

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ

# ЙОГА



**НЭНСИ  
ГЕРШТЕЙН**

Nancy Gerstein

Как и почему  
регулярная практика  
помогает найти  
силы внутри  
себя

МИОО

**Нэнси Герштейн**  
**Вдохновляющая йога.**  
**Как и почему регулярная**  
**практика помогает**  
**найти силы внутри себя**  
Серия «Йога для тебя»  
Серия «МИФ Здоровый образ жизни»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67765686](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67765686)*

*Вдохновляющая йога. Как и почему регулярная практика помогает  
найти силы внутри себя / Нэнси Герштейн: Манн, Иванов и Фербер;*

*Москва; 2022*

*ISBN 9785001951704*

### **Аннотация**

В этой книге изложена единая система йоги: не просто асаны, но полноценный комплекс изменения образа жизни на более осознанный и мудрый. В конечном счете индивидуальная практика способна повлиять даже на коллективное сознание, но начинать каждому нужно с себя: с внимания к своим мыслям и телу, понимания своей силы и ограничений, управления телом и

сознанием. Все это дает уверенность и мотивирует на большие изменения в жизни.

Книга предназначена как для учеников, так и для преподавателей йоги.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	7
Словарь	10
Введение	17
Глава 1. Первые уроки	27
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Нэнси Герштейн**  
**Вдохновляющая йога.**  
**Как и почему регулярная**  
**практика помогает**  
**найти силы внутри себя**

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2020, 2008, 2004 by Nancy Gerstein

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Максу и Грейс – свету моей жизни*

*Одно мгновение способно изменить день,*

*Один день способен изменить жизнь,*

*Одна жизнь способна изменить мир.*

***Будда***

# Предисловие

*Выбирайте слова осторожно. Люди их слышат, и услышанное повлияет на их поступки, побуждая творить добро или зло.*  
*Будда*

Моя книга откроет вам безграничный потенциал йоги. Это практика осознанности, дарящая ясность уму и телу. Она влияет на наш жизненный выбор и поступки. Благодаря регулярной, упорной и дисциплинированной практике древнее учение внедряется в наше сознание. Оно проникает в жизнь и учит нас спокойно реагировать на неизбежные взлеты и падения.

Эта книга – для любознательных и вдумчивых учителей, серьезных практиков и инструкторов фитнес-йоги, которые не желают ограничиваться преподаванием физической части – асан. Это превосходный инструмент целостного оздоровления. Однако благотворное влияние йоги на психическое здоровье и духовный мир человека не сводится к упражнениям, которые в последние десятилетия стали почти синонимом этой практики. Мы вычленим основные принципы науки и философии йоги и предоставим инструменты, при помощи которых вы станете мудрее и достигнете желанного результата. Эта книга вдохновит практикующих двигаться вперед, смотреть на мир с любопытством, открывать в себе

безграничный потенциал и строить именно такую жизнь, к которой вы стремитесь.

Здесь описана философия йоги, которой больше пяти тысяч лет. Она вдохновит учителей и практикующих на более глубокое осмысление своей практики и дисциплинированное продвижение. Каждый урок включает актуальные практики, вписанные в единую систему, которые нужно выполнять как на коврике, так и вне его, и рассказывает о доступных методах изменения образа жизни всерьез и надолго. Если же мыслить глобально, посыл здесь в том, что дисциплинированная индивидуальная практика йоги способна повлиять на коллективное сознание.

Как бы вы себя ни чувствовали сегодня или в любой другой день, эта книга научит вас простому принципу: тот, кто может утром встать с кровати, способен вершить великие дела. Такая уверенность в своих силах – топливо для жизни, которое дает нам йога.

Каждый урок в книге состоит из пяти шагов.

1. **Цель урока** определяет суть и способствует осознанному восприятию йогического опыта.
2. **Ход урока** – сценарий занятия.
3. **Асаны для углубления практики:** здесь вы найдете позы, подкрепляющие идею урока, – приемы растяжки мышц, описание движений и ощущений. Все позы даны лишь как рекомендации; вы можете использовать те движе-

ния, которые больше подходят вашему стилю преподавания или уровню физической подготовки.

**4. За пределами коврика:** домашнее задание, полезные напоминания и темы для обсуждения, которые помогут ученикам внедрить уроки йоги в повседневную жизнь.

**5. Наставления и советы опытного преподавателя** – цитаты и высказывания по теме урока.

Уроки в книге структурированы так, что новичок сможет начать обучение с основ хатха-йоги. Сначала мы поработаем с телом и дыханием, узнаем о пользе йоги, основных позах и диафрагмальном дыхании. Далее практикующие познакомятся с принципами преподавания йоги, ямами и ниямами, техниками релаксации, понятием сердечного центра, чакрами, практиками осознанности и управления эмоциями.

Йог-вдохновитель любознателен и увлечен; он постоянно задается вопросом: «Как мои сегодняшние поступки могут повлиять на мир в будущем?» Истинный практикующий учитель йоги не довольствуется пассивным существованием, как большинство людей; его цель – вести за собой, любить и учиться, посвящая жизнь достижению осмысленных целей.

Пусть ваш источник вдохновения никогда не иссякает!

*Намасте.*

*Нэнси Г.*

# Словарь

**Авидья** – дословно «незнание», «невежество»; духовная ограниченность.

**Агнисара** – дыхательная практика по пробуждению внутреннего огня.

**Аджна** – шестая чакра (третий глаз), расположенная между бровями.

**Адхо мукха шванасана** – поза собаки мордой вниз.

**Анахата** – четвертая чакра, сердечный центр.

**Анджали-мудра** – молитвенный жест: ладони, сложенные напротив *анахаты* – сердечного центра.

**Анулома крама** – сегментированный вдох.

**Апариграха** – нестяжательство.

**Ардха баддха падма пашчимоттанасана** – наклон в позе лотоса с половинным замком.

**Ардха падма бхараваджасана** – скручивание в полулотосе.

**Ардха чандрасана** – поза половины луны.

**Асана** – поза йоги; третья ветвь раджа-йоги.

**Астейя** – неприсвоение чужого.

**Ахимса** – непричинение вреда, первая из пяти ям.

**Ашвини-мудра** – позиция лошади.

**Аштанга** – восемь ветвей йоги, описанные мудрецом Патанджали.

**Баддха конасана** – поза бабочки.

**Бхастрика** – дыхание кузнечных мехов, быстрые, глубокие вдохи и выдохи.

**Бхуджангасана** – поза кобры.

**Вам** – семенной звук *свадхистаны*, второй чакры.

**Васиштхасана** – боковая планка, названа в честь мудреца Васиштхи.

**Виньяса** – серия асан, в которой каждое движение выполняется на вдох или выдох.

**Виравхадрасана** – поза воина.

**Вирасана** – поза героя.

**Вишуддха** – пятая чакра, горловой центр.

**Врикшасана** – поза дерева.

**Вритти** – колебания ума.

**Гарудасана** – поза орла.

**Гомукхасана** – поза коровьей морды.

**Джану ширшасана** – поза «голова к колену».

**Джатхара паривартанасана** – скручивание лежа на спине с опусканием прямой ноги набок.

**Дришти** – точка концентрации взгляда.

**Дукха** – страдания.

**Дханурасана** – поза лука.

**Дхарана** – концентрация; шестая ветвь раджа-йоги.

**Дхьяна** – медитация; седьмая ветвь раджа-йоги.

**Ида** – главный энергетический канал, заканчивающийся левой ноздрей; соответствует лунной энергии и правому по-

лушарию.

