

Содержание

| | | | |
|--|----|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 | Поза вытянутого бокового угла, или Уттхита Паршваконасана | 41 |
| ЙОГА — ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ | 4 | Перевернутая поза растянутого бока, или Паривритта Паршваконасана..... | 42 |
| Истина — в движении | 5 | Поза собаки мордой вниз, или Адхо Мукха Шванасана | 44 |
| Важность каждого шага | 6 | Поза собаки мордой вниз с поднятой ногой, или Эка Пада Адхо Мукха Шванасана | 46 |
| Через йогу — к движению | 7 | Поза танцора, или Натараджасана..... | 47 |
| Йога — мое или не мое?..... | 7 | Поза интенсивного вытяжения, или Уттанасана | 48 |
| ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 9 | Половинная поза наклона вперед, или Ардха Уттанасана | 50 |
| Как правильно начать?..... | 11 | Поза ящерицы I, или Уттхан Приштхасана I..... | 51 |
| Разминка перед занятиями..... | 12 | Поза дерева, или Врикшасана..... | 52 |
| Противопоказания | 13 | Поза щенка, или Уттана Шишасана..... | 54 |
| МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА | 14 | Поза мудреца Васиштли, или Васиштхасана | 55 |
| АСАНЫ | 16 | Поза гирлянды, или Маласана | 56 |
| Поза горы, или Тадасана | 16 | Поза планки, или Кумбхакасана..... | 58 |
| Поза гнущегося дерева, или Тирьяка Тадасана | 18 | Поза перевернутой планки, или Пурвоттанасана..... | 60 |
| Поза с прогибом назад, или Анувиттасана | 19 | Поза гусеницы, или Аштангасана..... | 61 |
| Наклон с широко расставленными ногами, или Прасарита Падоттанасана | 20 | Наклон к ногам сидя, или Пашчимоттанасана..... | 62 |
| Поза трупа, или Шавасана | 22 | Поза голубя I, или Эка Пада Раджакапотасана I..... | 64 |
| Поза посоха, или Дандасана..... | 23 | Поза голубя II, или Эка Пада Раджакапотасана II..... | 65 |
| Поза посоха на четырех опорах, или Чатуранга Дандасана | 24 | Поза голубя III, или Эка Пада Раджакапотасана III..... | 66 |
| Поза перевернутого посоха, или Дви Пада Випарита Дандасана.... | 25 | Поза голубя IV, или Эка Пада Раджакапотасана IV..... | 67 |
| Поза моста, или Сету Бандхасана..... | 26 | Поза царя обезьян, или Хануманасана..... | 68 |
| Поза ребенка, или Баласана..... | 28 | Поза энергии со скруткой I, или Паривритта Уткатасана I..... | 69 |
| Поза довольного ребенка, или Ананда Баласана | 30 | Поза стула, или Уткатасана | 70 |
| Поза коровьей головы, или Гомукхасана.... | 31 | Поза воина I, или Вирабхадрасана I..... | 72 |
| Поза наездника, или Ашва Санчаланасана | 32 | Поза воина II, или Вирабхадрасана II..... | 74 |
| Поза орла, или Гарудасана | 33 | Поза воина III, или Вирабхадрасана III..... | 76 |
| Поза кобры, или Бхуджангасана..... | 34 | Перевернутая поза воина, или Випарита Вирабхадрасана..... | 78 |
| Поза сфинкса, или Ардха Бхуджангасана..... | 36 | | |
| Поза коровы, или Битиласана | 37 | | |
| Поза кошки, или Марджариасана..... | 38 | | |
| Поза бокового угла с замком, или Уттхита Баддха Паршваконасана.... | 40 | | |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Поза дельфина, или Ардха Ширшасана..... | 79 | Поза героя, или Вирасана..... | 112 |
