

Содержание

| | |
|--|-----------|
| ВСТУПЛЕНИЕ | 5 |
| ОБ УЧАСТНИКАХ ПРОЕКТА..... | 14 |
| АСАНЫ | 19 |
| ТАДАСАНА (1) | 20 |
| УРДХВА ХАСТАСАНА (2-1) | 22 |
| УРДХВА БАДДХА АНГУЛИАСАНА (2-2)..... | 24 |
| ГОМУКХАСАНА В ТАДАСАНЕ (3-1)..... | 26 |
| ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3-2)..... | 28 |
| ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3-3)..... | 30 |
| ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3-4)..... | 32 |
| ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3-5)..... | 34 |
| УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (4)..... | 36 |
| ВИРАБХАДРАСАНА 2 (5)..... | 39 |
| УТТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА (6) | 42 |
| АРДЖА ЧАНДРАСАНА (7) | 45 |
| АРДЖА УТТАНАСАНА (8-1)..... | 48 |
| УТТАНАСАНА (ЗА ЛОКТИ) (8-2) | 50 |
| АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (9-1) | 53 |
| АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (9-2) | 55 |
| АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (9-3)..... | 57 |
| ПРАЗАРИТА ПАДОТТАНАСАНА (10)..... | 58 |
| АДХО МУКХА ВИРАСАНА (11)..... | 61 |
| УРДХВА ПРАЗАРИТА ПАДАСАНА (12-1) | 63 |
| УРДХВА ПРАЗАРИТА ПАДАСАНА (12-2) | 66 |
| ДВИПАДА СУПТА ПАВАНА МУКТАСАНА (13)..... | 68 |
| ЭКАПАДА СУПТА ПАВАНА МУКТАСАНА (14)..... | 70 |
| СУПТА УРДХВА ХАСТАСАНА (15)..... | 72 |
| СУПТА ПАДАНГУШТАСАНА 1 (16-1)..... | 74 |
| СУПТА ПАДАНГУШТАСАНА 2 (16-2)..... | 76 |
| САЛАМБА ПУРВОТТАНАСАНА (17)..... | 78 |
| ПОЗА НА ПЕРЕКРЕЩЕННЫХ ВАЛИКАХ (18) | 81 |
| ДВИПАДА ВИПАРИТА ДАНДАСАНА (19)..... | 83 |
| УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20-1)..... | 86 |
| УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20-2)..... | 89 |
| УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20-3)..... | 91 |
| УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20-4)..... | 93 |
| ДАНДАСАНА (21) | 95 |
| УПАВИШТА КОНАСАНА (22-1)..... | 97 |
| УПАВИШТА КОНАСАНА (22-2)..... | 99 |
| БАДДХА КОНАСАНА (23)..... | 101 |
| СУПТА БАДДХА КОНАСАНА (24)..... | 104 |

| | |
|---|-----|
| ВАДЖРАСАНА (25-1) | 107 |
| ГОМУКХАСАНА В ВАДЖРАСАНА (25-2) | 109 |
| ПАСЧИМАНАМАСКАР В ВАДЖРАСАНА (25-3) | 111 |
| ВИРАСАНА (26-1) | 113 |
| ПАРВАТАСАНА В ВИРАСАНА (26-2) | 116 |
| ГОМУКХАСАНА В ВИРАСАНА (26-3) | 118 |
| ПАСЧИМАНАМАСКАР В ВИРАСАНА (26-4) | 120 |
| СВАСТИКАСАНА | 122 |
| ПАРВАТАСАНА В СВАСТИКАСАНА (27-2) | 125 |
| ЙОГА МУДРАСАНА В СВАСТИКАСАНА (27-3) | 127 |
| СУПТА СВАСТИКАСАНА (27-4) | 129 |
| ПАСЧИМОТТАНАСАНА (28) | 130 |
| ДЖАНУ ШИРШАСАНА (29) | 133 |
| БХАРАДВАДЖАСАНА 1 (30-1) | 136 |
| БХАРАДВАДЖАСАНА 1 (30-2) | 138 |
| БХАРАДВАДЖАСАНА (СО СТУЛОМ) (30-3) | 140 |
| МАРИЧИАСАНА 3 (31-1) | 142 |
| МАРИЧИАСАНА 3 (31-2) | 144 |
| АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА (32) | 146 |
| САЛАМБА САРВАНГАСАНА (33-1) | 148 |
| САЛАМБА САРВАНГАСАНА (33-2) | 151 |
| САЛАМБА САРВАНГАСАНА (СО СТУЛОМ) (33-3) | 154 |
| АРДХА ХАЛАСАНА (34-1) | 157 |
| АРДХА ХАЛАСАНА (34-2) | 159 |
| ХАЛАСАНА (35) | 161 |
| КАРНАПИДАСАНА (36) | 164 |
| СЕТУБАНДХА САРВАНГАСАНА (37) | 166 |
| ВИПАРИТА КАРАНИ (38) | 169 |
| ШАВАСАНА (39) | 172 |
| ПРАНАЯМА (40) | 174 |
| СВАСТИКАСАНА В НАМАСТЕ | 179 |

