

Геннадий Караев

# КУРС ЖЕНСКОЙ ЙОГИ

Практическое пособие  
для преподавателей йоги



# Геннадий Караев

## Курс женской йоги

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30076536](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30076536)*

*SelfPub; 2018*

### Аннотация

Это первая и пока единственная книга, где дана вся программа йоги для женщин. Она будет интересна, как для преподавателей женских практик, так и для самостоятельных занятий в домашних условиях. Руководствуясь данной книгой, можно проводить тренинги по женским практикам, а также вести личную практику. Уникальность Йоги для женщин заключается в сочетании нескольких направлений, таких как даосские практики, энергопрактики, дыхательные техники с визуализациями, асаны, мантры с мудрами и медитации. Все упражнения, показанные на рисунках, сопровождаются подробным описанием последовательности выполнения и не требуют специальной подготовки.



авторе

Геннадий Караев более 20 лет проводит занятия по йоге.

В общей сложности им было проведено более 20 000 часов йога уроков, 80-ти семинарных занятий. В Московском Институте Йоги, Геннадий подготовил более 500 преподавателей йоги, которые преподают в 25-ти странах мира. Весь этот опыт дает ему возможность передать знания более широкому кругу через книгу.

Сайт [yogasamadi.ru](http://yogasamadi.ru)

## Предисловие

Дорогие женщины! Данная книга предназначена Вам! Это не просто книга для чтения и практики, это в первую очередь руководство для изменения своей жизни. Что нужно женщине для счастья? Быть желанной и любимой. А для этого необходимо постоянно за собой следить, прикладывать усилия, чтобы быть здоровой, выглядеть великолепно и обладать женственной энергетикой. Я более 20 лет провожу занятия по йоге, и часто женщины, которые приходят впервые на занятие, спрашивают, за сколько уроков можно сбросить вес или обрести красивую фигуру. Вопрос вроде бы уместный, но понимая причину таких вопросов, я обычно даю ответ в иной плоскости. И ответ мой заключается в том, что работать над собой нужно не только на уровне физического тела, но также усиливать энергетику и корректировать сознание. Например, если женщина находится всё время в стрессе, из-за того, что на неё «перестали обращать внимание и она никому не нужна», в таком состоянии сознания, даже если она обретет идеальную фигуру, ничего не изменится. Поэтому,

к решению таких вопросов нужно подходить комплексно, с точки зрения фундаментальной йоги. Тогда мы сможем подобрать практики для тела, энергии и сознания. Давайте вместе будем заниматься собой и увлекать в этот интересный мир практик других. Успехов всем в практике!



## Женская йога

- *вносим ясность в направление*
- *как не запутаться в понятиях*
- *какие практики входят в женскую йогу*

Для начала, хотел бы внести ясность в определение женской йоги. Некоторые преподаватели йоги, приняв во внимание спрос на женскую йогу, стали называть хатха йогу женской йогой и внося небольшие коррективы в программу занятий, начали преподавать новое направление, иные взяли за основу славянскую гимнастику, хотя это древняя гимнастика и должна даваться под своим названием, чтобы не вводить в заблуждение практикующих. Инструктора танцев, психологи, певицы тоже стали проводить семинары под одним общим названием – женские практики и началась путаница. Тема женских практик популярна и среди преподавателей кундалини йоги, которые преподнося крийи в контексте женских практик. А если вы были на занятиях по женской йоге и вам целый урок преподавали только асаны, то спросите учителя, в чем тогда разница между хатха йогой и женской йогой, если и в том и другом направлении были даны одни и те же позы. Происходит это из-за того, что преподаватели, не затрудняя себя прохождением инструкторских курсов и получением необходимых материалов, стремятся открыть ещё одно направление и занять нишу. В конечном итоге клиенты входят в недоумение, потому что в одном йога клубе им дали асаны, сказали, что это и есть женская йога, в

другом танцевали для обретения женственности, а в тренинговом центре ведущая вела дискуссии как стать богиней и обрести партнера в контексте женского семинара. Чтобы не попасть в такую ситуацию, изучите материал, данный в этой книге, она будет полезна и преподавателям, и участницам женских семинаров. Здесь вы найдете все практики, которые входят в программу женской йоги и знания, на которые они базируются. Чтобы не быть голословным, сразу хочу сказать, что есть некоторые практики, которые обязательно должны входить в программу Женской йоги, это – дыхание маткой Дзиран-ши, Медитация Малой Небесной Орбиты, Чакральное дыхание, Медитации обретения себя, Пранаямы, Даосская йога и Асаны. Именно все эти практики и описаны в этой книге, и если вы хотите практиковать или преподавать Женскую йогу, то это книга для вас.