**Йога** – в дословном переводе «объединять, связывать».

**Йога-сутры** – перечень афоризмов, характеризующих практику йоги; составлен Патанджали.

**Ишвара пранидхана** – преклонение перед божественным началом.

**Капалабхати** – дыхание сияющего черепа; мощные, глубокие выдохи.

**Капотасана** – поза голубя.

**Кундалини** – энергия, спящая в основании позвоночника; пробуждается в результате различных практик йоги.

**Курмасана** – поза черепахи.

**Лам** – семенной звук *муладхары*, первой чакры.

**Макарасана** – поза крокодила.

**Манипура** – третья чакра, пупочный центр.

**Мантра** – священный звук, используемый в медитации.

**Маричиасана** – скручивание сидя.

**Матсиасана** – поза рыбы.

**Мула бандха** – корневой замок.

**Муладхара** – первая, или корневая, чакра (тазовый центр), расположенная в промежности.

**Навасана** – поза лодки.

**Нади** – тонкие энергетические каналы.

**Нади шодхана** – попеременное дыхание правой и левой ноздрей.

**Намасте** – приветствие, в переводе «свет во мне кланя-

ется свету в тебе».

**Натараджасана** – поза короля-танцора.

**Ниямы** – духовные принципы; вторая ветвь раджа-йоги.

**Ом** – божественный звук Вселенной.

**Падмасана** – поза лотоса.

**Паривритта джану ширшасана** – скручивание в позе «голова к колену».

**Паривритта уткатасана** – скручивание в позе стула.

**Паршвоттанасана** – поза пирамиды.

**Патанджали** – индуистский мудрец, автор «Йога-сутр».

**Пашчимоттанасана** – наклон вперед сидя.

**Пингала** – главный энергетический канал, заканчивающийся в правой ноздре; соответствует солнечной энергии и левому полушарию мозга.

**Прана** – вселенская энергия, живущая во всех существах.

**Пранаяма** – контроль над праной; дыхательные практики в йоге; четвертая ветвь раджа-йоги.

**Прасарита падоттанасана** – наклон вперед стоя с широко разведенными ногами.

**Пратяхара** – отключение органов чувств; пятая ветвь раджа-йоги.

**Раджа-йога** – королевский путь; восьмеричный путь йоги.

**Рам** – семенной звук *манипуры*, третьей чакры.

**Самадхи** – высшее состояние сознания, блаженство; восьмая ветвь раджа-йоги.

**Сантоша** – удовлетворение.

**Сарванга падмасана** – лотос в стойке на плечах.

**Сарвангасана** – стойка на плечах.

**Сатья** – правдивость.

**Сахасрара** – седьмая чакра (теменная), расположенная на макушке.

**Свадхистана** – вторая чакра (крестцовый центр), находится внизу живота.

**Свадхьяя** – самоизучение.

**Сету бандха сарвангасана** – поза моста.

**Симбхасана** – поза льва.

**Сукхасана** – простая поза.

**Супта сукхасана** – простая поза лежа.

**Сурья намаскар** – приветствие солнцу.

**Сушумна** – центральный и главный энергетический канал, идущий вдоль позвоночника и заканчивающийся в теменной чакре.

**Тадасана** – поза горы.

**Тапас** – упорство.

**Титтибхасана** – поза светлячка.

**Триконасана** – поза треугольника.

**Уддияна бандха** – энергетический замок, в котором после мощного выдоха на задержке дыхания живот и внутренние органы брюшной полости подтягиваются вверх, к грудной клетке, и образуется вакуум.

**Уджайи** – дыхательная практика, при которой смыкается

горловая щель, из-за чего вдохи и выдохи сопровождаются громким вибрирующим звуком.

**Упавишта конасана** – поза сидя с широко разведенными ногами.

**Урдхва мукха шванасана** – поза собаки мордой вверх.

**Уттанасана** – наклон вперед стоя.

**Уттхита паршваконасана** – поза вытянутого бокового угла.

**Уштрасана** – поза верблюда.

**Халасана** – поза плуга.

**Хам** – семенной звук *вишуддхи*, пятой чакры.

**Хануманасана** – шпагат в честь бога Ханумана.

**Хатха-йога** – физическая практика, уравнивающая солнечную и лунную энергию человеческого сознания и симболизирующая дуальную природу человека.

**Чакра** – воронка тонкой энергии.

**Чакрасана** – поза колеса.

**Чандра намаскар** – приветствие луне.

**Чатуранга** – поза посоха на четырех опорах.

**Шавасана** – поза трупа; последняя поза, выполняемая в конце практики асан для расслабления.

**Шалабхасана** – поза саранчи.

**Шанти** – мир.

**Шауча** – чистота.

**Ширшасана** – стойка на голове.

**Ям** – семенной звук *анахаты*, четвертой чакры.

**Ямы** – пять ограничений; первая ветвь раджа-йоги.

# Введение

*Фонарь, зажженный для другого, освещает путь  
и нам самим.*

*Будда*

Я влюблена в йогу. Она сложна и отнимает много времени, но полна чудесных совпадений и открытий. Практикуя йогу, я испытываю радость движения и открываю новые грани возможностей; узнаю что-то необычайно важное о себе и совершаю безмолвное путешествие в свой внутренний мир. Каждое мгновение йогического пути таит в себе возможность ощутить внутреннюю свободу, взаимосвязь со всем сущим и полноту жизни.

С начала своего пути я возвращала в себе древние убеждения и взгляды йоги, которые вполне применимы и к современной жизни. Я узнала, что эта практика бесценна на работе, на досуге, в воспитании детей, в партнерских, соседских и дружеских отношениях. Особенно сильно польза от нее ощущается в периоды взлетов и падений, которые в жизни неизбежно сменяют друг друга. Любовь к йоге – это вечная любовь к самой жизни.

Главная награда йоги в том, что на всех уровнях сознания ваше самочувствие улучшается. Она возвращает осознанность и помогает остановить поток беспокойных мыс-

лей; ее потенциальное воздействие безгранично. Какая бы роль ни была отведена вам в этом мире – учителя, родителя, дочери, друга, директора компании, ученика, тренера или кого-то еще, – практика йоги поможет вам вести людей за собой, налаживать четкую коммуникацию, развивать гибкость и творческие способности.

Эта книга – всего лишь начало, инструмент, который поможет проложить мостик от обширного учения йоги к повседневной жизни учителей и практикующих. Долгие годы я записывала планы уроков, отслеживая свое развитие как учителя йоги; мои конспекты помогли проследить, куда завел меня мой ученический путь. На основе этих уроков я создала целую серию вдохновляющих дневников, которые напоминают мне о целях в личной практике и развитии.

Я не стремлюсь к однообразным урокам йоги с повторяющимся комплексом упражнений, а предлагаю нечто вроде гибкого шаблона для самостоятельного изучения уроков и поиска собственного пути. Вооружившись знанием, почерпнутым у йогов прошлого, я поставила перед собой цель создать практику, которая была бы актуальной и полезной для современных людей, сохранив при этом глубокие корни традиции. С великой радостью и любовью я представляю свою книгу, которая стала маленькой ступенью на пути к этой цели.