КОМПЛЕКСЫ..... 181

| | |
|--|-----|
| НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС | 182 |
| ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС 1 | 186 |
| ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС 2 | 193 |
| ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ | 201 |
| КОМПЛЕКС 1 ДЛЯ ПРАКТИКИ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ | 204 |
| КОМПЛЕКС 2 ПРИ МЕНОПАУЗЕ | 209 |
| КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ» | 214 |
| КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК» | 219 |

| | |
|---------------------|-----|
| БЛАГОДАРНОСТИ | 223 |
|---------------------|-----|

| | |
|--------------------------|-----|
| О СОЗДАТЕЛЯХ КНИГИ | 224 |
|--------------------------|-----|

ВСТУПЛЕНИЕ

«Молодые, пожилые, престарелые, даже больные и дряхлые — все достигнуто совершенства в йоге посредством постоянной практики. Успеха дождется тот, кто занимается, а не тот, кто не занимается».

Хатха-Йога Прадипика, 1. 64–66.

Йогой можно заниматься в любом возрасте. Интеллектуальный рейтинг, профессиональные успехи, гибкость и физическая подготовка не имеют никакого значения. Йога — метод сознательного самосовершенствования. Значит, пока мозг жив, а дыхание — в теле, над собой можно работать.

Конечно, если вы собираетесь начать практику после пятидесяти, нужно проявлять достаточную осторожность. Ведь вы наверняка принесли с собой неплохой багаж: скованные суставы и нерастянутые связки, пару-тройку хронических заболеваний, усталость от многолетней работы и заботы о семье. С другой стороны, в вашем по-настоящему зрелом возрасте практика может сразу стать тоже по-настоящему зрелой. Вам уже не нужно соревноваться со своими сверстниками, стараясь сделать что-то лучше и красивей. Мотивом для продолжения занятий скорее всего будет искренний интерес к йоге, самопознанию и самосовершенствованию, а не скрытое под разными обличьями эго, ведущее к разделению и борьбе, эго, которое йога всеми силами пытается усмирить. И йога, и ваш жизненный опыт в равной мере помогут вам стать мудрее и крепче. К вашему возрасту у вас наверняка сложились устойчивые взгляды на мир — материю, сознание и духовность. Если вы принадлежите вере, не связанной с традициями Индии, Тибета и других стран, с которыми часто соотносят понятие «йога», или если вы ни во что по большому

счету не верите, не закрывайте для себя путь в йоге. Помните о том, что йога — не религия. Йога — это философская система, которая разными методами ведет нас к пониманию того, что мы собой представляем, а затем — к состоянию безграничной цельности и свободы... Можно начинать путь со знакомства со своим телом и дыханием, можно — с размышления и чтения книг. В любом случае, пожалуйста, не создавайте дополнительных ограничений для себя в нашем и без того ограниченном мире. Не создавайте новых конфликтов, ведь даже йоги древности так и не пришли к окончательному совместному выводу о том, есть или нет Творец и как мы окончательно уйдем из этого мира — соединившись с ним или оставшись отдельными душами. Мы можем понять только то, что можем. Мы способны развиваться, чтобы понять больше. Йога во все времена служила этой благородной цели.

Методика, по которой строятся программы практики в нашей книге, называется йогой Айенгара. Беллур Кришнамачарья Сундарарадж Айенгар, Б. К. С. Айенгар — один из величайших умов нашего времени, — во многом возродил интерес к йоге в Индии и на Западе.

