

# Друзья!

Эта книга предназначена для тех, кто уже начал заниматься йогой, и для тех, кто еще только собирается.

В ней даются базовые позы йоги для самостоятельной практики дома и на работе.

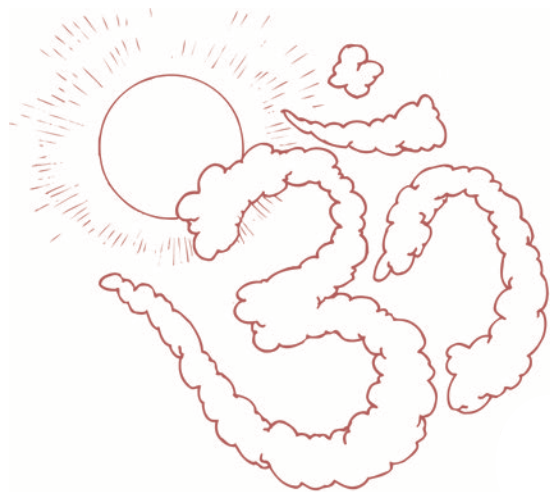
Первая программа, «Утро», предназначена для первой половины дня. Она дает энергию и помогает подготовиться к активным действиям.

Вторая программа, «Вечер», наоборот, успокаивает и настраивает на будущий сон.

Программу «На работе» можно делать в любое время, когда вы

почувствуете физическую и умственную усталость от тяжелой или долгой работы.

Тем, кто еще не начал заниматься, мы бы советовали сначала прочитать главу «Ответы», там вы найдете пояснения и предостережения, о которых лучше знать заранее.



Авторы книги хотели бы поблагодарить  
Шри Б. К. С. Айенгара, Гиту Айенгар,  
Лоис Штайнберг и Габриэллу  
Джубиляро за знания и опыт, который  
они передали нам, своим ученикам.  
Без них эта книга никогда не появилась  
бы на свет.

# Содержание

## Домашняя практика

УТРО. . . . . 7

## Домашняя практика

ВЕЧЕР. . . . . 39

Йога на работе . . . . . 71

## Йога Айенгара

ОТВЕТЫ . . . . . 99

Йога как образ жизни . . . . . 115

Путь йоги . . . . . 131

Шавасана. . . . . 151

## «Йога-сутры» Патанджали

без комментариев . . . . . 161

Индекс асан . . . . . 190





# Домашняя практика

## УТРО

**Для выполнения этой программы вам потребуются:**

- **резиновый коврик или два квадратных метра ровного, не скользкого пола;**
- **ремешок;**
- **три-четыре одеяла.**

После описания позы иногда встречаются комментарии. Читайте их вместе с текстом, до выполнения позы.

Первый раз проходите программу медленно и внимательно. Старайтесь выполнить все предложенные действия.

Сядьте, скрестив ноги (иногда это называется «по-турецки»).

Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Выпрямите спину, почувствуйте позвоночник прямым и вертикальным.

Отведите плечи назад, поднимите вверх центр груди.

Вытяните весь позвоночник, включая шею, по направлению к макушке головы. Не сближайте лопатки.

Закройте глаза, сохраняя положение спины.

Успокойте дыхание и побудьте несколько минут в тишине.

Если колени поднимаются выше уровня таза, сядьте на подставку из сложенного одеяла.

«Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны» — это непривычное действие, но оно совершенно необходимо для выполнения поз сидя. Буквально проникните правой рукой под правую ягодицу и отведите ее по диагонали, то есть не назад и не вбок, а где-то посередине. Сделайте то же самое с левой ягодицей. Сравните ваши ощущения с теми, которые были до того, и вы почувствуете, что позвоночник выстроился вертикально и поза приобрела стабильность.

Если корпус отклоняется назад, а живот напряжен — сядьте на сложенное одеяло. Увеличивайте высоту подставки, на которой сидите, до тех пор, пока не почувствуете, что низ живота расслабился.

## Позы комплекса:

1. Врикшасана
2. Уттхита Триконадасана
3. Вирабхадрасана II
4. Уттхита Паршва Конасана
5. Паршвоттанасана
6. Паривритта Триконадасана
7. Прасарита Падоттанасана I
8. Урдхва Прасарита Падасана
9. Супта Павана Муктасана
10. Саламба Сарвангасана
11. Халасана
12. Шавасана



1



2



6



7



10



11





3



4



5



8



9



12

# 1. Врикшасана

## поза дерева

*Укрепляет мышцы ног, увеличивает подвижность плечевых суставов и запястий.*

Встаньте. Соедините вместе стопы.

Вытяните ноги.

Подтяните колени.

Переплетите пальцы рук.