## УЧИТЕ ТОМУ, ЧЕМУ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ САМИ

Ваша самая большая ценность – в воздействии на окружающих. Учитель йоги и лидер обязан оставаться сосредоточенным, спокойным и уверенным, чтобы мотивировать, обучать и вдохновлять учеников

Йога способствует расслаблению, которое, в свою очередь, снимает стресс. Ум и тело начинают слышать друг друга, а человек учится распознавать негативные паттерны поведения и мыслительные привычки. Я видела, как ученики (да и я сама) избавлялись от конкретной мыслительной парадигмы, которая мешала радоваться жизни, любить, совершать смелые поступки. Смысл йоги в том, что мы привнесем в свою жизнь долговременные изменения и начинаем получать от нее удовлетворение. Я называю это топливом для жизни.

Преимуществами такого «топлива» могут пользоваться не только ваши ученики, но и вы сами. Ежедневная практика дисциплинирует ум и направляет его внутрь; мы учимся слышать голос своего истинного «я». Йога показывает, как перенаправлять энергию, и тем самым влияет на всю физиологию. В жизни множество возможностей, и вы способны их контролировать. Когда вы поймете, как применять учение

йоги для управления собственной жизнью, вы сможете научить тому же своих подопечных.

Эти советы помогут в преподавании и обучении йоге.

- *Всегда оставайтесь учеником.* Скрытый бонус преподавания йоги в том, что печальные истории из вашего прошлого, повседневный стресс и перемены в личной жизни прорабатываются на занятиях. Самым вдохновляющим учителям, которых мне довелось встречать, йога помогла преодолеть крайне тяжелые жизненные ситуации. Прежде чем у меня самой начались приступы паники, я много лет учила людей распознавать их и успокаиваться. Когда мне «посчастливилось» стать человеком, страдающим тревожным расстройством, я обратилась к йоге в поисках методов, которые могли бы помочь. И хотя я нашла нужные инструменты, я также поняла, что человек, не переживший тяжелую ситуацию лично, не имеет права корчить из себя авторитет в этой сфере.

- *Учитесь техникам релаксации и учите им других.* Уметь успокаиваться полезно всем, в любом возрасте: и малышам, и старикам. Попробуйте дыхание с удлиненным выдохом (вдвое длиннее вдоха) и короткие виньясы, например пять кругов перехода из позы собаки мордой вниз в позу собаки мордой вверх и позу ребенка. Это поможет вам и вашим ученикам восстановить психическое равновесие.

- *Учитесь терпению – одной из высших форм мудрости.* Двигайтесь медленно и осознанно, повторяя про себя мощ-

ную мантру: *жизнь течет в своем темпе*. Ощувив нетерпение, осознайте его, задержитесь в этом моменте и примите как данность, что все в мире происходит в свое время.

- *Прекратите себя критиковать*. Освободитесь от негативных мыслей и ощущений. Если в ходе занятия возникнет желание критиковать себя, осознайте его и спросите, с чем оно может быть связано: эмоциями, телом или дыханием. Достойное преподавание йоги – не в том, чтобы показать, как сделать идеальную позу, а в том, чтобы научить ощущать себя комфортно в любой асане. Тут нет ничего невозможного, если вы учите принятию себя.

- *Боритесь со своими страхами*. Асана и пранаяма – две наиболее эффективные практики высвобождения страхов, запертых глубоко в телесных тканях. Например, если вы чувствуете, что вам недостает решимости, помните, что прогибы назад ослабляют метафорическую броню в области солнечного сплетения и сердца, стимулируют кровообращение в области позвоночника и способствуют притоку жизненных сил, яркости восприятия и решимости.

- *Не позволяйте легкой форме депрессии перерасти в тяжелую*. Ощувив наступление легкой хандры, я обращаюсь к практике «Благодарность сердца». Визуализируйте человека или предмет, которому вы благодарны: своих детей, родителей, партнера; крышу над головой или пищу на столе. Вдыхая, не просто подумайте о благодарности, а прочувствуйте ее. Пребывайте в этом состоянии несколько минут. Не за-

будьте поблагодарить свое замечательное тело – это живое чудо.

## СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Практика йоги начинается с каждым осознанным вдохом, движением и мыслью. Уроки, которые мы усвоили на жизненном пути, влияют на работу с учениками независимо от нашего опыта в преподавании.

- *Излучайте спокойствие.* Пока вы не почувствуете полную внутреннюю безмятежность, воспринимайте каждое занятие как возможность не только научить чему-то, но и *научиться*. Пусть каждый урок станет частью вашего ученического опыта. Вы ведете людей за собой, а ничто так не мотивирует, как спокойный учитель, дающий четкие указания.

- *Работайте с удовольствием.* Постарайтесь понять, что этот урок значит для вас, и вложите в него всю душу.

- *Дарите свет и любовь.* В дни, когда энергия на нуле и вам кажется, что вы ничего не сможете дать ученикам, самого вашего присутствия, улыбки и голоса может быть достаточно. Никогда не недооценивайте себя: уже сам факт, что вы здесь, много значит.

- *Учитесь у учеников.* Мы просим учеников не сравнивать себя с другими практикующими в классе; и учителям не стоит сравнивать себя с коллегами. У каждого свой свет и свои

причины идти по пути йоги.

• *Помните: преподавание – радость и привилегия.* Старайтесь помочь практикующим найти успокоение, научиться самодисциплине и обрести внутренний покой. Важен каждый урок.

## ВОСЕМЬ ВЕТВЕЙ РАДЖА-ЙОГИ

«Раджа» означает «королевский». Раджа-йога дает наиболее полное и основательное описание йогического пути.

Восемь ветвей йоги представляют собой набор дисциплин от простых к сложным, цель которых – очищение тела, ума и духа. Соблюдение этих дисциплин ведет к просветлению и освобождению от страданий. Сутры проясняют, как достучаться до своего истинного «я» и научиться ценить каждое мгновение жизни.

**Первая ветвь: яма (моральные принципы и запреты)**

**Ахимса** – ненасилие, непричинение вреда; важно также *не желать* причинить психологический или физический вред живому существу, включая себя.

**Сатья** – правдивость, искренность; мы говорим правду и только правду, но лишь если это не причиняет вреда.

**Астейя** – неприсвоение чужого; умение довольствоваться тем, что есть, не заглядываться на чужое имущество.

**Брахмачарья** – самоконтроль, умеренность во всем; отказ растрачивать энергию на ненужные удовольствия.

**Апариграха** – нестяжательство; отсутствие привязанности к материальным благам, свобода от жадности, цепляния за материальное, излишнего потребления как вещей, так и удовольствий.

**Вторая ветвь: нияма (духовные принципы)**

**Шауча** – чистота; гигиена внутреннего и внешнего пространства, включая тело, мысли и среду.

**Сантоша** – удовлетворенность; принятие настоящего таким, какое оно есть, во всей его сложности.

**Тапас** – решительное действие; дисциплина, страсть, энтузиазм.

**Свадхья** – самоизучение, интроспекция, погружение внутрь; анализ своих мотивов, речи и действий.

**Ишвара пранидхара** – преклонение перед светом божественности; умение радоваться всем проявлениям жизни во Вселенной и уважение ко всему живому.

**Третья ветвь: асана (буквально «место для сидения»)**

Создание и поддержание устойчивой и удобной позы.

**Четвертая ветвь: пранаяма (дыхательные практики)**

Управление праной – жизненной силой организма.

