

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	ВВЕДЕНИЕ	5	Глава 2. Йога-антистресс	95
	Питание йогини	22	Сеанс 1. Перезагрузка	96
	Йогический дух	27	Сеанс 2. Антистресс	98
	ЧАСТЬ I. ЙОГА ДЛЯ ТЕЛА	29	Глава 3. Йога эмоций	103
	Глава 1. Йога для релаксации	31	Сеанс 1. Эмоциональный детокс	104
	Сеанс 1. Расслабление спины	32	Сеанс 2. Эмоциональное равновесие	107
	Сеанс 2. Расслабление ног	36	Сеанс 3. Позитивные вибрации	112
	Сеанс 3. Расслабление каждой части тела	38	Сеанс 4. Сила духа	116
	Глава 2. Мягкость и гибкость	43	Мои ритуалы для укрепления духа	119
	Сеанс 1. Медленная йога	44	ЧАСТЬ III. ЙОГА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	121
	Сеанс 2. Гибкость для хорошего самочувствия	48	Глава 1. Йога против токсинов	123
	Глава 3. Йога для рельефного тела	51	Сеанс 1. Детокс-йога	124
	Сеанс 1. Пробуждение тела	52	Глава 2. Йога для пищеварения	131
	Сеанс 2. Йога для живота	56	Сеанс 1. Йога для счастливого живота	132
	Сеанс 3. Йога для ягодиц	60	Глава 3. Женская йога	137
	Сеанс 4. Йога для верхней части тела	64	Сеанс 1. Йога для воссоединения со священным женским началом	138
	Глава 4. Энергойога	69	Сеанс 2. Йога предовуляторной фазы	140
	Сеанс 1. Йога для заряда энергией	70	Сеанс 3. Йога овуляторной фазы	142
	Сеанс 2. Пробуждение тела	73	Сеанс 4. Йога предменструальной фазы	144
	Сеанс 3. Кардиойога	76	Сеанс 5. Йога менструальной фазы	146
Сеанс 4. Йога для восстановления	80	Сеанс 6. Йога для воссоединения со своим телом	148	
Мои ритуалы для хорошего самочувствия	82	Глава 4. Йога для красоты	153	
ЧАСТЬ II. ЙОГА ДЛЯ РАЗУМА	85	Сеанс 1. Йога для лица	154	
Глава 1. Йога для медитации	87	Мои ритуалы для хорошего самочувствия	156	
Сеанс 1. Инь-йога	88			
Сеанс 2. Заземление	90			
Сеанс 3. Йога доброжелательности	92			

ЧАСТЬ IV. ЙОГА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	159	Глава 3. Пренатальная йога в 3-м триместре	219
Глава 1. Утренняя йога	161	Сеанс 1. Мягкая йога	220
Сеанс 1. Йога при пробуждении в кровати	162	Мои жесты для хорошего самочувствия в 3-м триместре	224
Сеанс 2. Утренняя экспресс-йога	164	Глава 4. Йога от недомоганий в период беременности	227
Глава 2. Вечерняя йога	169	Сеанс 1. Йога от тошноты	228
Сеанс 1. Йога для отдыха	170	Сеанс 2. Йога от рефлюкса	230
Сеанс 2. Йога в ванне	175	Сеанс 3. Йога от запоров	232
Глава 3. Йога перед сном	179	Сеанс 4. Йога от болей в спине	234
Сеанс 1. Успокаивающая йога	180	Сеанс 5. Йога от отеков	236
Сеанс 2. Йога для сна	184	Мои жесты для хорошего самочувствия: правильные позы	237
Глава 4. Йога в офисе	187	Глава 5. Постнатальная йога	239
Сеанс 1. Йога на стуле для расслабления	188	Сеанс 1. Послеродовая йога	240
Сеанс 2. Йога на стуле для заряда энергией	190	Сеанс 2. Мягкая йога для возвращения в форму	248
Сеанс 3. Йога для глаз	192	Сеанс 3. Спокойная йога для возвращения в форму	250
Мои ежедневные ритуалы йоги	194	Сеанс 4. Интенсивная йога для возвращения в форму	252
ЧАСТЬ V. ЙОГА ПРЕНАТАЛЬНАЯ И ПОСТНАТАЛЬНАЯ	197	Сеанс 5. Йога с малышом	254
Глава 1. Пренатальная йога в 1-м триместре	199	Сеанс 6. Йога от послеродовой депрессии	256
Сеанс 1. Утренняя йога	200	Мои жесты для хорошего самочувствия после родов	258
Сеанс 2. Вечерняя йога	204	Приложение	261
Мои жесты для хорошего самочувствия в 1-м триместре	207		
Глава 2. Пренатальная йога во 2-м триместре	209		
Сеанс 1. Утренняя йога	210		
Сеанс 2. Вечерняя йога	214		
Мои жесты для хорошего самочувствия во 2-м триместре	217		

