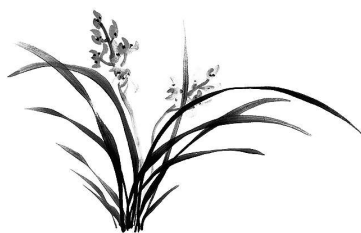


Анатомия хатха-йоги.

Дополненное и обновленное издание



Руководство Дэвида Коултера для учащихся,
преподавателей и практикующих йогов

УДК 796.41
ББК 75.6
К73

H. DAVID COULTER
ANATOMY OF HATHA YOGA:
A MANUAL FOR STUDENTS, TEACHERS, AND PRACTITIONERS
First published by Body&Breath, Inc.

Печатается с разрешения издательства Body & Breath, Inc.
и литературных агентств Sylvia Hayse Literary Agency LLC,
www.sylviahayseliterary.com и Nova Littera SIA.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Книга ранее выходила под названием «Анатомия хатха-йоги».

Коултер, Дэвид.

К73 Анатомия хатха-йоги. Дополненное и обновленное издание/Д. Коултер ; [перевод с английского Александра Анваера]. — Москва: Издательство АСТ: Кладезь, 2026. — 656 с.: ил. — (Атлас человека: профессионально-популярное издание).

ISBN 978-0970700612 (англ.)

ISBN 978-5-17-153233-8 (Издательство «АСТ»)

Дэвид Коултер — профессор, обладатель докторской степени в области анатомии. Коултер — преданный приверженец йоги уже более 50 лет. Он учился у таких знаменитых индийских йогов и духовных мастеров, как Свами Веды, Свами Рамы и Пандита Раджмани Тигунайта.

Много лет Дэвид Коултер изучает йогу через призму своих профессиональных знаний, перекидывая мост от эмпирической йоги к современной биологической науке. В своем фундаментальном труде автор подробно и наглядно описал все изменения, которые происходят в теле человека во время выполнения асан. Эта книга — гораздо больше, чем руководство для студентов и преподавателей, в ней отражен весь ценный опыт автора. Впервые доктор наук с огромным личным стажем занятий йогой соединил в одной книге свои уникальные знания из обеих областей и нашел естественно-научные объяснения целительной силы йоги.

Это настольная книга для всех, кто ценит компетентное мнение и хочет глубже изучить анатомические аспекты йоги.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-0970700612 (англ.)
ISBN 978-5-17-153233-8
(Издательство «АСТ»)

Text and illustrations © 2001 by H. David Coulter
Foreword © 2001 by Timothy McCall
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Анатомия хатха-йоги — это экспертный, глубоко проработанный труд от доктора анатомии и йога со стажем в одном лице. Замечательное сочетание. Я занимаюсь йогой уже более 15 лет и до прочтения книги считала, что знаю про асаны и их воздействие на тело довольно много. Какое заблуждение! Анатомия стала для меня настоящим открытием в «осознании анатомических принципов, лежащих в основе каждой позы». Теперь, занимаясь йогой, я лучше понимаю, как та или иная асана воздействует на организм, какие мышцы работают, где я могу усовершенствовать практику, а когда стоит быть осторожнее, какова оптимальная последовательность асан, как не навредить себе. А еще много информации о дыхании, о том, почему с его помощью проще, например, входить в позу. Это монументальная книга, затрагивающая все аспекты йоги. Читать ее будет легко и интересно даже новичкам в йоге. Дэвид Коултер действительно обосновал, что «Йога — это не физические упражнения и не религия, но настоящая наука», — наука быть здоровыми, молодыми и счастливыми.

*Юрищева Инна,
главный редактор редакции «Кладезь»*

Среди вышедших книг по анатомии йоги (а я прочитала многие из них) эта книга моя любимая.

Что мне в ней понравилось? Во-первых, Коултер довольно подробно рассматривает анатомию и физиологию дыхания, и это важная тема, которую большинство упускает из виду. Многие книги по анатомии йоги посвящены исключительно скелетно-мышечной системе. Во-вторых, в этой книге не смешиваются наука и псевдонаучная мифология. Иногда книги переходят от разговоров об артериях и венах к нади и чакрам таким образом, что это может привести к путанице и контрпродуктивности. В-третьих, в книге описывается, как можно безопасно модифицировать позы для людей с ограниченными возможностями, а также рассматривается наиболее совершенное выполнение поз для более гибких людей, с более продвинутым уровнем.¹

¹Здесь и далее отзывы взяты с сайта [amazon.com](https://www.amazon.com).

Это впечатляюще подробная книга с исчерпывающей информацией, в которую включено описание движений и поз, дыхания, многих категорий асан, а также релаксации и медитации. Книга дает не только теоретическую информацию, но и возможность изучить все на практике; в ней описывается выполнение поз для практикующих разного уровня.

*

Это обязательная к прочтению книга для всех практикующих йогу. Я занимаюсь хатха-йогой уже на протяжении 20 лет, но никогда не мог до конца понять паттерны дыхания и основу различных поз йоги. Эта книга открыла мне глаза, она убрала мистицизм из практики и превратила меня в энтузиаста йоги!

Автор проделывает большую работу по объяснению анатомии различных групп асан. Он также описывает, как поза будет отличаться в зависимости от уровня практикующего — начинающего, среднего и продвинутого.

Глубина информации — вот что делает эту книгу такой бесценной, особенно глава о дыхании, которая затем вплетается в другие главы. В книге объясняется, как управлять различными типами дыхания в разных позах.