**Пятая ветвь: пратьяхара (устранение сенсорных отвлечений)**

Способность абстрагироваться от сенсорных стимулов внешнего мира.

**Шестая ветвь: дхарана (концентрация)**

Сосредоточение на внутреннем мире, однонаправленная концентрация ума на определенном внутреннем состоянии, объекте или теме.

**Седьмая ветвь: дхьяна (медитация)**

Йогическое состояние, в котором непрерывный поток мыслей об объекте концентрации прерывается.

**Восьмая ветвь: самадхи (интеграция, растворение)**

Высшее состояние сознания, в котором йог воспринимает свое «я» как часть Вселенной.

Многие западные практикующие ступают на восьмеричный путь йоги, начиная заниматься хатха-йогой – физическими практиками, в которых спокойствие ума достигается через неподвижность тела. Мы начнем с изучения собственного тела и дыхания и тем самым подготовимся к более продвинутым практикам. Пробудив телесные энергии, ученик

овладевает инструментами, которые помогают изучить более глубинные элементы восьмеричного пути – праведную и осознанную жизнь, заботу о теле с помощью асан и оставшиеся внутренние шаги, ведущие к медитации и растворению «я».

*Ваша йога начинается в момент, когда вы выходите из зала.*

*Там, вне коврика, вы взаимодействуете с людьми и миром.*

*Ваша йога в том, чтобы отдавать и получать.*

*В балансе внутреннего и внешнего.*

*Ваша йога – в осмысленном проживании жизни.*

*Ваша йога в том, чтобы нести мир и покой каждому человеку.*

*Свет и любовь во мне*

*Кланяются вашему свету и любви.*

*Ом.*

*Шанти, шанти, шанти.*

# Глава 1. Первые уроки

*Слова могут уничтожать и исцелять.  
Правдивое и доброе слово способно изменить мир.  
Будда*

Первые уроки йоги очень важны.

Новичкам следует сосредоточиться на умении осознавать свое тело в асанах (позах) и раскрытии вместилища сознания. Упражнения на раскрытие, укрепление и выравнивание тела очищают нади (тонкие энергетические каналы в теле) и улучшают ток праны (жизненной силы). Последний, направляемый умом и дыханием, вызывает изменения на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Большинство учеников почувствуют эффект йоги даже после первого занятия.

Для опытных йогов практика асан – нечто более существенное, чем упражнения на укрепление пресса или растяжение подколенных сухожилий, поскольку она глубоко воздействует на психическую и духовную сферу сознания, успокаивая ум и пробуждая высший телесный разум. Затрагивая эти слои, йог приходит к глубокому пониманию своей истинной природы, способностей и окружающего мира. Простая осознанная практика может стать ключом к превращению обычной жизни в полноценную и осмысленную.

Если вы преподаватель, то, составляя план урока, задумайтесь о следующем.

- *Хатха-йога – это не просто система физических упражнений.* Это целостная система оздоровления организма и саморазвития, которой уже пять тысяч лет. В ней тело используется как инструмент влияния на все аспекты бытия.

- *Практикуя асаны и обучая им, всегда помните о работе с дыханием.* Это связующее звено между телом и умом. На каждом занятии демонстрируйте дыхательные техники и обучайте им. Осознанное дыхание определяет разницу между хорошей зарядкой и практикой асан, воздействующей на организм целостно.

- *Практика должна быть регулярной и учитывать индивидуальные особенности.* Поощряйте учеников преодолевать себя, без этого невозможно запустить процесс изменений, но учите их останавливаться при возникновении болевых ощущений. Излишне рьяным ученикам следует напоминать о том, что при выполнении асан не должно возникать напряжения, сбоя дыхания. Чтобы достичь баланса, необходимо слушать себя.

- *Сохраняйте «ум новичка» – открытость ума.* Каждый день приносит что-то новое, всякое занятие йогой отличается от предыдущего. Японский дзен-буддийский монах Судзуки как-то сказал: «Новичок воспринимает мир как полный возможностей; знаток уже не видит их в таком коли-

честве».

- *Учите от сердца тому, чему хотели бы научиться сами.* Найдите свой преподавательский стиль и готовьтесь к урокам с удовольствием.

- *Даже на собственных занятиях учитель должен всегда оставаться учеником.* Скрытый бонус преподавания йоги заключается в том, что мы имеем возможность проработать свои старые травмы, повседневный стресс и перемены в личной жизни на занятиях. Лучшими учителями становятся те, кто столкнулся с серьезными жизненными трудностями и преодолел их с помощью йоги и преподавания, научившись ценить жизнь и открыв в себе источник радости.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Эта последовательность научит чувствовать энергию и изменения в теле и дыхании.

1. *Растяжка лежа на спине.* Вытяните руки над головой и сцепите большие пальцы. Согните стопы.

2. *Поза «колени к груди» / распрямление ног.* На выдохе подтягивайте колени к груди; на вдохе выпрямляйте ноги, стопы согнуты, подошвы смотрят в потолок. Повторите последовательность движений пять раз.

3. *Поза «голова к коленям» / поза горы лежа на спине.* На выдохе свернитесь в клубок; подтяните лоб к коленям, от-

ведите плечи от ушей, подбородок прижимайте к груди. На вдохе растянитесь на спине, вытяните руки за головой и выпрямите ноги. Повторите последовательность движений три раза.



**1.** Растяжка лежа на спине



**2а.** Поза «колени к груди»



**2б.** Распрямление ног



**3а.** Поза «голова к коленям»



**3б.** Поза горы лежа на спине

4. *Скручивание лежа на спине.* Опустите колени и стопы на пол с одной стороны от тела (если колени не опускаются, можно подложить кирпич). Вытяните руки в стороны, хорошенько вытягивайте их от плеч.

5. *Поза моста в динамике с дыханием.* На вдохе оттолкнитесь стопами от пола и направьте энергию через ноги в тазовый центр (корневую чакру), приподняв поясницу над ковриком. На выдохе опустите спину на коврик. Повторите четыре раза.

6. *Раскачивающийся стул.* Прижмите колени к груди и покачайтесь на спине несколько раз, чтобы простимулировать меридианы в области позвоночника.

7. *Простая поза.* Задержитесь в сидячем положении и почувствуйте, как энергия расходится во все стороны от позвоночника, тепло разливается по телу, а мышцы после растяжки ощущают себя иначе.

8. *Шавасана (поза трупа).* Задержитесь в этом положении. Это поза отдыха – особое состояние бытия; узнайте, как чувствует себя тело в состоянии полного расслабления.



4. Скручивание лежа на спине



5. Поза моста в динамике с дыханием



6. Раскачивающийся стул



7. Простая поза



8. Шавасана

# ПЕРВЫЙ УРОК: БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

## Цель урока

Познакомиться с основами йоги.

## Ход урока

Добро пожаловать на урок йоги – древней науки и практики. Прежде чем мы начнем, несколько важных замечаний, которые сделают ваши занятия максимально эффективными.

Йогой занимаются босиком, поэтому снимите обувь и носки. На подошвах стоп есть маленькие рецепторы; когда вы занимаетесь босиком, то чувствуете землю под собой и через стопы подсоединяетесь к энергии земли. Кроме того, босиком проще удерживать равновесие.

Занимайтесь на голодный желудок. После плотного обеда подождите два-три часа, а после небольшого перекуса – час. Если вы поели непосредственно перед занятием, вскоре вы поймете, почему не стоило этого делать!