Сейчас ему 92 года, и он продолжает каждый день заниматься йогой — асанами (позами), пранаямой (дыханием), дхияной (созерцательной практикой, медитацией). Хотя сам Б.К.С. Айенгар занимается йогой с юности, непрерывно и с очевидным глубоким пониманием того, что он делает, сейчас, в старости, его практика отличается

от того, какой она была раньше. Например, он сам все больше использует разные приспособления, которые помогают легче выдерживать позы. Делает меньше сложных поз, требующих физической силы. И, несмотря на возраст и постоянную занятость, ни на один день не прекращает практику. Б.К.С. Айенгар часто цитирует одну из своих любимых *сутр* — кратких, емких изречений, отражающих мировидение мудреца и йога древности Патанджали. «*Са ту диргахкала найрантария саткара асевитах дридхабхумихи*» — «Долгая, непрерывная, бдительная практика является твердым фундаментом для ограничения блужданий ума». (Йога сутры Патанджали, 1.14.)

Чтобы занятия йогой пошли вам на пользу, нужно практиковаться регулярно и разумно. Конечно, у всех разные возможности. Если вы не можете заниматься каждый день, ничего страшного. Выделите время для практики хотя бы 2–3 раза в неделю. Главное — не делать больших перерывов между занятиями, не переутомляться и не делать больше того, что вы можете. Лучше заниматься 20 минут каждый день, чем 3 часа раз в две недели. Не старайтесь покорить тело, дыхание и сознание, просто исследуйте их. С интересом и постоянством.

Обязательно следите за тем, как вы дышите в позах, и за цветом своего лица. Если ритм дыхания сбивается, если вы начинаете задыхаться, нужно прекращать выполнение позы и переходить к расслабленной практике. Если лицо становится слишком бледным, серым или наливаясь кровью, вам также нужно прекратить выполнение

позы. Наблюдайте за тем, чтобы во время практики вам не было больно. «Правильная» боль может возникнуть в начале выполнения позы и пройти через несколько глубоких дыханий. Значит, ваш организм приспособился к упражнению. Если, напротив, боль усиливается и становится острой, нужно немедленно прекратить практику. Заниматься следует на голодный желудок. Во время практики не рекомендуют ничего пить, даже минеральную воду.

Основными противопоказаниями для занятий по общей программе считают период восстановления после тяжелых заболеваний, операций, инфарктов и инсультов, острые приступы гипертонии, стенокардию, рассеянный склероз, эпилепсию, онкологию, ВИЧ и СПИД, грыжи, серьезные травмы позвоночника, а также повышенную температуру или сильные переживания, эмоциональные травмы. Конечно, в йоге существует понятие йоготерапии, когда даже тяжелобольные люди могут выполнять практику по специальным программам, но для этого нужно наблюдение и врача, и учителя йоги, сравнимого по знаниям с Б.К.С. Айенгаром и другими очень зрелыми преподавателями.

Если в положении стоя вам трудно удерживать равновесие в пространстве, выполняйте позы с опорой на стену. Если у вас остеохондроз или любые воспалительные заболевания суставов, занимайтесь с особой осторожностью, аккуратно вытягивая мышцы и связки и не травмируя суставы. В позах стоя не ставьте ноги широко и не старайтесь очень активно вращать ноги в тазобедренных суставах. Если болят плечи, поднимай-

те руки над головой только до тех пор, пока вы не почувствуете дискомфорт. Используйте вспомогательные приспособления для рук и ног — ремни, кирпичи, стулья. Старайтесь оставаться в позах стоя подольше, сохраняя комфорт и вытяжение, — статичная нагрузка очень здорово укрепляет кости и суставы. В нашей книге есть специальный комплекс для разработки суставов, постепенно разучивайте его, не стараясь сделать все за один раз. Помните, что сначала вы должны подготовить мышцы и связки, разогреть их и растянуть и только потом переходить к упражнениям, в которых есть нагрузка. В целом прогноз при проблемах с суставами очень утешительный — регулярные занятия творят чудеса.

Если вы страдаете бессонницей, не занимайтесь активными асанами вечером. Сделайте программу практики утром или днем, а на вечер оставьте *Шавасану* и *Уджайи пранаяму* на выдохе. Выполняйте их, уже лежа в кровати.

При гипертонии занимайтесь только тогда, когда давление в норме. Не поднимайте голову или взгляд вверх и не напрягайте затылок. Все позы стоя выполняйте только без прыжка, оставляя руки на талии. Откажитесь от практики перевернутых поз, кроме *Випарита Карани* с одеялом под головой. Постепенно приучайте себя к практике поз сидя с вытяжением вперед — эти асаны считаются очень полезными при повышенном давлении. Обязательно используйте при наклонах вперед опору под лоб, при которой ваша голова будет слегка ниже уровня сердца. В зависимости от ваших возможностей

это может быть стул, валик или деревянный брусок.

