

Гульнара Даминова

Шаг за шагом!

Более  
**200**  
фото

Ваше тело  
станет  
красивым!

# ЙОГА



Максимально

- ◆ ПРОСТО,
- ◆ ПОНЯТНО,
- ◆ НАГЛЯДНО,
- ◆ ПОЛЕЗНО!



Ваше тело станет красивым!

Гульнара Даминова

**Йога. Максимально просто,  
понятно, наглядно и полезно!**

«Издательство АСТ»

2013

## **Даминова Г.**

Йога. Максимально просто, понятно, наглядно и полезно! /

Г. Даминова — «Издательство АСТ», 2013 — (Ваше тело станет красивым!)

Свобода, легкость и гибкость в теле... Ощущение гармонии, счастья, свободы... Глубина и гибкость мышления... Если вы занимаетесь йогой, то получаете гораздо больше, чем просто физическое здоровье. Йоги уверены: все наши неудачи копятся в теле, стресс накапливается в мышцах и блокирует сознание. И только тренируя тело особым образом можно освободить сознание от стрессов и неудач, а значит — изменить жизнь к лучшему! Перед вами книга, которая позволит самостоятельно войти в мир йоги. Четкие и понятные инструкции, только необходимые комментарии, более 200 фотографий — все это поможет выполнять асаны правильно, так, чтобы они приносили реальную пользу телу и сознанию. В книге три комплекса упражнений, причем каждый рассчитан на свой уровень сложности, поэтому начать заниматься сможет любой человек, независимо от подготовки и возраста.

© Даминова Г., 2013

© Издательство АСТ, 2013

# Содержание

Вступление	5
О чем важно помнить, приступая к занятиям	7
Время для занятий	7
Одежда для занятий	7
Правила занятий	7
Место для занятий	7
Питание для занимающегося йогой	7
Что нужно для занятий	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Гульнара Даминова

## Йога. Максимально просто, понятно, наглядно и полезно!

### Вступление

Эту книгу я решила написать после того, как ко мне в сто первый раз подошли после занятий и попросили подсказать упражнения для занятий дома. Согласно йоговской традиции, истинное знание ученик может получить только от учителя. Но компетентных учителей в мире не так много. А в нашей стране и подавно. По этому вполне можно заниматься дома, самостоятельно, в удобное время. Со временем, когда возрастет внутренняя сила, появится желание лучше понять, почувствовать йогу, появится и учитель. На Востоке говорят: «Когда ученик готов, Учитель появляется сам». И не раз в своей жизни я находила подтверждение этой истине. Поэтому никогда не отказываю тем, кто просит совета, и с радостью бы сослалась на какую-нибудь книгу, в которой просто и в то же время достаточно подробно, с необходимыми комментариями было бы описано выполнение нужных асан. Но вот беда, такой книги я не нашла.

Казалось бы, литературы с описанием йоговских поз очень много – бери и занимайся. Но не все так просто. Йога – это не просто гимнастика, хотя даже в гимнастике важен порядок упражнений и правильное их выполнение. В йоге принципиально важно все: амплитуда и скорость даже легкого движения, направление взгляда, положение рук, ног, спины. В асане тело должно пребывать в гармонии. Йоговские упражнения – это не только тренировка мышц. Но и массаж внутренних органов, и управление движением жидкости и энергии в теле, и еще много чего. И уж, конечно, комплекс, в котором каждое упражнение стоит на своем месте, где одно движение помогает выполнить следующее, плавно вытекает из него, принесет больше пользы, чем просто набор неких движений.

Вот поэтому я решила писать свою книгу, в которой постараюсь изложить все, что я знаю, так как я считаю правильным.

#### **А что считаю правильным?**

- Двигаться от простого к сложному. И только так! Не уклоняться от простых поз, не считать их неэффективными. Простая на первый взгляд поза, но выполненная правильно (!), может принести больше пользы, чем архисложное закручивание узлом.
- Не выполнять только простые позы. Заскучаете и бросите йогу. Как только утвердитесь в выполнении простого, осваивайте более сложные варианты. Нельзя стоять на месте. Всегда нужно идти вперед!
- Слушать свое тело, отмечать, сложно ему или легко, больно или нет. Поэтому в книге три варианта выполнения практики, которые даны по дням: первый день – стандартный вариант выполнения позы, второй день – упрощенный, третий день – усложненный (по отношению к первому, конечно). Можно выбрать то, что реально именно для вашего уровня подготовки. А потом двигаться дальше.

