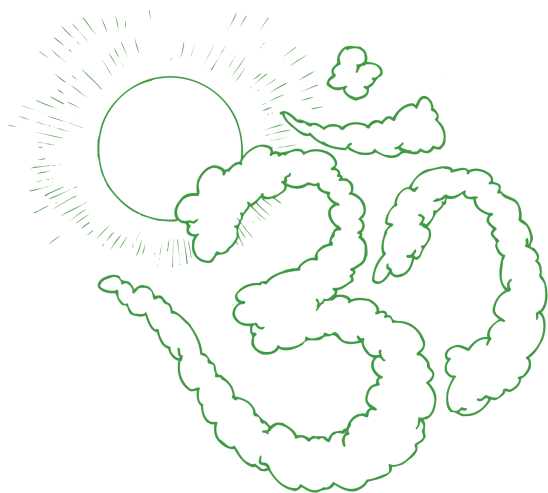


## Друзья!

Йога — универсальная традиция, но особенности женского организма, обусловленные месячным циклом и возрастными гормональными изменениями, требуют особого подхода, особенно если здоровье женщины далеко от идеала.

«Йога в кармане: Женская практика» содержит вступительную часть о здоровье женщины с точки зрения йоги и четыре комплекса, которые помогут женщинам правильно выстроить занятия во время менструации, при гинекологических проблемах, в период менопаузы, а также снять стресс. Кроме того, в завершающей части книги есть советы по правильному дыханию — в йоге дыхание считается главным инструментом борьбы с эмоциональными и физическими нагрузками. В главе «Йога для женщин: Ответы» авторы отвечают на самые насущные женские вопросы, полученные через интернет.



Авторы книги хотели бы поблагодарить Шри Б. К. С. Айенгара, Гиту Айенгар, Лоис Штайнберг и Габриэллу Джубиларо за знания и опыт, который они передали нам, своим ученикам. Без них эта книга никогда не появилась бы на свет.

# Содержание

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Йога и здоровье .....                                            | 7   |
| Программы для самостоятельной практики .....                     | 25  |
| <b>Комплекс 1:</b> Практика во время менструации .....           | 27  |
| <b>Комплекс 2:</b> Практика при гинекологических проблемах ..... | 61  |
| <b>Комплекс 3:</b> Практика во время менопаузы .....             | 99  |
| <b>Комплекс 4:</b> Антистресс.....                               | 141 |
| Дыхательные упражнения.....                                      | 166 |
| Йога для женщин: ответы.....                                     | 173 |
| Приложение: сделай сам.....                                      | 189 |
| Индекс асан .....                                                | 192 |



# Йога и здоровье



## О том, как появилась «женская практика» йоги

Вначале хотелось бы рассказать о том, как возникла эта книга, что стоит за ней. А также объяснить, почему авторы, преподаватели йоги Айенгара, имеют смелость говорить о том, что эта книга может помочь женщинам решить проблемы со здоровьем, в особенности связанные с работой мочеполовой системы организма.

Йога — это система упражнений, которая была создана древними мудрецами Индии для совершенствования всех уровней человека: физического, психического, ментального и энергетического.

Здоровое, крепкое тело — одна из главных задач йоги, надежная основа дальнейшего развития. «Тело — это храм души, и мы должны сделать его совершенным храмом», — пишет наш учитель Б. К. С. Айенгар. Эта особенность нашей школы объясняет ее популярность на Западе — там здоровое красивое тело является признаком успеха и позволяет дольше наслаждаться благами цивилизации.

Б. К. С. Айенгар в молодости был очень болезненным человеком, но он отнесся к своим недугам как к вызову и смог

не только излечиться сам, но и выработать особый, терапевтический подход к выполнению классических поз (асан) йоги и таким образом помочь многим ученикам. Для этого он стал использовать вспомогательные материалы: деревянные кирпичи, болстеры, ремешки и т. д. Большинство этих предметов упоминаются в древнем трактате о йоге «Йога Куррунта», некоторые он придумал сам.