Если вы пришли в йогу еще до завершения периода менопаузы, ваша практика должна быть адаптирована под этот процесс перестройки женского организма. В нашей книге представлены две программы для практики, которые лучше всего чередовать, выполняя их несколько раз в неделю. Занимайтесь мягко, без внутреннего напряжения, используя максимальное количество опор. Делайте акцент на *асаны* с наклоном вперед с опорой под голову — эти позы помогают справиться с приливами и повышенной возбудимостью. Обязательно включайте в практику те перевернутые позы, которые вы можете выполнять без усилий, как минимум *Сетубандха сарвангасану* и *Випарита Карани*. Перевернутые позы регулируют гормональный баланс, лечат от перевозбуждения и усталости, улучшают кровообращение и общее состояние организма. *Випарита Карани* лучше всего делать каждый день, исключая период кровотечений. (Если ваши месячные циклы еще не прекратились, помните, что в период кровотечений нельзя делать все перевернутые позы, то есть те положения тела, при которых ноги поднимаются выше таза, а также позы с нагрузкой на живот. Заниматься лучше по специальным программам, которые представлены в нашей книге «Йога для женщин».) Если вы чувствуете подавленность и усталость, включайте в программу практики прогибы назад с обязательной опорой под позвоночник и *Бхарадваджасану* со стулом. Привыкайте к дыхательным упражнениям *Пранаямы*

Опыт многих женщин, которые прошли этап менопаузы с помощью комфортной практики йоги, говорит нам о том, что йога может быть очень полезным и душевным спутником в этот непростой период гормональной перестройки.

Если вы столкнулись с тем, что кишечник отказывается работать так же слаженно, как в молодые годы, йога тоже может помочь. Включите в программу побольше асан стоя, *Супта павана муктасану*, и скручивания — *Бхарадваджасану* и *Маричиасану*. Не забывайте про практику перевернутых поз — *Сарвангасану*, *Халасану* или *Випарита карани*. В конце книги вы найдете специальный комплекс, который можно делать несколько раз в неделю.

Уделяйте больше внимания спокойному дыханию в позах и дыхательным упражнениям, которые описаны в конце книги. При любом сомнении обращайтесь к своему лечащему врачу. Не стесняйтесь спросить совета и у опытного преподавателя йоги.

Для занятий вам понадобятся:

- коврик;
- валик или плотная подушка;
- несколько одеял;
- деревянный брусок (кирпич);
- ремень с регулируемой длиной (подойдет и обычный длинный ремень с пряжкой);
- устойчивый стул с такой спинкой, в которую можно просунуть ноги;

- крепкие веревки (лучше — альпинистские), которые нужно привязать к крюкам или перекладинам шведской стенки примерно на высоте ваших плеч. Свободные концы веревок завяжите крепким узлом, лучше — морским (за советом обратитесь к специалисту).

ОБ УЧАСТНИКАХ ПРОЕКТА

Теперь мне хочется познакомить вас с теми, кто выполнял *асаны* для нашей книги. Это — наши друзья, практикующие йогу, и преподаватели йоги. Состоявшиеся зрелые люди разных профессий и разных судеб.

Лариса Михайловна Данилина — актриса и преподаватель йоги. В свое время ее голосом говорили многие западные кинозвезды. Лариса Данилина впервые начала заниматься йогой в 33 года, чтобы справиться с приступами мигрени, по распечатке книги Индры Дэви «Всегда молод, всегда здоров». (Индру Дэви, кстати, любя, называют бабушкой русской йоги.) Когда здоровье поправилось, Лариса рассталась с йогой на много лет. Начала заниматься снова уже по методу Б.К.С. Айенгара в 52 года, за компанию с дочерью, автором этой книги. Очень увлеклась и вложила всю свою энергию в йогу, даже оставила дубляж. В 1996 году основала «Студию йоги». Сейчас, в 73 года, Лариса Михайловна продолжает практику и старается адаптировать ее под свой возраст и повышенное давление. Ей это совсем нелегко, потому что она очень любит заниматься в общей группе, заряжаясь энергией класса.

«Йога укрепляет тело и проясняет сознание, — говорит Лариса. — Я продолжаю практику в надежде все-таки изменить себя и в последний миг не испугаться...»