Переведите телефоны в бесшумный режим.

Приходите за несколько минут до начала занятия. Считайте пунктуальность частью практики.

Если у вас были травмы или вы страдаете хроническими заболеваниями, сообщите учителю – тот поможет подобрать

варианты поз. Асаны йоги доступны всем независимо от физических особенностей.

Согласно философии йоги, практика не соревнование. Не стоит приходить в зал с желанием быть лучше всех. Людям свойственен соревновательный дух; мы любим соперничать даже с собой. На занятиях йогой придется отказаться от привычного «спортивного» восприятия и помнить о том, что это не просто комплекс упражнений, а духовная практика, способствующая укреплению, гибкости и оздоровлению тела и ума. Ее цель – успокоить разум, раскрыть сердце и стимулировать духовное развитие. Практика йоги – процесс. На занятии мы не стремимся повторить позу, как на картинке. Наша цель – прислушаться к телу и успокоиться настолько, чтобы стал слышен внутренний голос. Пусть практика укажет, что делать; не поддавайтесь привычным паттернам поведения.

Йога известна своими антистрессовыми свойствами. Это работает так. Когда мы испытываем стресс, тело напрягается. Напряжение в теле блокирует поток энергии. Асаны йоги и осознанное дыхание раскрывают зажатые участки тела и ума. Это помогает освободиться от напряжения и стереть следы в теле. Когда тело расслабляется и раскрывается, ум становится спокойным и безмятежным. Негативные эмоции – тревога, страх, гнев – растворяются и теряют власть над вами. Вы вдруг обретаете ясность мысли и принимаете решения не реактивно, а обдуманно. Помимо перечислен-

ных положительных результатов, ум, свободный от негативных эмоций, становится более терпеливым, принимающим и сострадательным.

В йоге есть одно незыблемое правило: держаться в рамках физических особенностей. Надо быть внимательным к своему телу и прислушиваться к его тревожным сигналам, а если возникает желание сделать что-то через силу или через боль – не делать этого. Лишь ответственный подход и внимание к сигналам тела будут способствовать исцелению и росту.

Но главное в йоге – удовольствие. Практика должна быть приятной!

*(За этой вступительной частью может следовать урок по диафрагмальному дыханию. См. [следующий урок](#).)*

## **Асаны для углубления практики**

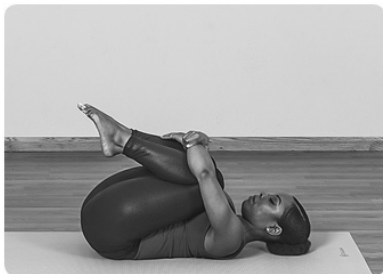
Эти асаны, выполняемые в начале урока, способствуют мягкому пробуждению тела. Поскольку многие никогда прежде не сталкивались с практиками телесной осознанности, сконцентрируйтесь на самых горячих точках практики для начинающих: раскрытии спины и умении чувствовать позвоночник; ощущении укоренения стоп в земле, растяжке мышц, участвующих в процессе дыхания там, где обычно возникают блоки: в грудной клетке и межреберье, талии и тазу. Эти движения помогают ученикам прочувствовать дыхание и начать дышать свободнее.



Скручивание лежа на спине



Скручивание лежа с ногами в гарудасане



Поза «колени к груди»



Поза колыбельки



Растяжка подколенных сухожилий лежа



Вариация растяжки подколенных сухожилий с ремнем



Вирасана на пальцах



Поза горы

## За пределами коврика

Всегда будьте сосредоточены на своих действиях. Когда ум начинает блуждать и обращается к прошлому или бу-

дущему – работе, семье, старым травмам, – возвращайтесь мыслями к настоящему.

## **НАСТАВЛЕНИЯ**

Ответы на все вопросы есть у внутреннего учителя. Прислушайтесь.

Тело говорит на языке ощущений. Что оно хочет сказать сейчас?

Йога – проверенный временем метод более глубокого проживания всего, что происходит внутри и в мире.

Будьте добры и ласковы с собой, принимайте все свои недостатки, как и сильные стороны. Физический стресс настигает многих, поскольку они проводят грань между умом и телом. Пора отказаться от этой системы убеждений.

## **СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ**

Улыбайтесь и излучайте свет. Покажите ученикам целительную силу йоги.

## **ОБУЧЕНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ**

**Цель урока**

Научиться технике диафрагмального дыхания.

## Ход урока

Идеально выполненная поза – это не смысл и цель йоги, хотя, глядя на современные классы, может возникнуть совсем другое впечатление. На этом занятии мы научимся дышать правильно. Для этого необходимо освоить технику глубокого – диафрагмального – дыхания. Оно способствует замедлению сердечного ритма, понижает кровяное давление, очищает ум и расслабляет мышцы. Полное диафрагмальное дыхание, пожалуй, самый эффективный способ борьбы с повседневным стрессом. Когда вы не дышите полноценно<sup>1</sup>, кровяное давление повышается, сердцебиение учащается, мышцы напрягаются, а ум не может сосредоточиться.

Правильное дыхание не только основа йоги; это основа самой жизни. Задумайтесь: мы приходим в этот мир с первым вздохом и покидаем его, испустив последний вздох. Без пищи можно прожить несколько недель, а без дыхания – не больше пары минут.

Научимся диафрагмальному дыханию. Лягте на спину, раздвиньте стопы примерно на тридцать сантиметров, вытяните руки по обе стороны от корпуса ладонями вверх. Постарайтесь избавиться ото всех посторонних мыслей; сосредоточьтесь на своем теле и комнате, в которой находитесь.

---

<sup>1</sup> Задействуя лишь верхнюю часть легких, а не грудную клетку целиком и диафрагму. Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.

Забудьте о прошлом и будущем. Пусть внимание остается в настоящем. Чувствуйте вес тела на земле. Когда в голову ползут посторонние мысли, прогоните их и сосредоточьтесь на двух словах: *Здесь. Сейчас.* Вот и все. *Здесь. Сейчас.* Пора заглянуть в себя; так вы позаботитесь о собственном благополучии и научитесь легко преодолевать трудности, которые подбрасывает вам жизнь.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхая через нос, направьте все внимание на вдохи и выдохи. Дышите ли вы поверхностно или шумно? Одной ли длины вдох и выдох? Почувствуйте пространство между ноздрями. Ощущайте прохладный воздух на входе и теплый на выходе. Концентрация на ощущениях поможет направить внимание вглубь.

Идея этой практики в том, чтобы мягко перейти к осознанному дыханию. Не форсируйте. Не меняйте рисунок дыхания. Просто наблюдайте за вдохами и выдохами. Если ум начнет блуждать и вы станете думать о работе, семье или обязанностях, снова сосредоточьтесь на дыхании. *Здесь. Сейчас.* Фокус на дыхании. *Здесь. Сейчас.*

Теперь убедитесь, что дышите от диафрагмы. Сначала расслабьте живот. Сознательно отпустите все напряжение, скопившееся в области живота. Положите правую руку на живот, а левую – на середину груди. При диафрагмальном дыхании правая рука будет подниматься и опускаться, по мере того как стенка живота естественным образом поднима-

ется на вдохе и опускается на выдохе. Левая должна оставаться относительно неподвижной. *(Здесь можно сделать паузу, чтобы ученики понаблюдали за дыханием в течение трех-пяти вдохов и выдохов.)* Если движется только левая рука, значит, вы дышите не от диафрагмы, а от грудной клетки и получаете примерно от трети до половины кислорода по сравнению с тем объемом, который могли бы получать при диафрагмальном дыхании. *(Сделайте паузу и пройдитесь по комнате, наблюдая за учениками.)* Представьте, что ваш корпус – воздушный шар, который вы наполняете воздухом, светом и энергией, начиная от живота на вдохе. На выдохе почувствуйте, как токсины и напряжение уходят из тела от тазового дна до макушки.