Айенгар не разделял мужскую и женскую практику в йоге. Это сделала его дочь, йогиня-брахмачари (в данном случае это значит «не знавшая мужчины») Гита Айенгар. Практика йоги исторически была рассчитана на мужчин, но в прошлом веке йога стала широко популярна в Европе и США, а так как она сочетает физические упражнения и духовный поиск и при этом не является боевым искусством, среди йогов появилось множество женщин. Стало очевидно, что женщина не всегда может заниматься так же активно, как мужчина, и Гита Айенгар адаптировала практику йоги для женских нужд. Сначала была выработана особая программа для критических дней, которая помогает улучшить состояние органов таза. Потом, на основе наблюдений за многими тысячами женщин, была выработана программа занятий на месяц в зависимости от дня



менструального цикла, а также терапевтические программы для женщин, страдающих гинекологическими заболеваниями. Благодаря живой связи, существующей между Институтом Йоги Айенгара в городе Пуна (Индия) и нашей российской Ассоциацией преподавателей йоги Айенгара, мы имеем возможность пользоваться плодами этого грандиозного исследования.

Елена Ульмасбаева — директор сети центров йоги Айенгара YogaPractika и одна из самых опытных преподавателей йоги в России. Занимается йогой Айенгара с 1989 года.

Юлия Макарова — преподаватель йоги, астролог и журналист. Занимается йогой Айенгара с 2000 года.

Этим коллективом уже была издана книга — руководство по самостоятельной практике «Йога в кармане. Руководство по самостоятельной практике для начинающих».

## Здоровье женщины

Из чего вообще складывается здоровье человека? Во-первых, важен период внутриутробного развития, роды и первые три года жизни. Здесь почти все зависит от состояния и поведения матери: желанный ли ребенок? хорошее ли здоровье? крепкая ли семья?

Следующий фактор — то, как мы живем сегодня: условия жизни, окружение, поступки.

Почему современный западный человек так много болеет? Среди всех недугов центральное место занимают проблемы, связанные с мочеполовой системой, а нарушения в этой сфере препятствуют реализации жизненных задач человека, приводят к невозможности иметь потомство.

Человек — часть природы, и его биологические ритмы зависят от окружающей среды: фаз луны, сезона, погоды. Чтобы сохранить здоровье, он должен поддерживать эту связь: бывать на свежем воздухе, следить за потребностями своего организма, которые меняются буквально каждый день.

Постепенно среда обитания человека становится другой, подчиняясь уже не законам природы, а требованиям

комфорта. Меняется сам человек: разрушается традиционный уклад жизни, полная семья сегодня скорее исключение, чем правило, – теперь для пропитания потомства больше не обязательна сплоченная команда родителей, а смена партнера и другие сексуальные эксперименты выглядят так заманчиво. В результате дети получают в наследство другую картину мира, в этом мире нет четкой структуры.

Ребенок вырастает, но проблем меньше не становится. Женщинам приходится работать наравне с мужчинами – заниматься физическим трудом или заботиться о карьерном росте. А если нет семьи – группы единомышленников, в которой у каждого определенная роль, кто защитит и поддержит женщину в тяжелые дни, когда она чувствует слабость, кто поможет ей вырастить и воспитать детей?

То, что в западной медицине называется «гинекологическими проблемами», с точки зрения Аюрведы (древней индийской медицины) и йоги обусловлено тем, что женщина не принимает свою женскую сущность, не осознает до конца ту роль, которую должна сыграть в семье и в обществе. Дело в том, что биологическая природа женщины отличается от мужской. Она предполагает материнство.

