



Сказка

из асан

12+

Илья Шейнман

# Илья Львович Шейнман

## Сказка из асан

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67906614](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67906614)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

Самая настоящая сказка про правителя и йогина, иллюстрированная самыми настоящими асанами йоги в исполнении автора.

---

Комплекс асан из сказки может быть использован для занятия йогой детей и взрослых.

Для изучения асан обязательно обратитесь к опытному специалисту по йоге. Учтите, что некоторые представленные в книге асаны довольно сложны и требуют внимательного и аккуратного исполнения, чтобы себе не навредить.

# **Илья Шейнман**

## **Сказка из асан**

Когда-то давным-давно жил на Земле великий йог Шива. Как-то раз уселся он, скрестив ноги в позе лотоса, и погрузился в глубокую медитацию.



Падмасана

И в его видении возникла гора. Она уходила ввысь, к небу.





Тадасана (поза горы)

Тянулась вверх, и там, наверху, появилась супруга Шивы, Богиня горы Парвати.





## Парватасана

Она наклонилась и благословила гору своим прикосновением.



# Уттанасана



Уттанасана

Там, где она коснулась горы, выросло дерево.



Врикшасана (поза дерева)

Неподалеку от дерева, вблизи вершины горы, была пещера с треугольным входом...



Уттхита триконасана



... и нависающей над ним скалой.



## Уттхита паршваконасана

Вошел Шива вместе со своей супругой Парвати в эту пещеру и стал в ней жить. С тех пор прошли века, а эта пещера зовется пещерой йога.

\* \* \*

Много времени спустя поселился в этой пещере йог Ва-  
сиштха. Он, как водится, приручил дикую собаку,



Адхо мукха шванасана (поза собаки мордой вниз)

...завел корову, чтобы по утрам молоко пить.



Гомукхасана (поза головы коровы)

Встречал Солнце, делая по утрам комплекс Сурья Намаскар:



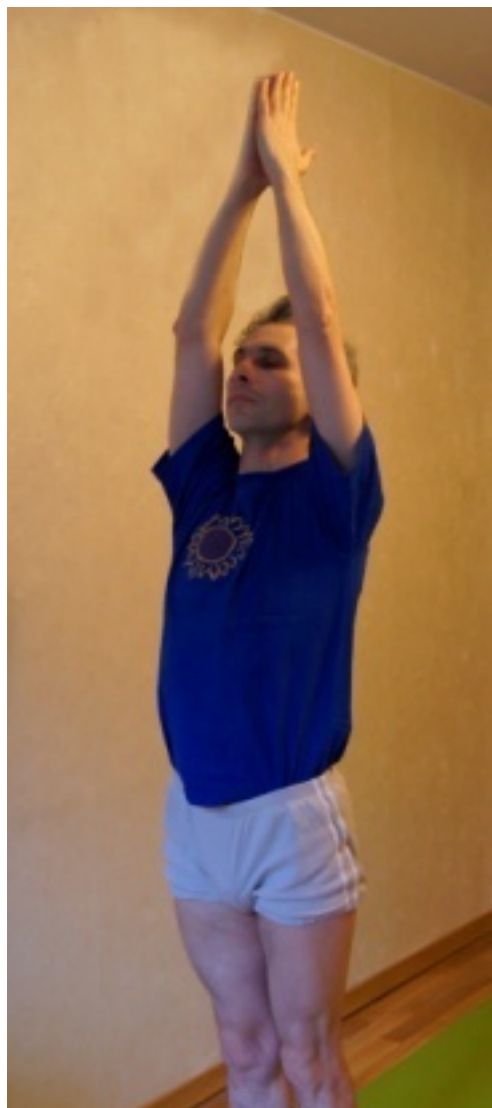


# Тадасана



# Намаскарасана





Урдва намаскарасана



## Урдва хастасана



## Уттанасана



## Урдва мукха уттанасана



Ашва шанчаланасана



Адхо мукха шванасана



Чатуранга дандасана





Урдва мукха шванасана



Чатуранга дандасана

# 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.