

УДК 796.41  
ББК 75.6+86.42  
Ч-84

Фотограф — *Ксения Засецкая*

### **Чудакова, Дарья.**

Ч-84 Чудо йога: гармония тела и сознания / Дарья Чудакова. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 224 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-111068-0.

«С чего начать занятия йогой?» — этот вопрос мне ежедневно задают ученики и подписчики, и именно он подтолкнул меня к созданию книги. Перед тем как приступить к изучению йоги, вам необходимо понять главное: йога — это не спорт и даже не религия. Это духовный путь, следуя которому можно достичь баланса между телом и сознанием. Йога — сакральное знание, хранимое в манускриптах, совокупность духовных и физических практик: медитаций, асан, пранаям, мантр и мудр.

Для того чтобы начать заниматься йогой, просто начните! Не ждите понедельника, хорошего настроения или свободного вечера. Для медитации вам хватит и пяти минут в день. Просто расстелите коврик, откройте эту книгу и начните путешествие! Помните, йога — это не цель. Йога — это путь, который приведет вас к Чуду.

УДК 796.41  
ББК 75.6+86.42



*Фитнес Рунета*

*Научно-популярное издание*

**Дарья Чудакова**

## **ЧУДО ЙОГА**

### **ГАРМОНИЯ ТЕЛА И СОЗНАНИЯ**

Ответственный редактор *А. Амеликина*  
Литературный редактор *О. Бойкова*  
Корректор *М. Сиротникова*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Компьютерная верстка *А. Грених*

Подписано в печать 28.01.2020. Формат 70×90/16. Усл. печ. л. 16,38.

Печать офсетная. Гарнитура Helios. Бумага офсетная

Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):  
— 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

«Баспа Аст» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звездный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС Алматы қ., Домбровский көш., 3-а үй, Б литері, 1 кеңсе.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksno.kz](mailto:RDC-Almaty@eksno.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2020

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірілген мемлекет: Ресей

Сертификация – қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-111068-0.

© Чудакова Д., текст  
© Засецкая К., фотографии  
© ООО «Издательство АСТ»

Посвящается моей бабушке  
Елене Константиновне,  
чья внутренняя сила, мудрость  
и любовь всегда творили Чудеса

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ценность книги, которую вы держите в руках, в том, что она написана на основе личного многолетнего опыта с огромной любовью к йоге и людям.

Прочитав эту книгу, вы получите, прежде всего, вдохновение, а также — современное представление о теоретических основах йоги, о ее целях и о том, как их достичь. Вы будете иметь полное и последовательное руководство к действию на каждый день.

**Дарья Чудакова** — актриса театра и кино, сертифицированный преподаватель Хатха-йоги, успешный блогер и основатель бренда SHUDO.

Философия ее преподавания заключается в убеждении, что важно научиться слушать и слышать свое тело, видеть красоту и мудрость жизни в мелочах и каждый день открывать в себе бесконечный потенциал. Ведь йога — это танец души и тела в моменте настоящего, в котором сливаются воедино движение, дыхание и энергия.

...Вдох и выдох...

*Мы начинаем урок...*



# ЧАСТЬ 1. ТЕОРИЯ



«ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВА СПОСОБА ПРОЖИТЬ  
ЖИЗНЬ. ПЕРВЫЙ — ЖИТЬ ТАК, КАК БУД-  
ТО ЧУДЕС НЕТ. ВТОРОЙ — КАК БУДТО  
ЧУДЕСА ПОВСЮДУ»

А. ЭЙНШТЕЙН

---

# ЙОГА — ЭТО НЕ ЦЕЛЬ. ЙОГА — ЭТО ПУТЬ

---

Я — Дарья Чудакова, и моя фамилия очень точно отражает все, что происходило и происходит в жизни: меня окружают чудесные люди, чудесные истории и чудесные события. Я даже считаю, что вся наша жизнь — это Чудо. Одним из них для меня стала йога — это особенное, ни с чем не сравнимое путешествие. Я выросла в Петербурге, в городе моей души, где все дышит искусством. В детстве я занималась танцами: классическим балетом и пластическим театром. Мне всегда нравилось работать с телом, ведь оно как живой пластилин, — выражает гораздо больше эмоций, чем голос. Наше тело каждой своей клеткой способно откликаться на музыку, — это настоящая магия! Будучи подростком, я участвовала во всех школьных постановках и мероприятиях: сама подбирала музыку, придумывала костюмы и движения, сочиняла тексты. Это была моя маленькая театральная Вселенная, место, где можно было творить. Меня завораживало заряженное электричеством пространство: один шаг, — и ты в параллельной реальности, где ты — проводник потоков энергий, смыслов, ощущений и эмоций.