Я рекомендую эту книгу всем, кто хотел бы изучить анатомию и то, как она связана с йогой. Это также способ изучить на практике анатомию, следуя приведенным подробным описаниям и визуализируя их или практикуя позы.

В этой книге есть иллюстрации, но читатель будет в основном полагаться на информацию, представленную в тексте. Полезно будет заранее иметь представление о различных группах мышц и костей.

Абсолютно замечательная книга для любого учителя или практикующего хатха-йогу. Я бы даже сказал, что это must have. Автор описывает, как выполнять позы йоги, используя анатомическую терминологию, и объясняет, как эти позы реализуются. Книга сочетает в себе теоретическую информацию с практической составляющей и подходит для начинающих, средних и продвинутых практиков. В ней рассматриваются дыхание и медитация, а также позы, сгруппированные по категориям, таким как скручивание, брюшно-тазовые позы, наклоны назад, позы стоя и наклоны вперед. Ключевые позы, такие как стойки на голове и плечах, рассмотрены в отдельных главах. Автор описывает различные способы выполнения того, что внешне выглядит как одна и та же поза. Он показывает, как эти различные способы по-разному воздействуют на тело. В книге есть множество фотографий и диаграмм, которые точно иллюстрируют то, что он повествует. Текстовое наполнение очень плотное, но абсолютно захватывающее, если вы серьезно относитесь к работе с человеческим телом — своим собственным и других людей!

Коултер обладает удивительно глубокими знаниями. По нескольким темам, в которых, как мне казалось, у меня есть какие-то особые, личные знания, он расширил мое понимание.

Это с трудом приобретенное знание — не просто теоретическое или анатомическое, оно поможет вам почувствовать одновременный результат от совмещения наблюдений, личной практики и теории. Если вы устали от средневековых, мистических и ненаучных описаний тела, которые обычно сопровождают занятия йогой, книга Коултера станет для вас глотком свежего воздуха.

Эта книга показалась мне отлично написанной и очень информативной. В ней описывается, какие части и системы тела задействованы в различных асанах йоги. Описывается, как следует выполнять стойки, чтобы получить максимальную физическую пользу от упражнения. Трудно представить, что какой-либо практикующий йогу человек не сможет найти в книге то, что помогло бы улучшить свою практику и понять, как тело выполняет позы. Я практикую йогу почти полтора десятилетия с несколькими превосходными учителями, но каждый раз, когда я открываю книгу Коултера, я нахожу над чем подумать и какие коррективы внести в мою следующую практику.

Наконец, книга, которая объясняет хатха-йогу с физиологической точки зрения. Она основана на медицинской науке, но в ней присутствует уважение к традициям йоги. Я думаю, что в книге этот баланс достиг почти идеального уровня. Мистер Коултер смотрит на йогу с точки зрения медицины, помогая тем, кто руководствуется здравым смыслом и наукой, увидеть преимущества йоги, которые многие из нас уже открыли для себя. Статус профессора анатомии в сочетании с общими знаниями Коултера, образованием и опытом практикующего йогу делают его идеальным автором этой книги. Она является отличным пособием для всех инструкторов йоги и полезным инструментом для каждого, кто всерьез занимается йогой.

Если вы уже занимаетесь йогой и/или преподаете ее, книга даст вам представление о том, как и почему работают базовые структуры и принципы. А если вы никогда не занимались йогой, эта книга — хорошее начало. Объяснения сопровождаются подробными инструкциями к выполнению различных поз и их улучшению с помощью дополнительных техник. Что касается тех, кто занимается новыми западными системами упражнений, которые включают йогу, но дополняются или расширяются некоторыми другими упражнениями (например, поднятием тяжестей), эта книга дает веский аргумент в пользу того, что такие дополнения могут быть ненужными.

В своем стремлении понять йогу и в конечном итоге стать инструктором я могу сказать, что эта книга, безусловно, является лучшим пособием для понимания того, через что проходит тело во время выполнения различных асан. Теория может быть немного утомительной для неграмотных с медицинской точки зрения (так что мне придется прочитать еще пару раз), но я не могу придумать лучшего способа изучать анатомию, физиологию и йогу одновременно. Обязательно для прочтения всем, кто серьезно занимается йогой.

Как миофасциальный терапевт и человек, практикующий йогу, я ценю превосходное сочетание теоретических знаний Дэвида Коултера и его практических идей, полученных за годы занятий йогой. Если вы инструктор по йоге, эта книга просто необходима вам. Это не текст, который вы читаете сразу, но все же отличный справочник для вашей практики или преподавательской карьеры. Настоятельно рекомендую прочитать эту книгу ради собственной безопасности и/или безопасности своих учеников.

Я купил эту книгу много лет назад, когда впервые начал практиковать йогу, и сегодня это одна из моих любимых книг по теме. Она больше похожа на медицинский журнал и четко объясняет, как йога, дыхание и т.д. могут отключить симпатическую и стимулировать парасимпатическую нервную систему в организме. Йога дает вашему сердцу и системе кровообращения передышку, снижая частоту сердечных сокращений и кровяное давление. Ни для кого не секрет, что сосредоточенные движения и дыхание полезны, но эта книга объясняет, как и почему это происходит на самом деле.

Я квалифицированная медицинская сестра со степенью магистра в области сестринского образования. Преподавала анатомию в колледжах Калифорнии, а также являюсь инструктором йоги. Эту книгу я считаю одной из самых ценных в своей коллекции. Есть множество книг по анатомии, большинство из которых недостаточно глубоки, чтобы объяснить, почему что-то происходит. Коултер объясняет это так, что я не могу не рекомендовать эту книгу. Это прекрасное пособие, к которому можно возвращаться снова и снова.