Введение



Итак, вы заинтересовались йогой, но наверняка запутались в таких словах, как *асана*, *пранаяма* или *карма*... Если они мало о чем говорят вам, то не расстраивайтесь, это нормально, ведь это санскрит, древний язык, на котором была написана йога. Сборник текстов 2000-летней давности «Йога-сутры», созданный мудрецом Патанджали, до сих пор считается эталоном йоги. Санскрит и сегодня остается одним из официальных языков Индии, однако говорят на нем немногие. Подобно латыни на Западе, он используется в религиозной и литературной речи.

Йога имеет длинную историю, и началась она задолго до написания *йога-сутр*. Считается, что учение это появилось на севере Индии около 5000 лет назад, позднее было трансформировано индустскими мудрецами в систему самопознания и устно передано ученикам.

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йудж» (*yug*) и имеет множество значений: «единение», «соединение», «примирение» и т. п. На пути к йоге древние индийские аскеты пытались гармонизировать тело, разум и душу через духовное познание. Их цель заключалась не только в том, чтобы найти согласие с самим собой, но и в том, чтобы приблизиться к своей истинной природе и слить личное

сознание с сознанием Вселенной, иными словами, приблизиться к божественной истине.

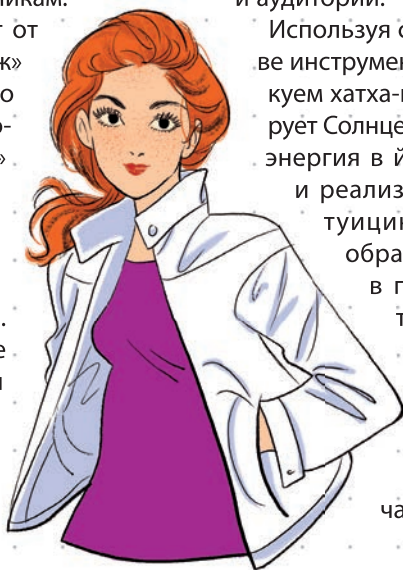
В наши дни...

Согласно одному из принципов йоги, большое влияние на нас оказывают воспитание и общество, в котором мы живем. Цель практики йоги — «декондиционировать» себя, то есть освободиться от сдерживающих убеждений, для того чтобы познать истину, достигнуть гармонии и просветления и жить мудро, взаимодействуя с внешним миром.

Древнее и самобытное искусство

В течение 5000 лет искусство йоги передавалось от учителей к ученикам в различных формах, изменяясь и приспособляясь к соответствующей эпохе и аудитории.

Используя собственное тело в качестве инструмента для работы, мы практикуем хатха-йогу. Слог «ха» символизирует Солнце, а «тха» — Луну. Солнечная энергия в йоге отвечает за действие и реализацию, а лунная — за интуицию и вдохновение. Таким образом, хатха-йога приводит в гармонию эти два аспекта нашего бытия, то есть сила действия служит нашему просветлению. Физические упражнения, очищение и медитация — всего лишь часть учения хатха-йоги. Это



самая известная практика на Западе, но есть и другие разновидности практик. Например, изучение текстов называется *джняна-йогой*, жертвование своим временем и бескорыстное служение людям — *карма-йогой*, преданность учителю или божеству — *бхакти-йогой*, пение и повторение звуковых вибраций — *мантра-йогой*, практика единения мужского и женского начал — *тантра-йогой*, а тантра для активации сексуальной энергии пары — «красной тантрой». Благодаря разнообразию этих форм искусство йоги преодолело века и продолжает развиваться по сей день.

Сегодня словом «йога» принято называть техники, которые могут заставить нас прикоснуться к состоянию гармонии и внутреннего спокойствия. Мы будем использовать его в этой книге именно в таком значении.