Я всегда знала, что стану актрисой. Как сейчас помню, мне 22, я только окончила театральный институт и тут же получила главную роль в спектакле московского театра о танцовщице «Мата Хари». Ура! Я была счастлива! Это была роль, соединяющая движение, энергию, ощущение потока и магию театра, которую я всегда искала. Но пока я оттачивала мастерство танца, у художественного руководителя театра появились на меня свои планы. Он открыто предложил мне стать его любовницей в обмен на главные роли. Все то, чем был для меня театр, обернулось непостижимым парадоксом. Мой отказ изменил все. Когда я вернулась в репетиционный зал, меня уже отстранили от всех репетиций, и мне пришлось оставить театр в середине сезона. Я осталась без работы. До этого момента мне казалось, что театр — это храм, где служат, но оказалось, что театр — та же жизнь вокруг нас с ее взлетами и падениями. Меня поглотило невыносимое состояние безысходности: я была обесточена и полна

пустоты, не понимала, как жить дальше. Мне кажется, каждый человек рано или поздно задается вопросами: «Кто я?», «Что я делаю полезно?», «В чем мое предназначение?». И я бесконечно спрашивала себя об этом, ведь, кроме актерства, я ничего не умела.

Прошло время, и сейчас я понимаю, что уход из театра стал одним из чудесных поворотных событий моей жизни — я вернулась к тому, чему посвятила все детство — к танцу. Случилось это так. Я стояла в метро в ожидании поезда: ровная осанка, волосы убраны в пучок. Ко мне подошла девушка. Она сказала, что увидела во мне человека, причастного к танцу, и предложила работу. Именно в тот день начался мой путь преподавателя — я стала обучать детей балету. Тогда я не могла предположить, что мои разрушившиеся мечты о большой сцене послужат началом чего-то нового и удивительного.

**ТЕ СОБЫТИЯ ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ОБЛАДАЮТ ДЛЯ НАС МОЩНОЙ РАЗРУШИТЕЛЬНОЙ СИЛОЙ, ОДНОВРЕМЕННО ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ПРОПУСКОМ КО ВНУТРЕННИМ СКРЫТЫМ РЕСУРСАМ.** Я продолжала преподавать балет и стала заниматься йогой. Мне было интересно работать с телом по-новому, чувствовать, как оно меняется, становится более мягким и гибким, как уходят зажимы. И в какой-то момент я обнаружила, что вслед за телом меняется и образ мыслей. Йога открыла для меня удивительную связь тела, духа и сознания. Было нелегко. Мое тело болело, не слушалось, самые простые асаны оказывались невыносимо сложными, но день за днем я все равно упорно возвращалась на коврик для йоги.

Однажды в мою балетную студию пришла девушка с маленьким сыном. Она привела его на урок, но мальчик был категорически против занятий, и тогда его мама спросила: «А взрослым вы что-нибудь преподаете?» Я ответила: «Йогу». Так начались наши уроки с моей теперь уже очень близкой подругой, которая впоследствии стала известным преподавателем йоги в Вене. Со временем у меня собралась настолько большая группа, что она даже не помещалась в зале. И я серьезно задумалась о следующем шаге — сертификационном курсе для преподавателей Хатха-йоги. Для этого я провела много часов в йога-зале, осваивая сложные асаны и доводя практику до совершенства. На экзамене меня пригласили преподавать в центре, где я училась. С того момента в моей жизни появились конференции, проекты, мастер-классы, семинары, ретриты и ученики по всему миру. Я открыла для себя древние места силы, пожила в буддийском монастыре, где освоила основы медитации, встретила

сотни добрых людей и создала собственный онлайн-клуб йоги — CHUDO. Сейчас я понимаю, что это сложное время было одним из самых интересных этапов моей жизни. Семь лет спустя, став другим человеком, я снова вышла на театральную сцену и поняла, что все сделала правильно. Сегодня я благодарна Вселенной за все события и людей, которые встречались на моем пути.