А это не только роды, но и грудное вскармливание, воспитание ребенка. Кроме того, для женщины очень важно сохранять внутреннюю мягкость. Это гармоничное состояние покоя и умиротворения, которое часто приходит, когда женщина становится матерью. Рождение ребенка через каждые три-пять лет и продолжительное грудное вскармливание являются биологической нормой, то есть естественны и благотворны для женского организма. Но это, так же как пробуждение с восходом солнца, — правильно, полезно, но трудновыполнимо в современных условиях.

В Аюрведе нет привычного для нас деления на системы — пищеварительную, эндокринную, мочеполовую. Проблема каждого органа — это проблема организма в целом, и для ее решения необходим комплексный подход. При этом индийские врачи рассматривают не только физическое тело, но и психоэмоциональное состояние человека, ведь на ментальном уровне можно увидеть проявление болезни, прежде чем она, что называется, «прорастет в ткани», то есть будет диагностироваться на физическом уровне. Практика йоги, безусловно, может помочь и тогда, когда болезнь уже дает симптомы, но хотелось бы, чтобы человек умел понимать свои психо-

эмоциональные и энергетические состояния и работать с ними на этих уровнях, когда болезнь еще не проявила себя явно.

Если это все же случилось, поставлен диагноз, надо понимать, что лечение не ограничивается приемом аюрведических пилюль и выполнением терапевтических асан. Очень важно осознать, почему возникла именно эта проблема, понять, что в нас формирует и подпитывает болезнь. И, таким образом, меняя свое поведение и отношение к миру, гармонизируя общее состояние, применяя, если это необходимо, медикаментозное лечение и йога-терапию, мы можем проститься с болезнью.

Не все факторы, опасные для здоровья, мы можем изменить, но если человек склонен размышлять и анализировать, он способен осознанно работать с проблемами. Практика йоги может помочь приблизиться к своей истинной природе.

## Роль гормонов

В этой ситуации лучше всего разобраться в причинах дисбаланса. Если можно восстановить гормональный баланс с помощью занятий йогой, изменив образ жизни, соблюдая диету или применяя натуральные лекарственные препараты, — лучше воспользоваться этими способами, и только в последнюю очередь принимать гормоны. То же самое относится к противозачаточным средствам — подобное вмешательство определенно не укрепляет женское здоровье.

Можно ли с помощью йоги повлиять на гормональный фон? Безусловно, можно. Даже двадцатиминутные пробежки укрепляют организм, меняется ритм дыхания. В його-терапии действие более направленное. Практика асан позволяет глубоко влиять на внутренние органы, на железы внутренней секреции. Если практика постоянна, а позы выполняются осознанно, то тело выстраивается правильно без напряжения. Тогда перевернутые позы, наклоны (**Супта Баддха Конасана**<sup>1</sup>, **Джану Ширшасана**) действительно оказывают огромное влияние. Но для того, чтобы это произошло, желательно руководство опытного преподавателя,

<sup>1</sup> См. Индекс асан на с. 192

а также собственный стаж занятий — чтобы чувствовать, как поза влияет на тело, насколько правильно выполняется. Когда человек только знакомится с йогой, изменения происходят на общем уровне — в работу включаются внешние слои тела: мышцы, связки. Со временем практика начинает воздействовать на более глубокие слои организма: внутренние органы, ткани, клетки.

### **Женская практика зависит от дня менструального цикла**

Воздействие йоги на здоровье происходит постепенно. С помощью обычных лекарств мы можем снять симптом, но, скорее всего, болезнь проявит себя снова. Женщина может бороться с болью во время менструации с помощью лекарств, но через 2–3 года практики йоги в этом уже не будет необходимости: изменится положение таза, внутренних органов, улучшится общее состояние, и проблема просто уйдет.

Для того чтобы правильно заниматься, нужно учитывать, что состояние женщины, а значит, и ее практика, полностью зависят от месячного цикла.

## Компоненты цикла

### 1. Менструация

Новый цикл начинается с появлением кровянистых выделений. Даже если женщина полностью здорова, с первого дня и до окончания выделений она должна заниматься по специальной программе.