Если сегодня не получилось, не бросайте тренировки; со временем диафрагмальное дыхание станет для вас естественным. На протяжении всего занятия дышите диафрагмой через нос. Глубокое дыхание в позе помогает выполнять ее без напряжения.

Чем глубже дыхание, тем более расслабленными и сосредоточенными вы станете. Каждый вдох наполняет тело новой праной – жизненной силой. Каждый выдох способствует избавлению от напряжения в мышцах и уме.

Ощувив все тело как единое целое, сделайте вдох. Ощувив все тело как единое целое, сделайте выдох. Ни к чему не стремитесь и не форсируйте дыхание.

## Асаны для углубления практики

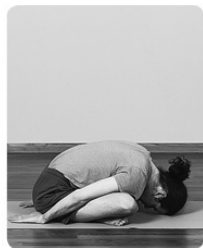
- *Растяжение боков лежа и сидя.* Эти позы раскрывают межреберные мышцы и облегчают диафрагмальное дыхание.
- *Поза моллюска.* Мягко расслабляйте пах, поясницу и таз.
- *Поза крокодила.* Со вдохами чувствуйте, как расширяется поясница, а живот вжимается в пол.
- *Наклон вперед стоя.* Чувствуйте, как дыхание струится по корпусу, словно водопад.



Растяжение боков лежа  
на спине



Растяжение боков  
сидя



Поза моллюска



Поза крокодила



Наклон вперед стоя

## За пределами коврика

В позе крокодила или лежа на спине практикуйте диафрагмальное дыхание по пять минут в день. Вы ощутите пользу от наблюдения за дыханием, когда научитесь контролировать эмоции с помощью этой техники.

## НАСТАВЛЕНИЯ

Направляйте дыхание в напряженные участки – это поможет их расслабить.

Диафрагмальное дыхание естественно для человека. При рождении мы дышим диафрагмой; младенцам не нужно этому учиться. Лишь позже в течение жизни в наше сознание проникает стресс, мы «разучиваемся» расслабляться и полноценно дышать.

Йога готовит нас к жизни. Эта практика обостряет

любопытность и жажду жизни.

Диафрагмальное дыхание способствует расслаблению тела.

## **СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ**

Учитесь объяснять как можно проще. Слишком подробные объяснения сбивают с толку.

## **ПОЛЬЗА ЙОГИ**

### **Цель урока**

Узнать о положительном воздействии практики йоги.

### **Ход урока**

Лягте на спину, расставив стопы на расстоянии примерно тридцати сантиметров друг от друга и положив руки по обе стороны от корпуса ладонями вверх. Поверните голову вправо, затем влево, пока не найдете удобное нейтральное положение. Зафиксируйте ее в этом положении.

Почувствуйте, как стенка живота поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Представьте, что ваши легкие – воздушные шары, которые надуваются на вдохе и сдуваются на выдохе. Наполняясь, они круглеют, удлиняются и расширяются во все стороны. Почувствуйте дыхание в спине, грудной клетке, боках, талии; наблюдайте за тем, как с каждым

вдохом позвоночник удлиняется.

Йога – практическая философия и наука, затрагивающая все аспекты человеческого существа. Она учит самодисциплине и самоосознанию. На физическом уровне йога облегчает протекание многих заболеваний. Асаны укрепляют и растягивают тело, вызывают ощущение душевного благополучия. Йога обостряет интеллект и улучшает концентрацию. Дыхательные практики успокаивают ум. С точки зрения духовного развития йога знакомит вас с вашим «я» и внутренним миром и дарит покой.

Йога – путь к безмятежности, испытанный тысячелетиями. Начните свой путь, наделяя осознанностью каждое движение, вдох и мысль, что будет постоянно возвращать вас к настоящему моменту.

### **Асаны для углубления практики**

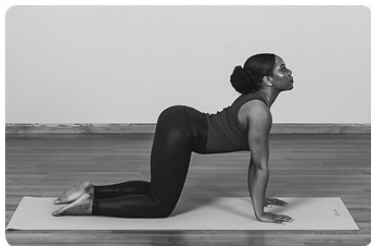
• *Кошка – корова.* Эти позы помогают прочувствовать дыхание во всем теле – от макушки до подошв. Двигайтесь в такт дыханию. Вдыхая от пупочного центра, оттягивайте лобок назад и расслабляйте живот (фото А); на выдохе скругляйте позвоночник и втягивайте пупок (фото Б).

• *Позы на раскрытие тазобедренных суставов.* Они разбивают зажимы, образованные застоявшейся энергией и вызывающие напряжение в спине и подколенных сухожилиях. Практикуя позы на раскрытие таза лежа, сосредоточьтесь не только на физических, но и на эмоциональных ощуще-

ниях, которые дарит растяжка. Почувствовав ограничение, расслабьтесь и попробуйте остаться в позе еще на одно глубокое дыхание. Задумайтесь: что тянется? Ваши мышцы или терпение?

• *Перекаты на спине.* Перекаты – довольно веселый способ помассировать и пробудить позвоночник. Перекатитесь несколько раз, увеличивая амплитуду с дыханием. На выдохе примите сидячее положение (фото А), а на вдохе откатитесь назад (фото Б). Наслаждайтесь легким покалыванием вдоль позвоночника.

## КОШКА – КОРОВА



**А.** На вдохе подтяните живот и раскройте сердечный центр (поза коровы)

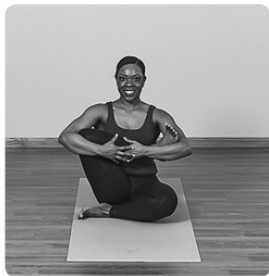


**Б.** На выдохе скруглите спину и подтяните пупок к позвоночнику (поза кошки)

## РАСКРЫТИЕ ТАЗА



Простая поза лежа на спине

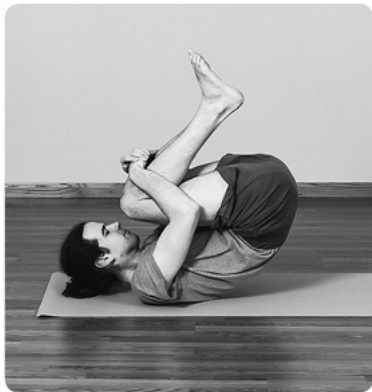


Поза колыбельки

## ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ



**А.** На выдохе перекатитесь  
в сидячее положение



**Б.** На вдохе откатитесь  
назад

## За пределами коврика

Отмечайте небольшие изменения в вашей жизни. Улучшилось ли качество сна после того, как вы начали заниматься йогой? Стали ли вы дышать более осознанно? Как это влияет на эмоции?

Когда в следующий раз вы окажетесь в стрессовой ситуации, остановитесь, опустите плечи и начните дышать диафрагмой. Обратите внимание, как при осознанной попытке избавиться от стресса в теле положительный эффект наступает незамедлительно.