Практика для всех

Йога не связана с религией и верой, ее могут практиковать все независимо от цвета кожи или социального статуса. Иногда она обращается к божествам индуистского пантеона, но этих божеств следует рассматривать как примеры, поясняющие проявление духа и духовности.

Так, в традиционной йогической практике очень часто упоминаются Шива и Кришна. Шива символизирует энергию разрушения, необходимую для восстановления. Поскольку йога — это дисциплина трансформации, данную энергию

мы призываем через Шиву. Обращаясь к Кришне, который символизирует энергию безусловной любви, мы приглашаем к себе любовь «без условий и ожиданий». Эти божества являются «символами», позволяющими выявить или распознать божественное внутри нас.

Польза йоги

Упражнения хатха-йоги помогают сохранять устойчивость и внутреннее спокойствие. Практикуя их, вы сначала почувствуете, что тело становится более упругим и менее напряженным... но не только это. Вскоре вы заметите и благотворное влияние на настроение, жизненный тонус и самочувствие. Одним словом, йога заменит вам пресловутые картофель с бананом, подарив безупречную персиковую кожу. Уделяя особое внимание дыханию, йога также воздействует на нервную систему, поэтому является отличным средством для устранения стресса, проблем с концентрацией внимания или качеством сна. Таким образом, йога способна погрузить вас в состояние дзен. Быть в дзен, идти по пути йоги — значит работать над совершенствованием чувств, с тем чтобы лучше понимать собственные потребности, по-другому смотреть на мир и быть более отстраненными от своих эмоций.

Можно жить иначе, научившись дистанцироваться от обстоятельств. Позиция «наблюдателя» иногда позволяет нам понять, что определенные события, которые на первый взгляд оцениваются как негативные, могут быть полезны для эволюции нашего сознания. Согласно одному из принципов йоги, случайностей не бывает и все происходящее имеет смысл. Чтобы приблизиться к осознанию этой мудрости, необходимо изменить свой взгляд на вещи.



В йоге интуиция — это такое же чувство, как осязание или слух. Таким образом, практикуя йогу, вы можете стать более чувствительными, интуитивными и креативными.

Сегодня, консультируя своих пациентов, врачи используют техники йоги и медитации, потому что было отмечено много полезных эффектов данных техник, таких как облегчение бессонницы, снижение уровня тревожности и депрессии, сокращение потребления алкоголя и сигарет, а также регуляция артериального давления. Нейробиологи и квантовые физики также заметили влияние йоги на мозг... И теперь медитации обучают даже в тюрьмах, а не только в больницах и школах.

Йога для восстановления моих энергетических потоков

Благодаря «психосоматической» боли мы давно усвоили, что эмоции и мысли влияют на нашу физическую форму. Однако обратное утверждение тоже верно. Мы способны влиять на наши мысли и эмоции, практикуя различные виды дыхания или позы осознанно и с конкретным намерением. Например, когда вы стоите в высокой стойке, то чувствуете себя сильнее, а поза лотоса приносит вам спокойствие. В йоге позы используются для того, чтобы привести в движение наши энергетические потоки, сделать нас сильными и уверенными, способными двигаться вперед, а также отпускать все лишнее в спокойных и уравнивающих позах.



Чему учат нас древние йоги?

Древние йоги утверждали, что основная задача *йога* (того, кто практикует йогу) — обретение своей истинной природы.

Остановитесь на минутку и прислушайтесь к своим органам и телесной оболочке. Представьте, что внутри этой оболочки вы являетесь каплей воды, затем вообразите перед собой океан. Погрузитесь в него и постарайтесь почувствовать, что между каплей и океаном больше нет разницы, вы стали океаном... Вы больше не чувствуете границ между собой и окружающим миром. Именно это особое чувство йоги называют освобождением, единением.

Сутры Патанджали

В традиции хатха-йоги среди базовых текстов мы находим «Йога-сутры» Патанджали. В них говорится, что, прежде чем приступить к выполнению поз или дыхательных упражнений, необходимо интегрировать в свою жизнь 10 основных принципов.

1. Не причинять вреда ни себе, ни другим.
2. Говорить правду, быть честным перед собой и другими.