Проведение занятий в Инь-потоке

- *три аспекта женской йоги*
- *качества Инь*
- *воздействие голосом*
- *мышцы и сознание*
- *как теряются женские качества*

В наши дни, большинство занимающихся в йога клубах, это женщины. Поэтому, целесообразно адаптировать йогу для женщин. Для того, чтобы целостно воздействовать на женский организм, необходимо работать на трёх уровнях: телесном, энергетическом и на уровне визуализаций или наме-



рений. В женской йоге, мы больше включаем энергию Инь, которая связана с расслаблением и чувственностью. Если в классических практиках принято выстраивать асаны и за этим следит преподаватель, который в случае необходимости подправляет практикующего, то в женской йоге все обстоит иначе. Каждая практикующая входит в поток, и очень тонко начинает чувствовать свое тело, энергетику и включает визуализацию. Это так называемый Инь-поток – мягкий, медленный, глубокий. То есть, здесь мы практикуем на уровне подсознания, что на порядок повышает эффективность занятий. Лично я считаю, что преподаватели женской йоги должны уметь входить в подсознание и проводить уроки в женском энергетическом потоке, передавая это состояние в зал. Проведение урока в Инь-потоке позволяет воздействовать сразу на тело, энергетику и сознание. Почему это важно?

Различные события в жизни оставляют свои следы на уровне сознания, которые потом проецируются на энергетическое поле человека, назовем это астральным телом, и в конечном итоге трансформируют наше физическое тело, создавая блоки и напряжение. Если преподаватель женской йоги умеет входить в изменённое состояние сознания и транслировать её в зал, передавая успокоение, защиту и любовь, то практикующие женщины получают этот букет частот и входят в такой лёгкий транс.

Энергетика женщины связана с астральным миром. На

этот мир можно воздействовать через вибрацию, то есть голосом. Соответственно, голос преподавателя имеет основное влияние на практикующих в зале женщин. Он должен быть чувственным, и в тоже время в голосе должна присутствовать сила. В зависимости от того, какую практику мы ведем, необходимо умение менять голос, другими словами, обладать гибкостью голоса. Например, при подаче физических упражнений, необходим серьезный и сильный голос, чтобы мотивировать практикующих к практике, а при проведении медитаций голос можно сделать мягче, чуть нежнее и тише.

Телесно-ориентированные техники направлены на то, чтобы раскрыть тело. Психосоматика учит нас тому, что при различных психологических расстройствах возникает скованность в теле, возбужденное сознание начинает воздействовать на отдельные участки тела и создавать напряжение мышц, которые в свою очередь сжимают тело. Происходит это из-за того, что мышцы, при напряжении сжимаются и укорачивают расстояние между точками соединения.

Напряжение в мышцах возникает у женщин, когда они думают о нерешённых проблемах, испытывают сомнения по отношению к партнёру или ставят перед собой, изначально мужские задачи и начинают их решать. Со временем, у женщины начинает доминировать левое полушарие мозга, отвечающее за рациональное мышление, логику и анализ. Женственность, проявленная в виде женской энергии Инь теряется, а данное природой женское чутьё отходит на задний

план, приглушаясь здравым смыслом, а следом идёт череда ошибок и разочарований. Как разорвать такой замкнутый круг, обрести себя?

Изначально, природа позаботилась о том, чтобы в каждой женщине было достаточно энергии Инь, основными качествами которой являются женственность, расслабление, успокоение, гибкость, милосердие и чувственность. Но жизнь у всех складывается по-разному, и в результате может получиться так, что, стремясь к успешности в жизни, женщина может растерять эту энергию и усилить мужскую Ян. Это может произойти и не обязательно случае с успешностью в жизни, такое часто бывает результатом воспитания с детства, когда девочке прививают мужские приоритеты родители или само окружение вынуждает становиться более жесткой. Большинство моделей нашего поведения в повседневной жизни исходит из тех психологических травм, обид или недопонимания, которые мы испытывали в детстве, потом это отшлифовалось в подростковом возрасте и укоренилось в подсознании. В такой ситуации, чтобы вернуться к истокам женственности, необходимо выполнить медитацию Внутреннего Ребёнка, которая устраним негативную информацию на уровне подсознания. В этой медитации, мы будем возвращаться в прошлое, находить себя там, прощать, любить и сохранять это состояние в себе.