| Поза головы на колене, или Джану Ширшасана..... | 80 | Поза героя лежа, или Супта Вирасана..... | 114 |
| Стойка на голове II, или Саламба Ширшасана II..... | 81 | Поза горы с вытянутыми руками, или Парватасана..... | 115 |
| Поза компаса, или Паривритта Сурья Янтрасана..... | 82 | Поза полумесяца, или Ардха Чандрасана..... | 116 |
| Поза скорпиона, или Вришчикасана..... | 83 | Поза поворота живота, или Джатхара Паривартанасана..... | 118 |
| Поза легкого удара молнии II, или Лагху Ваджрасана II..... | 84 | Поза интенсивного бокового вытяжения, или Паршваттанасана..... | 119 |
| Поза перевернутого треугольника, или Паривритта Триконасана..... | 85 | Половинная поза повелителя рыб, или Ардха Матсиендрасана..... | 120 |
| Поза вытянутого Треугольника, или Уттхита Триконасана..... | 86 | Поза танцующей собаки, или Каматкарасана..... | 121 |
| Поза кузнечика (саранчи), или Шалабхасана..... | 88 | Поза лотоса, или Падмасана..... | 122 |
| Полуприподнятая поза, или Ардха Урдхвасана..... | 90 | Поза лежа на спине с растяжкой ног I, или Супта Падангуштхасана I..... | 124 |
| Поза согнутой свечи, или Випарита Карани..... | 91 | Поза, усиливающая огонь, или Агни Стамбхасана..... | 126 |
| Половинная поза лодки, или Ардха Навасана..... | 92 | Поза плуга, или Халасана..... | 127 |
| Поза высокой лодки, или Парипурна Навасана..... | 94 | КОМПЛЕКСЫ АСАН | 128 |
| Поза мудреца Маричи I, или Маричиасана I..... | 96 | Для снятия стресса..... | 128 |
| Поза мудреца Маричи III, или Маричиасана III (упрощенная)..... | 97 | Для улучшения сна..... | 130 |
| Поза угла в положении сидя, или Упавиштха Конасана..... | 98 | Для очищения сознания..... | 131 |
| Поза бабочки, или Баддха Конасана..... | 100 | Для быстрого пробуждения и бодрости..... | 132 |
| Поза засова, или Паригхасана..... | 101 | Для избавления от депрессии..... | 134 |
| Неполная поза верблюда, или Ардха Уштрасана..... | 102 | Для восстановления после перелета..... | 135 |
| Поза верблюда, или Уштрасана..... | 103 | Для укрепления иммунитета..... | 136 |
| Поза журавля, или Бакасана..... | 104 | Для избавления от болей в спине..... | 138 |
| Поза лука, или Дханурасана..... | 106 | Для снятия головной боли..... | 140 |
| Поза вытянутого лука, или Дандаямана Дханурасана..... | 108 | Для нормализации высокого кровяного давления..... | 142 |
| Поза перевернутого лука с вытянутой ногой, или Эка Пада Урдхва Дханурасана..... | 109 | Для офисных работников..... | 143 |
| Поза перевернутого лука I, или Урдхва Дханурасана I..... | 110 | Для очищения организма..... | 144 |
| Стойка на плечах, или Саламба Сарвангасана..... | 111 | Для развития гибкости..... | 146 |
| | | Для подготовки к шпагату..... | 148 |
| | | Для снижения веса..... | 150 |
| | | Для плоского живота..... | 152 |
| | | Для улучшения гибкости позвоночника..... | 154 |
| | | Для стройной фигуры..... | 155 |
| | | Для беременных..... | 156 |
| | | Для детей..... | 157 |

