

Учитель йоги Шри Б. К. С. Айенгар детально изучил строение человека на примере многих тысяч своих учеников. На основе опыта и знаний он создал свою систему, особое направление йоги, в котором ученик не просто принимает определенную позу, он выполняет движения



Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)