Медитация Внутреннего Ребёнка

*Это уже когда-то было со мной..."*

*Из жизни в жизнь мы переносим свой опыт, обретая мудрость.*

*Если же поставленная задача не решается,  
то похожие явления повторяются в следующей жизни.*

*Изречения автора*

- *влияние событий*
- *устранение негатива*
- *как переписать сценарий*
- *текст медитации*

Все мы когда-то были детьми, нас любили, и мы смотрели на этот мир наивными и добрыми глазами. Взрослея, мы сталкиваемся с событиями, которые оставляют след на душе – это радости и разочарования, встречи и расставания, успехи и неудачи. Если рассматривать события прошлого, то мы понимаем, что все события в жизни носят одномоментный характер, другими словами, если мы испытываем счастье или неудачу, то это длится непродолжительное время, потом все меняется или событие сглаживается, и остается только наша оценка того или иного события. Каждый день с нами происходят различные случаи, и конечно же с возрастом количество нейтральных и негативных историй случается больше, нежели позитивных. Само собой разумеется, что мы через день или два уже не помним, ну или не так близко к сердцу не воспринимаем те случаи, которые происходили. Однако накапливаясь день за днём, они растут снежным комом, оставляя следы на душе. Так вот, если убрать негатив-

ные оценки различных событий, то можно выстроить дальнейшую счастливую жизнь. Для этого нужно вернуться во времени назад, во времена, когда мы жили беззаботно и начать все сначала.

Одной из таких методик, позволяющих нам вернуться в детство является медитация Внутреннего Ребёнка, которая помогает раскрывать женственность, простить свои ошибки и полюбить себя. После обретения любви к себе, женщина начинает жить по-новому, строить настоящие отношения с мужчиной. Это очень глубокая внутренняя работа, поэтому нужен особый душевный настрой для практики данной медитации.

*Садимся в удобную позу, спину держим ровно  
Дышим спокойно через нос, замедляя дыхание  
Представьте, что вы идете по берегу моря или океана  
Все вокруг устроено так, что только радует вас  
Солнце садится на закате, вы смотрите на неё и впитываете солнечную энергию*

*Окунитесь в воду, смойте все ноши, которые утяжеляли вас*

*Представьте, что на душе стало легко. Пройдитесь по побережью, подумайте о вечном*

*Вы наслаждаетесь всем этим каждую минуту...*

*Представьте, что вдалеке сидит маленькая девочка и лепит из песочка замок*

*Вас тянет к этому ребенку, вы приближаетесь и пони-*

*маете, что это вы сами в детстве*

*Вы подходите к ней, садитесь рядом и помогаете ей строить замок*

*Представьте, что замок построен и вы оба испытываете радость, что вместе сделали это. В какой-то момент ваши взгляды встречаются, и вы нежно обнимаете эту девочку*

*«Моя родная! Как хорошо, что мы встретились... Я знаю, ты ждала меня, и я очень хотела тебя встретить. Я прощаю тебя за все что было – и я прощаю себя. Теперь я всегда буду тебя любить такой, какая ты есть и никогда не дам тебя в обиду, защищая в любых условиях. Знай, что я у тебя есть, и я теперь знаю, что Ты есть у меня».*

*Представьте, что после ваших слов вашей девочке так хорошо, что она стала излучать свет и вы стали наполняться этим светом и испытывать неописуемую радость*

*Затем эта девочка полностью превращается в свет и входит в вас через сердечную чакру*

*Теперь она будет всегда с вами, ваш Внутренний Ребенок*



Данная медитация является одной из глубинных методик принятия себя. После такой практики, мы обретаем любовь к себе, и дальнейшие события будут разворачиваться только в

пользу для нас. Теперь, после того, как мы нашли и полюбили себя, необходимо начать двигаться в правильном направлении, то есть включать энергетику женственности. Перед этим, давайте разберёмся, что вообще отвечает за женскую энергетику в тонком теле. Все вы слышали про астральное тело, но большинство из вас смутно себе представляет из чего оно состоит, и что конкретно отвечает в нем за женские качества. Давайте разбираться...



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.