## **НАСТАВЛЕНИЯ**

Каждая асана может чему-то нас научить. Усвойте этот урок.

Прислушивайтесь к звучанию своего дыхания, ощущайте его каждой клеткой и представляйте, что оно растягивает вас изнутри.

Эмоции всегда оставляют отпечаток в физическом теле.

Следите за положением тела в асанах, чтобы освободиться от накопившейся негативной энергии.

Будьте благодарны своему телу за умение двигаться и чудеса, на которые оно способно.

## **СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ**

Суть практики – в ее регулярности. Хвалите учеников за то, что они приходят на занятия, и уважайте их за это. В конце занятия я всегда говорю: «Спасибо, что присоединились ко мне сегодня».

## **УЧИМСЯ МЯГКОСТИ**

### **Цель урока**

Приучить тело и ум к смирению перед практикой йоги.

## Ход урока

Лягте на спину. Задержитесь в этом положении на несколько минут, расслабьте тело, особенно область живота. Постепенно переведите внимание на дыхание.

Дышите свободно, чувствуя, что ничто вас не ограничивает. С каждым выдохом отпускайте тело на пол, расслабляйте мышцы, чувствуя, как они «стекают» с костей. Почувствуйте, как расслабляются и смягчаются глаза и лицевые мышцы.

Во время сегодняшней практики мы будем руководствоваться определением йоги (йога значит «союз, соединение») в наших движениях. Это скоординированная работа дыхания, тела и ума. Когда эти системы работают сообща, наступает освобождение; это и есть йога. Связующее звено между телом и умом – дыхание. Наблюдая за ним и ни на минуту не упуская его из виду, мы можем направлять прану (жизненную силу) в зажатые, непроработанные участки тела, потерявшие чувствительность. Дыхание поможет войти в асану и совершить переход от позы к позе.

Когда вы работаете так, поза оживает. Она становится легкой и текучей, а не вымученной, зажатой, сдавленной. Затрудненное, поверхностное дыхание в позе – симптом того, что вы выполняете асану через силу. Этого делать нельзя, сначала необходимо добиться мягкости и позволить дыханию выполнить всю работу.

Будьте терпеливы, и жесткость постепенно уйдет. Не пытайтесь принять нужную форму во что бы то ни стало, сна-

чала наладьте контакт с дыханием и войдите в позу мягко. Пусть дыхание ведет вас за собой. Следуйте за вдохами и выдохами. Войдите в ритм дыхания, прежде чем начать двигаться.

## **Асаны для углубления практики**

- *Растяжение боков лежа на спине.* Эта растяжка смягчает ребра и широчайшие мышцы спины и готовит тело к последующим позам.

- *Скручивание в позе треугольника.* Встаньте, расставив стопы на расстояние примерно один метр. Пальцы и пятки обеих ног должны находиться приблизительно на одной линии. Потянитесь рукой к противоположной ноге – стопе или лодыжке – и вытяните другую руку к небу. Скрутитесь от таза, используя руки, как рычаги, чтобы усилить эффект. Расширяйте лопатки. Дышите глубоко и расслабляйтесь в асане. Позвольте раскрыться всем мелким мышцам – от подколенных сухожилий и паха до плеч и кончиков пальцев.

- *Йога-мудра стоя.* Переплетите пальцы в замок за спиной и опустите корпус к полу, выгоняя все напряжение из верха спины, плеч и шеи.

- *Поза бабочки.* Сядьте, выпрямив спину, прижмите подошвы друг к другу и расслабьте таз, пах и ягодицы. Задержитесь в этом положении на три-пять дыхательных циклов, затем потянитесь макушкой вверх, растягивая позвоночник, наклонитесь вперед от тазобедренных суставов и уложите

## ЖИВОТ НА НОГИ<sup>2</sup>.



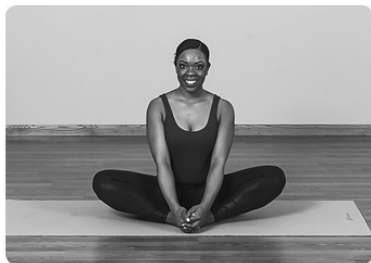
Растяжение боков лежа на спине



Скручивание в позе треугольника



Йога-мудра стоя



Поза бабочки

## За пределами коврика

Любая негативная самокритика, высказанная как вслух, так и про себя, незаметно подтачивает нас, укореняясь в теле

<sup>2</sup> Даже если не получается – просто представьте, что укладываете его.

и уме. Задумайтесь об этом и не спешите критиковать себя вслух или мысленно.

Прекратите корить себя и ощутите свободу, которая приходит с позитивным намерением. Сосредоточьтесь на всем хорошем в своей жизни, а не на том, что в ней не так.

## **НАСТАВЛЕНИЯ**

Подходите творчески к выполнению поз. Каждый раз старайтесь задействовать разные участки тела и энергетические центры.

Для тела каждый день – новое начало.

Позвольте своим мышцам смягчаться и вытягиваться.

Вы выделили время для занятий йогой. Возьмите максимум от этого часа: оставайтесь в настоящем моменте.

Признайте свои ограничения, вместо того чтобы отрицать их. Быть тем, кто вы есть, совершенно нормально. Повторяйте про себя эту мантру.

Говоря с собой, будьте правдивы. Если вы не можете быть честны с собой, что говорить об окружающих?

## **СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ**

Вы недавно начали преподавать и все еще волнуетесь перед уроками? Накануне посидите спокойно, подышите, постепенно удлиняя выдохи.

Активизируйте состояние расслабления и ощутите ясность ума.

## **НАПРЯЖЕНИЕ В ТЕЛЕ**

### **Цель урока**

Обнаружить истоки напряжения.

### **Ход урока**

Сегодня практика осознанного дыхания и телесной осознанности поможет нам проработать напряжение в теле.

С точки зрения йоги у любой зажатости есть источник. Мысленно просканируйте тело с головы до ног, отмечая участки, где скопилось заметное напряжение. Выявите те, в которых прямо сейчас ощущается дискомфорт, и попробуйте охарактеризовать свои ощущения. Затем спросите себя, чем могут быть вызваны неприятные ощущения в этой части тела. Отвечайте честно и объективно.

Причиной напряжения может быть что угодно: отношения с людьми, работа, гнев, усталость, злоупотребление кофеином, даже происшествие многолетней давности, которое все еще не дает забыть о себе и занимает драгоценное место в уме и теле. Мышечное напряжение блокирует естественный ток лимфы, гормонов, нервных импульсов, крови и пранической энергии. В конце концов эти застои начинают влиять на другие участки тела, приводя к слабости и снижению со-

противляемости к болезням и инфекциям. Возникает волновой эффект: когда один элемент выходит из равновесия, нарушается баланс во всем организме.

Напряжение также может быть вызвано излишествами в еде, физическими упражнениями, работой, даже отдыхом, либо вы тратите слишком много времени на непродуктивные действия, например общение с человеком, который вам не нравится. Часто люди не предпринимают ничего по этому поводу, лишь испытывают разочарование, злятся на себя и окружающих и хотят, чтобы другой человек изменился. Первым шагом к избавлению от напряжения должно стать знание о том, что не так. Почему равновесие нарушилось?

В практике йоги напряжение становится инструментом самопознания; оно подскажет, какие участки тела нуждаются в нашем особом внимании.