АСАНЫ

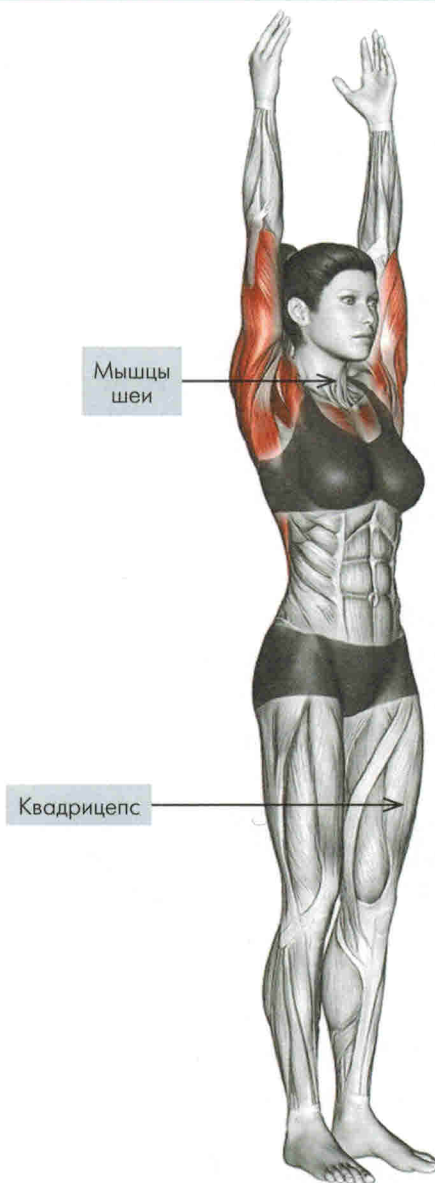
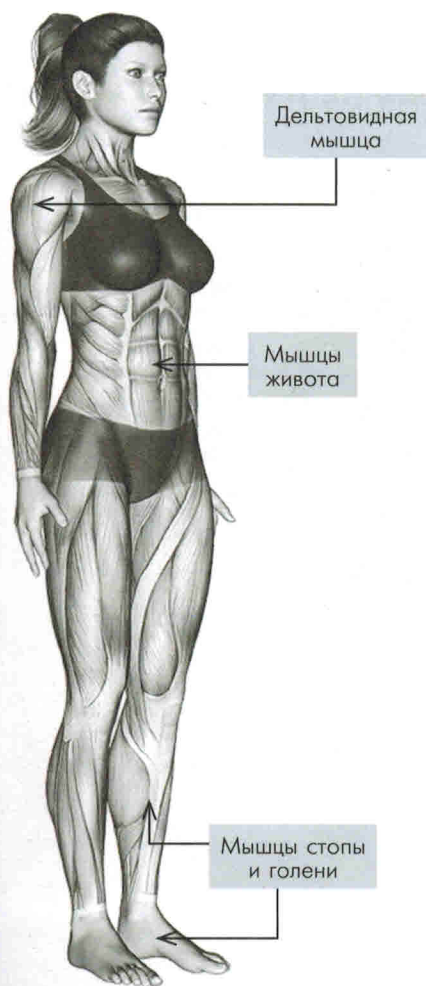
ПОЗА ГОРЫ, ИЛИ ТАДАСАНА



Поза горы — асана, которой следует начинать каждое занятие. Она прекрасно формирует и корректирует осанку. Эффективна при горбе и сутулости. Позволяет вытянуть позвоночник, раскрыть грудной отдел, стабилизировать таз. Тадасана показана людям с онемением стоп, застойными явлениями в икроножных мышцах и мышцах бедер. Также поза горы помогает при артрите, недостаточной подвижности шеи, локтей, плеч, кистей рук.