В этот период нужно избегать перевернутых поз: организм избавляется от токсинов и перевернутые позы могут препятствовать этому благотворному процессу. Также нужно исключить прыжки и позы, в которых сжимается абдоминальная область (перекрестные скручивания<sup>2</sup>, балансы, **Навасана**, **Лоласана**, **Урдва Мукха Шванасана**). То есть лучше, чтобы область живота и таза не растягивалась и не сжималась.

Что можно и нужно делать в период менструации? Позы лежа на спине с раскрытием грудной клетки и таза, пассивные прогибы назад (**Сету Бандха Сарвангасана**, **Випарита Дандасана**), наклоны вперед, которые мягко вытягивают область от тазобедренных суставов до талии (простые из **Ваджрасаны** и сложные, например **Джану Ширшасана**, **Упавишта Конасана**).

<sup>2</sup> Скручивания должны быть открытыми, это можно пояснить примером: выполняя во время менструации скручивание вправо в Сукхасане (то есть сидя, скрестив ноги по-турецки), не следует заносить левую руку за правое колено, лучше оставить левую ладонь на левом колене.

Можно делать простые скручивания типа **Бхараваджрасаны** 1. Хорошо влияет **Супта Падангуштхасана** вбок. Можно добавить к программе позы стоя с опорой (**Ардха Чандрасана** с опорой, **Уттхита Хаста Падангуштхасана** вбок). Это общая концепция, примерная программа для этих дней — Комплекс 1 на с. 27–60.

Если женщина не совсем здорова — есть миома или сильный эндометриоз, выделения обильны и болезненны, — в первые два дня цикла лучше вообще не заниматься или делать только терапевтические позы на спине с опорой для воздействия на гормональный фон и внутренние органы. Это могут быть варианты **Супта Баддха Конасаны** и **Упавишта Конасаны** лежа на лавке, стуле или перекрещенных болстерах.

Если менструация обильная, лучше делать меньше наклонов вперед, так как они могут усилить выделения.

## 2. Переходный период

В первый день после окончания менструации нужно заниматься по той же программе, что и во время менструации. Можно прибавить **Адхо Мукха Шванасану** (вариант, когда ноги выше, чем руки), чтобы тонизировать внутренние органы, а также перевернутые позы (возможны вариации). Это будет переходом к обычной практике.

Если женщина не совсем здорова — переход к обычной практике должен занимать не один день, а два или три.

## 3. До овуляции

Этот период можно использовать для продвижения в практике. Заниматься активно, увеличивая нагрузку. Можно воспользоваться комплексами из нашей предыдущей книги «Йога в кармане: Руководство по самостоятельной практике».

Но если есть проблемы с гинекологией — любое напряжение нежелательно. Нужно избегать ситуаций, когда тело разогревается, учащается сердцебиение. В этом случае вся практика должна быть женской (Комплекс 2 на с. 61–98.)

#### 4. Овуляция

Большинство женщин не чувствует овуляцию, но это не значит, что ее нет. Это примерно 13–14-й день цикла. В это время стоит снизить нагрузку, избегать напряжения. Следует сделать выполнение асан более глубоким, но менее интенсивным с физической точки зрения.

#### 5. ПМС

Заключительный период цикла часто связан с проявлением ПМС (предменструального синдрома). Если он не выражен и женщина чувствует себя хорошо, то она может заниматься как обычно. Тем не менее стоит прислушиваться к себе и понимать, что в организме происходят изменения.