*Я начинаю эту книгу с описания стандартной практики, а не с облегченной. И вам советую начинать занятия именно с нее. И только если что-то не удастся, не получается, обращать внимание на облегченный вариант выполнения позы.*

*Мы, к сожалению, не знаем возможности своего тела. Не можем определить, на что оно способно. Поэтому заранее не снижайте планку, верьте в то, что вы можете больше.*

• Делать занятия гармоничными, сбалансированными. Что имеется в виду? Например, ученики стремятся как можно быстрее сесть на шпагат или встать на голову. И начинают выполнять только упражнения на растяжку, на силу рук, на баланс. Но на Востоке такой перекос считается уродством. Ни больше, ни меньше. Поэтому подчеркиваю, только практика, равномерно развивающая тело, приводит к правильному развитию и самого тела, и структур мозга, и духовной сферы. А значит, только корректная практика имеет смысл.

Вот такие правила есть в моей книге. Исходя из них, я составляла комплексы занятий. Еще раз повторю, их в моей книге три:

- День первый – стандартная практика йоги
- День второй – облегченная практика
- День третий – усложненная практика.

Если вы будете заниматься регулярно, то очень скоро достигнете видимых результатов – тело станет послушным, гибким (поверьте – шпагат или стойка на голове – это не предел). Уйдут боли, зажатости в спине и шее, вы будете меньше простужаться и болеть, отступят хронические недуги, и самое главное – тело и ум получают небывалый приток энергии.

## **О чем важно помнить, приступая к занятиям**

### **Время для занятий**

Заниматься йогой лучше всего утром. В это время энергия находится на пике, да и результат практики в виде подъема сил будет поддерживать вас в течение всего дня. В принципе, заниматься можно в любое время и даже вечером. Однако надо понимать, что вечерняя практика – это скорее практика только для тела, но не для духа. Как сказал один мастер йоги о распространенной на Западе традиции вечерних занятий: «Выполняя Сурья Намаскар (комплекс приветствия Солнца), мы приветствуем восходящее солнце, а не прощаемся с ним на закате».

Всегда можно найти время с утра, если хорошенько постараться, если поставить перед собой цель. Мотивация творит чудеса. Можно раньше встать, или пожертвовать завтраком, ограничиваясь чашкой чая или просто воды. И фигуре на пользу, и здоровью, и для йоги нашлось время. Словом, заниматься можно когда угодно, но благословенна и благодатна только утренняя практика.

### **Одежда для занятий**

Рекомендации относительно одежды просты, она должна быть удобной. Мужчинам удобнее всего шорты, майка или только шорты. Женщинам – лосины, шорты различной длины, топы или майки. Одежда должна быть облегающей и обладать дышащими свойствами. Никаких лишних элементов в одежде, как капюшоны, цепочки, стразы, пуговицы и проч. Заниматься лучше всего босиком, для того чтобы ноги не скользили по коврику или полу.

### **Правила занятий**

Если мы занимаемся утром, сразу после пробуждения и туалета, то все правила уже будут соблюдены. В другое время занимайтесь не раньше чем через 1,5–2 часа после еды. И не позже чем за 1,5–2 часа до сна.

Женщинам в дни менструаций категорически нельзя выполнять перевернутые позы, типа стойки на плечах или голове. А в первые дни лучше вообще прекратить практику.

### **Место для занятий**

Годится любая площадь в квартире, где можно бросить коврик и не опасаться получить по голове вазой, упавшей с полки от неловкого движения ноги. Достаточно освещенная, достаточно проветренная и сухая комната, с температурой 18–20 °С, без свободно гуляющего в виде сквозняков ветра.

### **Питание для занимающегося йогой**

Вегетарианский тип питания – это, само собой, лучший вариант, если вас заботит не только физическое, но и духовное развитие. Тело от мясной пищи делается жестким. А наше сознание – это точная копия тела. Если тело жесткое, слабое и неразвитое, таково в основном и наше сознание.

Но это не значит, что вам обязательно нужно стать вегетарианцем. Важно придерживаться разумного баланса в пище, ориентируясь на здоровые потребности организма. Если вы, как французы, будете баловать свои вкусовые рецепторы, а не объедаться и набивать желудок, то от пищи, даже мясной, вреда не будет. Но, подчеркиваю, вреда здоровью, не Духу! Йога для развития духовной сферы и убойное питание – несовместимы! Честно говоря, я с трудом воспринимаю тезис «йога для здоровья». Здоровье в йоге – вещь побочная. Возникающая сама по себе, в результате корректной практики. Впрочем, это только мое субъективное мнение.

### **Что нужно для занятий**

Коврик, конечно! Наконец-то мы дожили до славных времен, когда не нужно изощряться, изготавливая себе подстилку для занятий! Ушли в небытие выматывающие занятия на туристических «пенках». Сегодня любой йогамат – от самого простого и дешевого до дорогостоящего коврика для профессионалов, легко можно купить либо в магазине в вашем городе, либо заказать через Интернет. Я бы порекомендовала приобрести пару специальных кирпичей для йоги и ремень, если вы начинающий. Если вы практикующий с опытом, вы сами знаете, что вам необходимо.



## **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.