В ваших руках книга, написанная для каждого, кто проходит непростой путь, но верит в Чудо. Я верю в мудрость мироздания, в то, что многое в жизни предрешено. Я знаю, что вера в себя и свою мечту творит чудеса и убирает любые препятствия. **ЙОГА — ЭТО НЕ ЦЕЛЬ. ЙОГА — ЭТО ПУТЬ, КОТОРЫЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИВЕДЕТ ВАС К ЧУДУ.**

# ГЛАВА 1. О ЙОГЕ

Я пришла к йоге в очень сложный период своей жизни, и то, что меня поразило по-настоящему — это состояние гармонии, в которое можно погрузиться с головой: никаких колебаний. Структурированность мыслей и осознанность поступков, здоровье тела и души, ощущение единства с чем-то несоразмерно большим, все это — основные причины широкого распространения йоги в нашем мире, полном суеты и ненужного шума. В бесконечном движении мегаполиса очень просто утратить связь со своим внутренним голосом, но йога дает так много!

Можно бесконечно смотреть, как тело осваивает сложные асаны и застывает в удивительных позах, а затем начинает плавное движение — виньясу, превращая одну асану в другую. Йога действительно завораживает, в первую очередь потому, что это древнее знание глубоко сакрально — оно открывается не каждому. Но первая асана, первая медитация, первая книга о йоге — обязательно приведут вас к Чуду, пусть даже к маленькому, — но настоящему.

## **ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЙОГА?**

В «Йога-сутрах» Патанджали, базовом тексте индийской философской школы йоги, слово «Йога» переводится как «удержание материи мысли /читта/ от обличения в различные образы /вритти/»<sup>1</sup>. Это древнейшая система самопознания, дающая конкретные рекомендации о том, как поддержать свое физическое здоровье, развить творческие, умственные и психические способности, а также повысить уровень духовной осознанности.

## **В ЧЕМ ЦЕЛЬ САМОПОЗНАНИЯ?**

В обретении человеком свободы над всеми ограничивающими факторами любой природы без нарушения свободы других живых существ.

---

<sup>1</sup> «Йога-сутры», 1.2.



### **КТО ПРИДУМАЛ ЙОГУ?**

На этот вопрос не существует однозначного ответа. Древние мудрецы считали себя лишь проводниками информации от Высших сфер Вселенной, поэтому все они остались безымянными. До нас дошли имена мастеров более позднего периода, такие как: Патанджали, Вьяса, Вашишта.

### **ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЙОГА РЕЛИГИЕЙ?**

Нет, йога — не религия, она подходит людям с любым вероисповеданием.

### **КАК ЙОГА ОТНОСИТСЯ К НАУКЕ?**

Очень уважительно. Йога не подменяет науку и не противоречит ей. Напротив, наука подтверждает целительные свойства практик йоги. При этом, в отличие от науки, йога в первую очередь уделяет внимание нравственности в познании мира и себя.

### **МОЖНО ЛИ СОЧЕТАТЬ ЙОГУ И СПОРТ?**

Конечно, если есть такое желание. Главное — придерживаться здравого смысла в нагрузках.

### **ЕСТЬ ЛИ ВОЗРАСТНЫЕ ИЛИ ИНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ЙОГИ?**

Йога настолько разнообразна, что любой человек вне зависимости от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей может найти подходящую для себя практику.

### **МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ «ФИЗИЧЕСКОЙ» ЙОГОЙ, НЕ ВНИКАЯ В ФИЛОСОФИЮ?**

Можно, а на первом этапе даже нужно сконцентрироваться именно на своем теле. Интерес к философии может возникнуть позже. Но если этого не случится, значит, оно вам пока не нужно.

### **ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЙОГА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ?**

Могу сказать на своем опыте — меняет! Бесповоротно, с радостью и легкостью в сердце, если вы готовы к переменам. Вы можете это проверить, стоит только начать.

# НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ

В нашей культуре йогическая практика часто воспринимается как особая гимнастика или разновидность фитнеса. В действительности йога — далеко не спорт. В узком смысле — это практика, с помощью которой мы тренируем дух и приводим к гармонии с ним свое тело.

Но само по себе слово «йога» — это собирательное понятие, под которым в широком смысле подразумевается совокупность духовных и физических практик. Существует множество направлений йоги, и я расскажу вам о тех, которые так или иначе соприкасаются с Хатха-йогой.

## ХАТХА-ЙОГА

Это сочетание особенного дыхания — пранаямы и специальных упражнений — асан. Ее цель — физическая подготовка тела к медитациям. Хатха-йога влияет на организм с физической и психологической стороны. Именно этот вид йоги преподаю я.

## АШТАНГА-ВИНЬЕСА-ЙОГА

Ее принцип — не приспособлять йогу к слабости практикующего, напротив, практикующий должен развить свое тело до соответствия идеалам йоги. Динамичная Аштанга-йога состоит из нескольких серий. Асаны соединяются между собой виньясами — динамичными переходами. Поэтому будьте готовы, Аштанга — это сильно, но и эффект от нее внушительный!