Выверните ладони наружу (большие пальцы будут смотреть вниз).

Выпрямите руки.

**Со вдохом** поднимите руки вверх и вытяните все тело.

С каждым вдохом вытягивайтесь все сильнее и не оседайте на выдохе.

Хорошо прижимайте к полу пятки.

**С выдохом** опустите руки вниз.

Поменяйте переплетение пальцев (пусть другой указательный палец окажется сверху) и вытянитесь снова.

**На выдохе** опустите руки вниз и расслабьтесь.

«Подтянуть колени» — это значит втянуть коленную чашечку внутрь колена и затем направить ее вверх вдоль передней поверхности бедра. Важно понимать, что нужно не вытолкнуть колено назад, а именно направить коленную чашечку внутрь и вверх. Физически это движение вверх может быть незначительным, но вектор нужно создать и поддерживать все время выполнения позы.



13



**Время в позе — 30 секунд с каждым переплетением пальцев.**

## 2. Уттхита Триконасана

### поза вытянутого треугольника

*Практика этой позы и других поз стоя способствует снижению веса. Позы стоя делают человека стойким и выносливым. Уттхита Триконасана выравнивает ноги, делает таз более подвижным, снимает боли в спине. Раскрывает грудь, помогает при респираторных заболеваниях и избавляет от запоров.*

Соедините вместе стопы.

Сделайте **вдох** и прыгните, поставьте ноги на ширину чуть больше метра.

Хорошо прижмите пятки к полу, втяните колени.

Отведите плечи назад.

Вытяните руки в разные стороны.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Сделайте **вдох** и **на выдохе**, удлиняя весь правый бок, опуститесь вниз и захватите правую лодыжку.

Колени хорошо подтяните, стопы прижмите к полу.

Выпрямляйте руки, растягивайте их в разные стороны.

С каждым вдохом наполняйте правую часть груди.

На выдохе подавайте ее вперед, а левое плечо отводите назад.

Направьте плечи назад, вытяните шею, поверните голову и посмотрите на большой палец левой руки.

**Со вдохом** поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

Поверните правую стопу внутрь, всю левую ногу наружу.

Сделайте позу в другую сторону.

**Со вдохом** поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

**На выдохе** прыжком соедините ноги.

В этой, как и в других позах стоя, если вы не достаете рукой до лодыжки или до пола, ставьте ладонь за стопу на какую-нибудь опору подходящей высоты — стопку книг, сиденье стула.



15



**Время в позе — 30 секунд  
в каждую сторону.**

### 3. Виrabхадрасана II поза героя

*Укрепляет мышцы ног, тонизирует органы брюшной полости.*

Соедините вместе стопы.

Сделайте **вдох** и прыгните, поставьте ноги на 5–10 сантиметров шире, чем в предыдущей позе.

Хорошо выровняйте тело в одной плоскости.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Втяните левое колено, прижмите левую пятку к полу.

Вытяните руки в разные стороны.

Сделайте **вдох** и **на выдохе** сгибайте правую ногу до прямого угла.

Пусть правое бедро будет параллельно полу, а правая голень — перпендикулярна.

Все сильнее прижимайте левую стопу к полу, вытягивайте левую ногу, втягивайте левое колено.

Тяните руки в разные стороны, дышите спокойно.

Отведите плечи назад, поверните голову, посмотрите вправо.

**Со вдохом** поднимитесь, поверните стопы к центру.

Теперь поверните правую стопу внутрь, левую ногу наружу.

Сделайте позу в другую сторону.

**Со вдохом** поднимитесь.

Поставьте стопы параллельно.

**На выдохе** прыжком соедините ноги.



17



**Время в позе — 20–30 секунд  
в каждую сторону.**

## 4. Уттхита Паршва Конасана

### поза вытянутого бокового угла

*Укрепляет ноги, устраняет жировые отложения в области талии и таза, устраняет тугоподвижность плеч.*

Соедините вместе стопы.

Сделайте **вдох** и прыгните, поставьте ноги на расстояние 1,20 м.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Сделайте **вдох** и **на выдохе** войдите в **Вирабхадрасану II** — предыдущую позу.

Втяните левое колено.

**На выдохе**, удлиняя правую руку и правый бок, опуститесь и поставьте кончики пальцев руки за правую стопу.

С каждым вдохом наполняйте правую часть груди.

На выдохе отводите левое плечо назад и тяните вверх левую руку.

Теперь разверните всю левую руку так, чтобы ладонь смотрела вправо.

Сделайте **вдох** и **на выдохе** вытяните левую руку над головой.

Прижимайте внешний край левой стопы к полу и тяните левую руку все дальше и дальше вверх.

С каждым выдохом отводите левое плечо назад.



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