3. Стремиться к независимости, не «воровать» вещи, время или внимание у других.
4. Контролировать свои чувства и осознанно расходовать жизненную энергию.
5. Учиться жить без излишеств, быть сдержанным (довольствоваться малым).
6. «Очистить» себя, держать свое тело внутренне и внешне очищенным.
7. Быть удовлетворенным тем, что предлагает жизнь, радоваться и говорить «да» тому, что есть.
8. Развивать самодисциплину, тренировать свой ум и твердо стоять перед лицом жизненных препятствий.
9. Стремиться понять человеческую природу, изучая священные тексты и самого себя и тем самым постигая глубины истинного знания.
10. Быть преданным «божественному». В йоге божественное не отделяется от человеческого, оно даже считается сутью всего сущего. На этом финальном шаге практикующий обретает возможность получить духовный опыт осознания божественной сути, управляющей жизнью всякого живого существа, и слиться с ней воедино (речь идет о подготовке ума к духовной практике).

Энергия, чакры, нади — как это работает?

Жизненная энергия, называемая в йоге «прана», пронизывает все живое: млекопитающие поглощают ее в процессе дыхания, а растения трансформируют путем фотосинтеза. Прана циркулирует в нашем теле по сети из 72 тысяч каналов, именуемых «нади». Они представляют собой древовидную структуру, ветвящуюся от центрального позвоночного канала, «сушумны», и выходят далеко за пределы физического тела. Два основных канала, «ида» и «пингала», пересекаются по спирали вдоль сушумны.

Пересекаясь, нади создают место концентрации энергии — энергетический центр, называемый «чакра» («колесо»). Чакры получают энергию, собирают ее и рассеивают, словно маленькие фабрики производства, трансформации и распределения. Этих центров десятки, но есть семь наиболее важных, которые соответствуют семи основным железам эндокринной системы. В индуистской традиции чакру принято изображать в виде цветка лотоса. Чем выше вы поднимаетесь по центральному каналу, тем больше у лотоса лепестков. Каждая чакра имеет свои характеристики, соответствующий цвет, элемент и конкретные физические и эмоциональные функции. У каждого из нас есть более развитые и менее сильные нади и чакры, что создает разные типы личности.

Нарушения циркуляции жизненной энергии в нади, часто вызванные психологическими расстройствами, приводят к нарушению циркуляции энергии в физическом теле, что ведет к развитию заболеваний. Эти расстройства могут вызывать либо сужение чакр, то есть замедление скорости их вращения, что снижает активность работы органов, либо расширение чакр, то есть увеличение скорости их вращения, что приводит к физическому и эмоциональному дисбалансу.



1-я чакра: Муладхара (корневая, копчиковая чакра)

- **Значение:** «корень», «основа».
- **Расположение:** промежность и первые 3 позвонка копчиковой кости.
- Управляет жизненной и сексуальной энергией.
- **Центр первичных потребностей:** еда и кров. Стремление к безопасности.
- Отношение к действительности, сила и конкретизация.
- Заземление и стабильность.
- **Эмоции:** привязанность, собственничество, стабильность. Стремление закрепиться, получить поддержку.

2-я чакра: Свadhистхана (сакральная, крестцовая чакра)

- **Значение:** «моя собственная сладкая обитель».
- **Расположение:** между пупком и основанием репродуктивных органов.
- Управляет вдохновением, воображением, личными воспоминаниями и коллективным бессознательным.
- Активирует чувство принадлежности к семье или сообществу.
- **Эмоции:** нежность, мягкость, творчество. Стремление к продолжению рода, низменные инстинкты.
- Очищение этой чакры позволяет человеку справиться с животными инстинктами.

3-я чакра: Манипура (чакра солнечного сплетения)

- **Значение:** «драгоценный город».
- **Расположение:** солнечное сплетение.
- Управляет способностью ассимилироваться и трансформироваться.
- Контролирует пищеварение.
- Место внутреннего огня и жизненной энергии.

- **Эмоции:** гнев, страх, эгоизм, ярость, воинственность и т. д. Стремление к долголетию.

4-я чакра: Анахата (сердечная чакра)

- **Значение:** «невредимый», связь со Вселенной.
- **Расположение:** в центре грудины.
- Место сосредоточения безусловной любви.
- Управляет сердцем и легкими.
- Энергия перетекает в руки.
- **Эмоции:** любовь и ненависть. Стремление к благодарности.
- Создает баланс между тремя нижними и тремя верхними чакрами.