Лягте на спину. Почувствуйте свое тело на полу и те участки, которые соприкасаются с полом. Обратите пристальное внимание на дыхание. Если ум напряжен, это не так-то просто сделать, потому что ритм дыхания может казаться медленным по сравнению со скоростью мельтешащих мыслей. Признайте этот дисбаланс без осуждения. Продолжайте наблюдать за дыханием; наша цель – практика и наблюдение.

Мысленным взором окиньте тело в поисках напряженных участков. Постарайтесь понять, где вы удерживаете напряжение и что может быть причиной. Если плечи и шея зажа-

ты, спросите себя почему. Не открывайте глаза и ищите ответы в уме. В голову могут прийти простые слова и образы. Приглядитесь к ним.

## **Асаны для углубления практики**

В этих позах нарочно напрягайте мышцы.

- *Поза треугольника.* При ее выполнении напрягайте плечи. Затем осознанно сбросьте напряжение, расширив лопатки. Обратите внимание, какое облегчение приносит это движение.

- *Поза супермена.* Протяжное глубокое дыхание в позе супермена расслабляет центральную акупунктурную точку, расположенную между пупком и грудиной. Это, в свою очередь, позволяет избавиться от напряжения во всем теле. Удерживайте позу в течение трех дыхательных циклов.



Поза треугольника



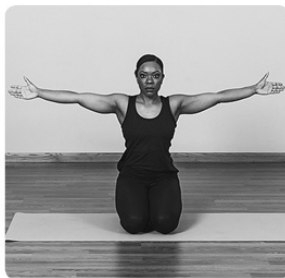
Поза супермена

- *Упражнения на раскрытие плечевых суставов.* Движения плечами избавляют от напряжения в этой области и в районе верха спины. Они особенно эффективны для учеников, которые весь день работают сидя.
- *Разминка для шеи.* Сядьте так, чтобы голова, шея и позвоночник находились на одной прямой. Замечайте любое напряжение в мышцах, особенно трапециевидных<sup>3</sup>. При вращении шей не должна возникать боль. Не запрокидывайте голову.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСКРЫТИЕ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ



**A.** Руки в гарудасане  
(позе орла)



**Б.** Руки в стороны



**В.** Перекрест рук

<sup>3</sup> Плоские широкие мышцы задней поверхности шеи и верхнего отдела спины.



**Г.** Напрячь плечи



**Д.** Расслабить плечи



**Е.** Поза коровьей морды для рук

## РАЗМИНКА ДЛЯ ШЕИ



**А.** Голова к плечу



**Б.** Смотрим через плечо



**В.** Подбородок к груди

## За пределами коврика

Будьте готовы к тому, что эффект от йоги проявится. Это может случиться неожиданно в течение дня.

Что заставляет вас злиться? Слишком много нашего духовного топлива уходит на неконтролируемые эмоции. Вы можете потратить на несколько минут гнева столько же энергии, сколько за день физического труда. Пожалейте себя.

Вас не накажут за гнев; гнев и есть наказание.

*Будда*

## НАСТАВЛЕНИЯ

Поза может быть тяжелой, зажатой и неудобной, а может – светлой, легкой и отражать ваше внутреннее «я». Что вы выберете?

Мудрый йог не привязывается к результату – плохому или хорошему, – а сосредоточен на действии.

## **СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ**

Слова подобны семенам, пускающим корни; сейте только хорошее.

## **УДЛИНЕНИЕ ВЫДОХА**

### **Цель урока**

Научиться расслабляться в периоды стресса.

### **Ход урока**

*(Начните с вращения шеи и плечами.)* Лягте на спину и полежите несколько минут, давая телу возможность расслабиться и успокоиться. Сосредоточьтесь на выдохе и мысленно следуйте за ним до самого конца – точки, в которой вы ненадолго задерживаете дыхание перед следующим вдохом. Сфокусируйтесь на дыхании в течение нескольких минут.

С каждым выдохом чувствуйте, как тело тяжелеет и опускается на пол. Мышцы расслабляются и стекают вниз, как будто отделяясь от костей. Постепенно удлиняйте выдохи. Если дыхание сбивается, вернитесь к обычному, ровному. Выдыхайте с открытым ртом, если вам так проще.

Продолжайте, пока не войдете в удобный ритм и не ощу-

тите внутренний покой и облегчение. Входя в состояние глубокого расслабления, уменьшите контроль и наблюдайте за спонтанным рисунком дыхания.

Сосредоточьтесь на ощущениях. Чувствуете ли вы повышенную ясность ума? Расслабились ли мышцы? Еще несколько выдохов – и вы овладеете способностью расслабляться по команде.

В ходе сегодняшней практики используйте новообретенное умение удлинять выдох для расслабления проблемных зон.

## **Асаны для углубления практики**

В каждой асане наблюдайте за очищающей силой выдоха.

- *Поза собаки мордой вниз.* Войдите в позу на длинном вдохе, максимально втягивая живот и направляя пятки к полу.

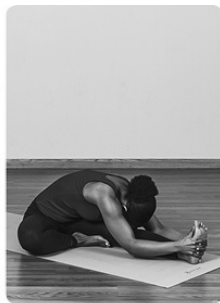
- *Поза «голова к колену».* Двигаясь в ритме дыхания, наклонитесь вперед на выдохе. На вдохе слегка приподнитесь, раскройте грудную клетку и вытянитесь вверх от таза. Обнаружив зажатые и напряженные участки, направляйте выдохи в эти зоны и избавляйтесь от напряжения с каждым выдохом.

- *Скручивание в позе стула.* Примите позу стула, соедините ладони перед грудью и скрутитесь в одну сторону, зацепившись за внешнюю часть колена противоположным лок-

тем. Опускайте сиделищные кости к полу и тяните позвоночник назад, ощущая одновременно усилие и расслабление в позе.



Поза собаки мордой вниз



Поза «голова  
к колену»



Скручивание  
в позе стула

• *Поза танцующего воина II*. Хорошенько прижмите стопу расположенной сзади ноги к полу и выпрямите эту ногу. На вдохе согните колено другой ноги и вытяните руки в стороны от сердца (фото А). Вдохните и распрямите согнутое колено, подняв руки к небу (фото Б). Повторите движение в динамике три раза.



**А.** Удлините руки и прижмите стопы к полу



**Б.** Выпрямите ноги и вытяните руки над головой

## За пределами коврика

В периоды стресса дышите, осознанно удлиняя выдохи и представляя, как с выдохами напряжение и негативные эмоции выходят из тела через поры.

## НАСТАВЛЕНИЯ

Асаны заставляют нас концентрироваться на настоящем моменте. Эта практика способствует самоизучению и установлению внутреннего покоя.

Понаблюдайте, как ум постоянно влияет на выполнение асан. Для этого внимательно прислушайтесь к мыслям и ощущениям.

Просканируйте тело и честно отметьте участки, в

которых чувствуются зажатость или открытость, сила или слабость.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХА И ТХА**

### **Цель урока**

Рассказать о составляющих слова «хатха».

### **Ход урока**

Достичь равновесия тела, дыхания, ума и духа нелегко. Каждый день и каждую минуту мы ощущаем эмоциональные колебания. Но когда мы используем техники йоги для активного успокоения тела и ума, нам удастся принимать жизненные изменения и трудности с большим спокойствием, а адаптироваться к ним становится проще. Эта гибкость – неотъемлемый компонент более удовлетворенной, счастливой и сбалансированной жизни.

# 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.