## АЙЕНГАР-ЙОГА

Подразумевает статичное выполнение асан с необходимыми опорами и вспомогательными материалами. Айенгар-йога — прекрасный стиль для начинающего практика, потому что она основательно работает с каждой асаной, тщательно выстраивая ее. Индивидуальный подход йоги к каждому практикующему делает этот стиль доступным любому человеку, независимо от возраста и состояния здоровья.

## БИКРАМ-ЙОГА

Ее еще называют «горячей йогой». Основной принцип Бикрам-йоги — последовательное выполнение двух десятков асан и двух дыхательных упражнений в закрытом помещении с температурой от 37 до 40 градусов. «Горячая йога» была создана как система восстановления после травм, направленная на укрепление тела: здесь каждая предыдущая асана готовит тело к следующей. Высокая температура позволяет Бикрам-йоге освобождать тело от токсинов.

## ДЖИВАМУКТИ-ЙОГА

«Дживамукти» переводится с санскрита как «Душа, освобожденная при жизни». Данная практика строится на выполнении виньяс, похожих на плавный танец, где каждая асана является продолжением предыдущей. Дживамукти-йога работает не только с мантрами, медитациями и изучением священных текстов, но также и с музыкой. Целью данного вида йоги является соединение духовного и физического аспектов — освобождение при жизни.

## КУНДАЛИНИ-ЙОГА

Сконцентрирована на раскрытии важных чакр человека и осознании свободного потока энергии в теле. Кундалини-йога работает не только с асанами, но и с динамичными крийями<sup>1</sup>, мантрами, с техникой визуализации и дыханием. Важно понимать, что Кундалини-йога кардинально отличается от остальных видов йоги: она меньше работает с асанами и делает акцент на других видах практики.

# ХАТХА-ЙОГА — ДАР БОГОВ

Согласно легендам Шива передал эту практику своей супруге — Парвати. Поэтому Хатха-йогу можно назвать даром богов.

В самом слове «Хатха» таится глубокий смысл. «Ха» — это мужская мантра, Солнце. «Тха» — женская мантра, Луна. А значит, «Хатха» — это объединение двух энергий, равновесие, баланс.

Хатха-йога заботится о гибкости тела, уделяет внимание здоровью суставов и позвоночника. С помощью уникальных упражнений мы можем массировать внутренние органы и стимулировать работу гормональных желез.

Причина большинства болезней по мнению йогов кроется в неправильном распределении энергии в теле. Асаны Хатха-йоги направлены именно на восстановление правильного течения Праны — энергии жизни.

В Хатха-йоге выделяют **несколько составляющих**.

- *Этические принципы*

Яма и Нияма — обеты йогоина по отношению к живым существам и к себе.

---

<sup>1</sup> Крийя — это последовательность из поз, движений, дыханий, звуков, направленная на достижение определенных результатов.

- *Пранаямы*

Дыхательные упражнения, направленные на обретение эмоционального контроля.

- *Асаны*

Устойчивые положения тела. В Хатха-йоге асаны статичны — их не нужно выполнять с усилием.

- *Медитации*

Достижение состояния полного расслабления, при котором вся энергия направляется на развитие осознанности.

- *Шаткармы*

Практики по очищению внутренних органов.

- *Вегетарианское питание*

Питание растительной и молочной пищей.

Преимущество Хатха-йоги в том, что ее можно практиковать в любом возрасте: многообразие асан позволяет подобрать индивидуальный комплекс для каждого.

Рассказывать можно бесконечно, но лучше попробовать, правда?

## ПУТЬ ПОЗНАНИЯ

Какой результат йогической практики самый главный?

Правда в том, что **любой результат практики индивидуален**. Кто-то радуется появившейся гибкости позвоночника, кто-то — рельефам тела, и для него это — уже прекрасный результат. Для других важны успехи в достижении, к примеру, медитативных состояний.

Главное — то, что йога во всех ее многогранных проявлениях становится неотъемлемой частью нас самих. Для меня, как учителя, дорог тот момент, когда ученик начинает испытывать жизненную необходимость в практиках, когда, освоив асаны, он стремится овладеть дыхательными практиками, а затем погружается в философию йоги и понимает, что нуждается в развитии.