5-я чакра: Вишуддха (горловая чакра)

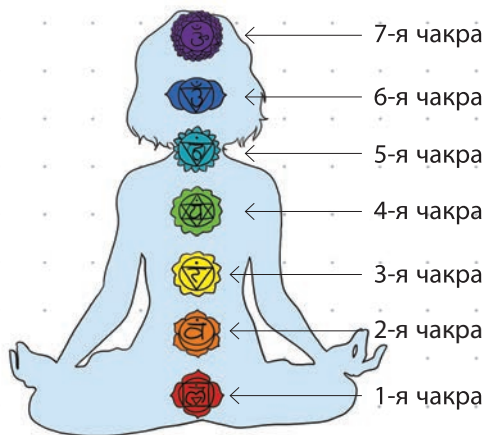
- **Значение:** «чистый», «очищение».
- **Расположение:** на уровне горла.
- Управляет ЛОР-сферой и здоровьем всех органов.
- Отношение к речи и молчанию.
- **Эмоции:** стремление к знанию.
- Место очищения энергии, переход от плотных нижних чакр к тонким верхним.

6-я чакра: Аджна (лобная чакра)

- **Значение:** «за пределами мудрости», также называется «третий глаз».
- **Расположение:** центр головного мозга, шишковидная железа.
- Управляет умственными способностями, интеллектом, памятью, концентрацией.
- Сила творения своей жизни мыслью, мост между материальным телом и духом. Точка входа интуиции и проницательности. Центр ясновидения, телепатии и других тонких способностей. Стремление к самореализации.

7-я чакра: Сахасрара (венечная, теменная чакра)

- **Значение:** «тысяча лепестков», также называется «шунья» (пустота, ничто), считается точкой входа универсального сознания и божественного.
- **Расположение:** верхняя часть черепа, родничок.
- **Созерцание истины и реальности.**
- **Эмоции:** стремление быть «живым».



Найдите немного времени для того, чтобы открыть каждую чакру: поочередно положите руки на уровень каждой из них, затем в течение двух минут сосредоточьтесь на всех мыслях, ощущениях и эмоциях, которые проходят через вас (нетерпение также является одной из них, как и цвет, колебания температуры тела и т. д.)... или на отсутствии любых ощущений. Подумайте о связях между этими чакрами. Например, когда энергия сердечной чакры соединяется с энергией корневой чакры, способность действовать подпитывается сердцем. Другой пример: когда энергия 2-й чакры питает горловую чакру, самовыражение становится более легким и креативным...

Моя телесная практика

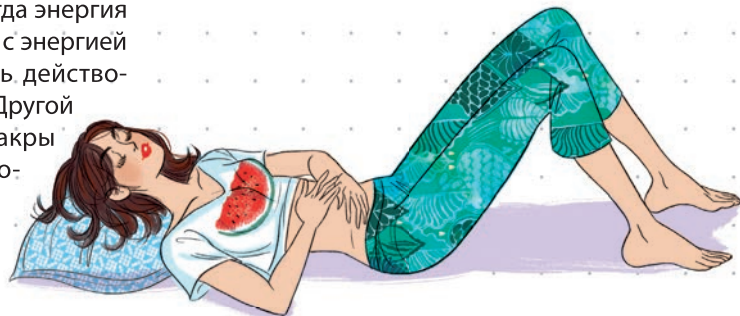
На санскрите поза йоги называется *асаной*. Слово «асана» (санскр. *asana*) происходит от глагола *as* — «сидеть». Следовательно, этимологически асана — это «поза для сидения в устойчивом физическом и ментальном положении».

Освоение постуральной йоги предполагает два этапа. Для начала тело приводят в нужное положение, активируя циркуляцию праны в определенных нади и фактически настраивая энергетические потоки в теле практикующего, то есть движением тела содействуют освобождению разума.

Затем, опираясь на приемы древних текстов, стремятся «успокоить колебания разума». Стабильное ментальное состояние позволяет направить энергию в избранном направлении.

При правильном выполнении йогической позы, статичной, динамичной или танцевальной, энергия принимает избранное направление. Поскольку именно движения физического тела способствуют циркуляции энергии, мышцы, суставы, сухожилия и органы активируются, очищаются, питаются и заряжаются энергией... то есть любая йогическая поза не бесполезна.