- 1** Исходное положение: стоя прямо. Соедините стопы, чтобы пятки и большие пальцы соприкасались друг с другом. Распределите вес тела равномерно по всей стопе.
- 2** Выпрямите колени, напрягите ноги по всей длине, копчик слегка подтяните к лобку.
- 3** Раскройте плечи, совершив круговое движение лопатками вверх и потом вниз. Руки опущены вдоль тела.
- 4** Раскройте грудной отдел, стараясь соединить лопатки.
- 5** Тянитесь макушкой вверх. Расслабьте шею и живот. При желании можете поднять руки над головой и потянуться ими вверх, не поднимая при этом плечи к ушам. *Зафиксируйте положение тела. Закройте глаза. Глубоко дышите в течение 30—60 с. Откройте глаза.*

- Тадасана успокаивает нервную систему.
- Наполняет энергией и настраивает на предстоящую работу.
- Противопоказания для ее выполнения — бессонница, головные боли, булимия, диарея, перенапряжение зрения, пониженное кровяное давление, остеоартрит коленей.



ТАКЖЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ

- Ягодичные мышцы
- Двуглавая мышца бедра
- Мышца, выпрямляющая позвоночник
- Широчайшая мышца спины
- Глубокие мышцы спины
- Трапецевидная мышца
- Мышца, поднимающая лопатку





ПОЗА ГНУЩЕГОСЯ ДЕРЕВА, ИЛИ ТИРЬЯКА ТАДАСАНА

- 1** Исходное положение: поза горы (с. 16–17). Ноги вместе, руки вдоль тела. Новички, которым сложно удерживать равновесие, могут для начала расставить ноги на ширине около полуметра.
- 2** Поднимитесь на носочки. Если вам сложно делать это упражнение на носочках, начните выполнять его, стоя на всей ступне.
- 3** Сцепите пальцы рук в замок и положите на макушку. Затем вытяните руки вверх ладонями наружу. Раскройте грудь, плечи отведите слегка назад. Лопатки сведены, ягодицы и живот подтянуты.
- 4** Потянитесь всем телом вверх, за руками. Почувствуйте, как растягивается позвоночник.
- 5** Сделайте наклон вправо. Почувствуйте растяжение боковой линии тела. Не уведите таз назад и не заваливайтесь вперед. Дышите ровно и спокойно. Со временем усложните упражнение: делайте наклоны с закрытыми глазами. *Зафиксируйте позу и оставайтесь в ней 15–30 с. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.*



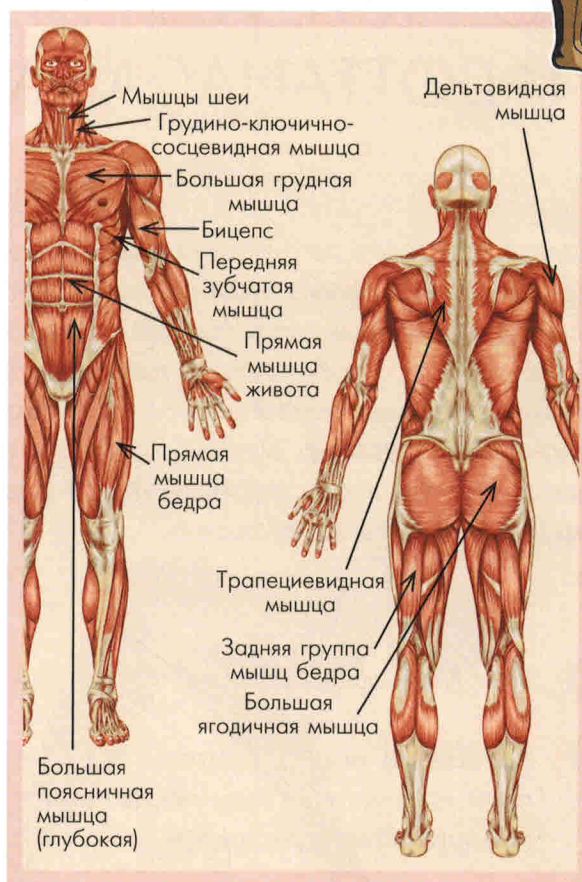
- Поза гнущегося дерева укрепляет мышцы ног, рук и живота, выравнивает осанку, делает позвоночник гибким.
- Помогает избавиться от жировых отложений на боках.
- Также асана помогает увеличить объем легких, растягивая боковые части грудной клетки.
- Также эта поза очень полезна для тех, у кого сидячая работа, — она тонизирует весь организм и дает заряд бодрости.