Йога стоит всего этого! Задумайтесь: разве не Чудо, что мы с вами повторяем асаны, придуманные мудрецами тысячелетия назад? Не прекрасно ли то, что они передали нам — чудодейственные практики для укрепления здоровья и, прежде всего, способы познания себя и Вселенной?

Мне всегда нравилось высказывание индийского общественного деятеля — Махатмы Ганди:

*«Станьте теми переменами, которые вы хотите видеть в мире».*

Но мы не увидим мир, если не познаем самих себя. Йога — сбалансированный и проверенный временем путь познания и первого, и второго.

## ИСТИННОЕ ЗНАНИЕ — В КНИГАХ

Книги — мои мудрецы, потому что в них спрятаны все тайны и глубина кем-то пережитые до нас, знания и опыт, которые с каждой прочитанной страницей делают нас ближе к истоку. При этом они полемичны. Любые интерпретации, рождающиеся в голове при прочтении, отличается от тех, которые закладывал автор и потому, они формируют наш собственный уникальный путь.

Чтобы поиск проверенной литературы не превратился для вас в сложный квест, в этой главе я делюсь любимыми классическими и современными трудами, каждый из которых научил меня чему-то важному. Надеюсь, эти тексты помогут и вам прикоснуться к сакральным йогическим знаниям и понять, в каком направлении можно сделать следующий шаг.

### «ЙОГА-СУТРА ПАТАНДЖАЛИ»

Классическое произведение о созерцании, восьмиступенчатом пути, силах природы, природных свойствах и обретении свободы, написанное одним из основателей йоги — Патанджали примерно во II веке до нашей эры.

Этот труд в списке важнейших текстов индийской философской школы. Он содержит 196 сутр и состоит из четырех разделов. «Йога-сутра» — это своеобразная карта, позволяющая двигаться в, казалось бы, хаотичной жизни, находить ответы на вечные вопросы и черпать бесконечную мудрость мироустройства. Все это — ключ к счастью и внутреннему наполнению.

Произведение может показаться сложным, но каждая из Сутр, написанная тысячелетия назад, актуальна для современного мира и близка нам.

### «ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА»

Древнейший текст о Хатха-йоге, сохранившийся до нашего времени. Считается, что он посвящен Шиве, передавшему драгоценные знания о Хатха-йоге своей супруге Парвати.

Текст разделен на четыре части: «Асана», «Пранаяма», «Мудры» и «Самадхи», в каждой из которых можно найти основные понятия Хатха-йоги и их предназначение.

Книга является практически настольной для всех современных практиков, стремящихся познать глубину, смысл и законы йоги.

### **«БХАГАВАД-ГИТА»**

Памятник литературы Древней Индии. Название манускрипта переводится как «Божественная песнь», и, действительно, Бхагавад-гита — священный текст в стихах, предназначенный для пения на санскрите. Цель Бхагавад-гиты — направить людей в духовной и материальной сферах жизни и привести каждого к просветлению.

Для меня это произведение стало ответом на многие жизненные ситуации, в которых зачастую добро переплеталось со злом, а истина — с ложью. Но жизнь невозможно разделить на черное и белое, она содержит в себе все цвета, важно научиться смотреть на нее с правильного ракурса.

### **«АВТОБИОГРАФИЯ ЙОГА». ПАРАМАХАНСА ЙОГАНАНДА**

Это правдивый рассказ о духовном пути мальчика из Индии, который посвятил свою жизнь учению йоги и обрел миллионы последователей по всему миру.

Произведение похоже на приключенческий роман, от которого невозможно оторваться: читается очень легко. При этом текст пропитан любовью к Богу, к жизни и к поиску своего пути. Думаю, что книга займет особенное место в вашем сердце и на книжной полке.

### **«ДЖИВАМУКТИ-ЙОГА». ШЭРОН ГЭННОН И ДЭВИД ЛАЙФ**

«Дживамукти-йога» знакомит читателя с историями известных учителей йоги и их наставников, рассказывает о дыхательных упражнениях, медитациях и асанах, а также показывает, как современная йога связана с культурой, наукой и искусством.

С одной стороны, «Дживамукти-йога» — это руководство по важным разделам йоги, с другой — серьезный справочник, а с третьей — художественная проза, наполненная жизнью.

### **«КЛЮЧЕВЫЕ МЫШЦЫ ЙОГИ» И «КЛЮЧЕВЫЕ ПОЗЫ ЙОГИ». ЛОНГ РЭЙ**

Это наглядные пособия по йоге от доктора Рэя Лонга, которые описывают йогу и ее основные позы с точки зрения анатомии и физиоло-