Считается, что вершиной освоения йоги является танец, потому что наступает такой момент, когда разум становится достаточно стабильным, перестает контролировать тело и позволяет ему двигаться самостоятельно. В этом случае



СЕАНС 1

Йога для заряда энергией

Вы девушка-капха (см. с. 22), мягкая, спокойная, но немного медлительная и флегматичная, склонная к хандре? Или просто хотите повысить уровень своей энергии? Этот сеанс йоги подарит вам легкость, быстроту, разогреет мышцы. Все это благодаря интенсивным и быстрым позам и упражнениям. Давайте взбодримся!



Длительность: 20 минут



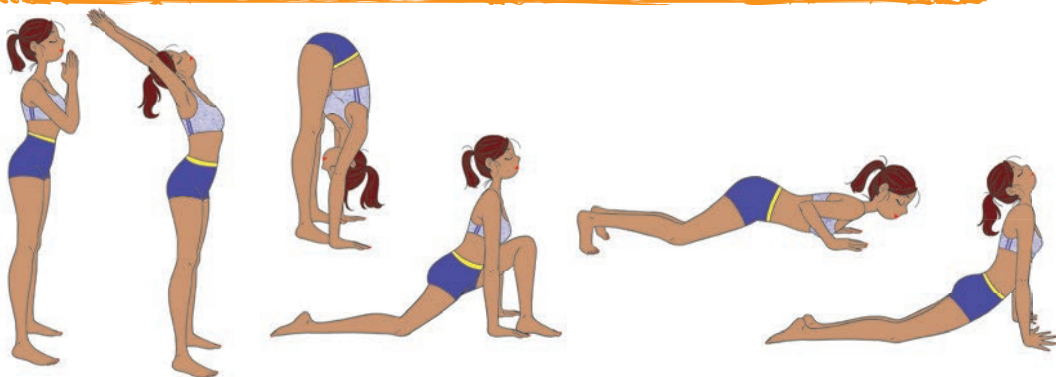
Сколько? 1 полный цикл



Повторите цепочку упражнений на другую ногу для полного цикла

1 Приветствие солнцу

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы плотно прижаты к полу, на выдохе сложите руки перед грудью в позе молитвы. Выпрямите и вытяните позвоночник, опустите плечи и раскройте грудь.
2. Вдохните и вытяните руки вверх, слегка выгибая спину, раскрывая грудь и вытягивая руки назад, напрягите область промежности.
3. Выдохните, выпрямите спину, наклонитесь вперед и положите руки на пол, ноги слегка согните в коленях.



1 Приветствие солнцу

7 циклов дыхания на одну позу — 5 раз

4. Вдохните, сделайте шаг одной ногой назад. Опустите колено на пол и вытяните спину. Оставайтесь некоторое время в этом положении.

5. Выдохните, заведите вторую ногу назад и примите позу планки, руки согните в локтях для отжимания, ладони, пальцы ног и колени на полу, ягодицы слегка приподняты, промежность напряжена, голова приподнята.

6. Вдохните, поднимая туловище и раскрывая грудную клетку, напрягите мышцы спины, а не рук, ноги упираются в пол, ягодицы напряжены.

7. Выдохните, поднимая ягодицы и формируя треугольник, спина прямая, вытянутая.

8. Вдохните, сделайте шаг вперед левой ногой и поставьте стопу между ладонями. Сделайте выпад.

9. Выдохните, поставьте правую стопу рядом с левой, руки на полу удлиняют позвоночник.

10. Вдохните и мягко, позвонок за позвонком, выпрямитесь, поднимите руки через стороны вверх и слегка согните в локтях.

11. Выдохните, вернитесь в исходное положение, сложите руки перед грудью в позе молитвы.

Пять советов для повышения уровня энергии

1. Вставайте рано, до восхода солнца, чтобы начать день с заряда бодрости. Ранние утренние часы (до 6 часов) связаны с конституцией ваты, то есть с динамичной энергией.

2. Наносите на тело разогревающие масла, например масло корицы, и делайте массаж. Цель: активировать кровообращение и лимфатическую систему.

3. Двигайтесь! Практикуйте кардиотренировки или интенсивную йогу-виньяса.

4. Делайте бодрящий пилинг с солью. Соль отшелушивает ороговевшие частицы кожи, наполняет ее минералами и активирует кровообращение и лимфатическую систему для выведения токсинов из организма.

5. Забудьте о сиестах и будьте активными после еды. Неспешная 15-минутная прогулка облегчит процесс пищеварения.



2 Поза стула

7 циклов дыхания