ПОЗА С ПРОГИБОМ НАЗАД, ИЛИ АНУВИТТАСАНА

- 1** Исходное положение: поза горы (с. 16–17).
- 2** Поставьте ноги вместе. Положите ладони на поясницу. Подтяните ягодицы.
- 3** Потянитесь макушкой вверх и сделайте прогиб назад. Руки при этом скользят вниз по бедрам или сцеплены в замок за спиной.
- 4** Раскройте грудной отдел. Плечи расправьте, лопатки соедините. Лобок направьте вверх, а копчик вниз. Колени подтянуты.

Оставайтесь в асане комфортное для вас время, а затем плавно вернитесь в исходное положение.



- Асана раскрывает грудную клетку, активно растягивает мышцы передней части тела. Стимулирует работу нервной системы, а также органов брюшной полости. Развивает легкие и вестибулярный аппарат. Ускоряет метаболизм.

- Анувиттасана заряжает бодростью, придает сил и уверенности в себе. Помогает справиться с апатией и депрессией.

КОМПЛЕКСЫ АСАН ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



1

Поза гнущегося дерева, или Тирьяка Тадасана, — с. 18



2

Поза собаки мордой вниз, или Адхо Мукха Шванасана, — с. 44—45



3

Поза верблюда, или Уштрасана, — с. 103



4

Половинная поза повелителя рыб, или Ардха Матсиендрасана, — с. 120



5

Поза лотоса, или Падмасана, — с. 122—123



6

Поза горы с вытянутыми руками, или Парватасана, — с. 115

Иногда нам сложно справиться с повседневными проблемами. И тогда возникает стресс, последствия которого могут нанести вред здоровью: как физическому, так и эмоциональному. Чтобы избавиться от стресса, можно воспользоваться действенным и проверенным способом — заняться йогой. Она восстановит душевное равновесие и придаст сил и бодрости.

7

Поза бабочки,
или Баддха
Конасана, —
с. 100



8

Поза ребенка,
или Баласана, —
с. 28–29



9

Наклон
к ногам сидя,
или Пашчимоттанасана, —
с. 62–63



10

Поза моста,
или Сету Бандхасана, —
с. 26–27



11

Поза согнутой свечи,
или Випарита
Карани, — с. 91



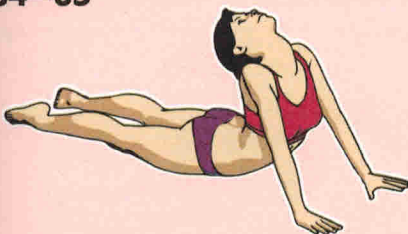
12

Поза плуга,
или Халасана, — с. 127



13

Поза кобры,
или Бхуджангасана, —
с. 34–35



14

Поза трупа,
или Шавасана, — с. 22



ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА



1

Поза интенсивного
вытяжения,
или Уттанасана, —
с. 48–49



2

Поза лотоса,
или Падмасана, —
с. 122–123

Наклон к ногам сидя,
или Пашчимоттанасана, —
с. 62–63

3



Поза ребенка,
или Баласана, —
с. 28–29

4



Поза моста,
или Сету Бандхасана, —
с. 26–27

5



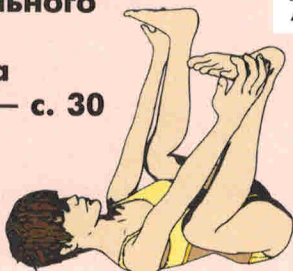
Поза согнутой
свечи,
или Випарита
Карани, —
с. 91

6



Поза довольного
ребенка,
или Ананда
Баласана, — с. 30

7



Поза плуга,
или Халасана, — с. 127

8