Евгения и Николай Достали — как настоящая замечательная семья, пришли в йогу вместе, в 2000 году. С тех пор регулярно ходят в группу и стараются заниматься дома. Считают, что нужно обязательно зани-

маться каждый день хотя бы по 20 минут. К сожалению, это не всегда удается. Из-за большого объема работы. Из-за того, что иногда не хватает воли и целеустремленности. И тогда наступают вялость, апатия, энергетический спад. Тело и голова вступают в борьбу. Тело хочет лежать на диване и сопротивляется, доказывая голове, что идти на йогу — все равно что подняться на эшафот. Голова уговаривает: «Вспомни, тело, как было хорошо. Ну пошли...» После долгих споров голова и тело все же идут в класс йоги. После занятия оба чувствуют себя прекрасно, объединяясь наконец в единое целое.

«Самое важное, что дает нам йога, — говорят Евгения и Николай, — это более светлое мироощущение, более светлый внутренний стержень. Ведь цель у нас одна — хоть немного изменить себя в лучшую сторону».

Еще одним внутренним интересом, кроме йоги, Евгения и Николай называют суфизм. По их мнению, все это никак не противоречит Православной вере. Николай Николаевич — известный кинорежиссер, автор фильмов «Облако-рай», «Штрафбат», «Коля — перекати-поле», «Петя по дороге в Царствие Небесное», «Раскол» и других. Евгения Ивановна — художник по костюмам. У семьи два взрослых сына, Женя и Саша.

Татьяна Копица занимается йогой два года. В молодости она была спортсменкой-легкоатлеткой, потом работала врачом ЛФК, преподавала в педагогическом университете. «После завершения спортивной карьеры, — рассказывает Татьяна, — я долгое

время ничем не занималась. Обострились хронические невралгии. Приступы настигали меня раз в полгода, я с трудом могла встать с кровати. На занятия йогой меня привела дочь, и через некоторое время я почувствовала огромное облегчение. Стало лучше и со спиной, и с суставами в целом. Я как специалист могу засвидетельствовать улучшение своего здоровья, и это для меня — самое главное. Теперь я могу больше времени и внимания уделять своим трем внукам».

Ирина Назарова работает над разработкой новых образовательных технологий для средней школы и преподает йогу. У нее три сына — два совсем взрослых, Митя и Саша, и маленький Федя. Ирина занимается йогой с 40 лет. Преподает с 1997 года. С 2002 года плотно работает с группой старшего возраста.

«Я сама занимаюсь йогой, чтобы были силы на жизнь. По натуре я человек слабый и депрессивный. Без йоги я бы просто развалилась...

Стала преподавать в группе старшего возраста, потому что хотелось чего-то нового. Кроме того, я сама приближаюсь к определенному возрастному рубежу, и мне интересно исследовать взаимодействие йоги и процесса старения.

Я своими глазами вижу, как много дает йога пожилым людям. Она снимает множество не проходящих годами симптомов: головную боль, хроническую усталость, бессонницу, скрип в суставах. Новички, которые приходят ко мне на занятия, говорят,

что многие застаревшие болезни проходят у них очень быстро. Понятно, что это не навсегда и бывают разные исключения из правил. Но облегчение наступает часто.

Йога помогает преодолевать издержки нашего образа жизни — напряженные, поднятые плечи, закрытую грудную клетку. Исправляя осанку, помогает вернуться к тому, что нам дано от природы. Йога дает другое ощущение жизни. Когда бабушка у нас в классе встает на руки, она мгновенно превращается в активную, сильную, молодую женщину! Йога — это всегда возможность достижения чего-то нового, возможность развития».

Владимир Рокитянский впервые пришел в класс йоги в 69 лет вместе с женой Татьяной. Физик-теоретик по образованию, он почти не работал по основной профессии и считает себя «разнорабочим интеллектуального труда». Основная сфера интересов Владимира Ростиславовича — философия и методология, он много переводит, редактирует и готовит книги к публикации. «Я должен поддерживать высокую работоспособность, и теперь йога играет в этом едва ли не ключевую роль. Я занимаюсь йогой всего полтора года и после занятий всегда чувствую себя очень бодро. Кроме этого, на занятиях йогой люди выглядят очень симпатичными и внимательными по отношению друг к другу, мне нравится общий дух приветливости и взаимопонимания. Ну и конечно, мне приятны внимание и заботливость учи-