Если есть симптомы ПМС — ощущение отека тела, набухание груди — или присутствуют особые психоэмоциональные состояния — агрессия, депрессия, плаксивость, — практику обязательно нужно корректировать. При ПМС прежде всего помогают перевернутые позы. С их помощью мы действительно можем воздействовать на гормональные колебания и помочь организму к ним адаптироваться. Если их выполнение вызывает напря-

жение, нужно делать с опорой: на веревках, стуле, лавке. Помогают прогибы назад, также с опорой, если это необходимо. Хорошо делать позы, которые вытягивают участок от тазобедренных суставов до талии. Это простые наклоны вперед (из **Ваджрасаны** вбок, из **Сукхасаны** вбок, потом вперед). **Джану Ширшасана** — прекрасная поза, если она выполняется с акцентом на скручивание. **Паривритта Джану Ширшасана, Упавишта Конасана, Паривритта Паршва Упавишта Конасана.**

Позы стоя: **Триконасана, Уттхита Паршвоттанасана, Ардха Чандрасана** при грамотном выполнении и с опорой оказывают терапевтическое воздействие. Скручивания тоже помогают, но они не должны быть глубокими (подойдет, например, скручивание в **Джану Ширшасане**).

## **Практика в период менопаузы**

Необходимо научиться принимать изменения, происходящие с возрастом.

Если в молодые годы естественно для женщины заниматься йогой динамично, активно, интенсивно, то с возрастом практика должна становиться более зрелой и глубокой. Нужно больше прислушиваться к своему со-

стоянию и самочувствию. Заниматься следует используя вспомогательные материалы, для того чтобы «раскрыть тело», не создавая излишнего физического напряжения.

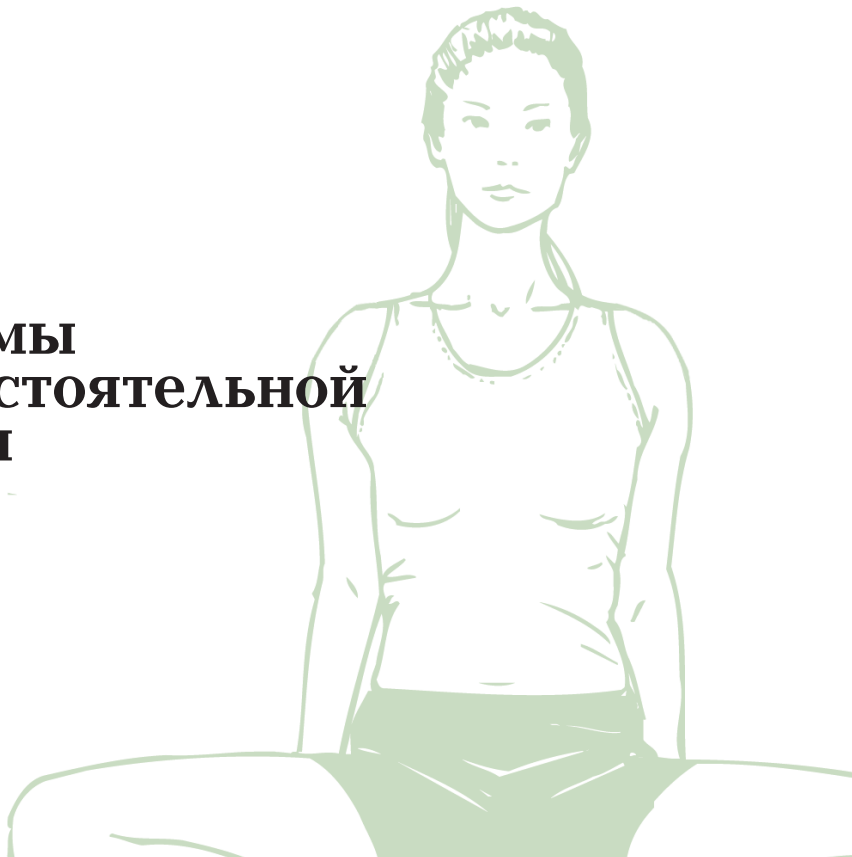
Практика йоги в период гормональной перестройки организма должна помочь физиологической и психологической адаптации женщины к новому состоянию, снизить негативные проявления самочувствия, такие как приливы, дрожь в теле, скачки артериального давления, страхи, тревога, агрессивность, раздражительность.

В этой книге содержится множество полезной информации, в которой может быть нелегко разобраться, особенно без руководства преподавателя. Однако, обладая терпением и целеустремленностью, можно преодолеть любые препятствия, даже болезнь. «Боль — мой учитель», — говорил Шри Б. К. С. Айенгар. Действительно, боль — жестокий учитель, но опыт показывает, что именно она может научить нас быть здоровыми.





# **Программы для самостоятельной практики**



### Общая информация

Заниматься йогой нужно на пустой желудок, после еды должно пройти минимум полтора часа.

Самая подходящая одежда — трикотажная, возможно включение лайкры или других волокон на основе резины, но остальные искусственные материалы, синтетику лучше исключить.

Программы рассчитаны на средний уровень практики. Новичку будет трудно справиться с использованием необходимых материалов.

Женская практика — это практика для женщин, находящихся в особом положении. Как любое отклонение от привычного состояния, такие моменты требуют особого внимания и осторожности. Все позы делаются мягко, без напряжения, область таза расслаблена. Но это не значит, что практика должна быть пассивной, бездумной. Мы пользуемся такими периодами в жизни для того, чтобы в стороне от силовой, во многом поверхностной практики глубже исследовать тонкие движения тела, состояние внутренних органов. Это хорошее время для Пратъяхары — отвлечения органов чувств от внешних объектов и направления их внутрь, к нашему истинному «я».

## Комплекс 1: Практика во время менструации

Если женщина здорова, она может следовать этой программе. На четвертый день можно прибавить к ней позы стоя с опорой (Триконасана, Ардха Чандрасана, Уттхита Хаста Падангуштасана вбок). Обязательно следует сделать переход к обычной практике, о котором говорилось выше в предыдущей главе.

Если есть проблемы с мочеполовой системой, то первые три дня лучше не заниматься, и не только йогой. Стоит исключить любое напряжение — нежелательно даже говорить громко или петь.

Программа во время менструации направлена на успокоение в теле Питты, внутреннего огня, который активизируется в эти дни. Для того чтобы успокоить ум, можно воспользоваться бандажом: легко обернуть голову несколькими слоями бинта — так, чтобы они покрывали глаза и уши. Приподнимайте бандаж для того, чтобы переместиться из позы в позу.

27

## Позы комплекса:

1. Ваджрасана
2. Йога Мудрасана из Сукхасаны
3. Супта Баддха Конасана
4. Супта Вирасана
5. Джану Ширшасана
6. Трианг Мукха Эка Пада  
Пашимоттанасана
7. Маричиасана I
8. Пашимоттанасана
9. Упавишта Конасана
10. Баддха Конасана
11. Упавишта Конасана
12. Дви Пада Випарита Дандасана
13. Сету Бандха Сарвангасана
14. Шавасана



1

1a



4

5



9a

9b



12



2



2а



3



6



7



8



10



11



13



14

Программы для самостоятельной практики

комплекс 1

# 1. Ваджрасана

## поза молнии

*Способствует формированию сво-  
да стопы, смягчает боль в коленях,  
воздействует на тазобедренные  
суставы.*

**Материалы:** 2 болстера, одеяло.

30

Сядьте на пятки на начало коврика, разведите колени в стороны на ширину бедер. Перед собой положите два болстера, сверху — сложенное одеяло, оно станет опорой для головы.

Положите ладони на пол перед коленями.

На **выдохе** скользите ладонями вперед: вытяните руки, корпус и опустите лоб на одеяло.

Захватите ладонями локти.

Через **30 секунд** поменяйте захват локтей — пусть теперь другая рука будет сверху.

Еще через **30 секунд** со **вдохом** поднимитесь, сядьте на пятки.

Уберите одеяло и расположите болстеры перед правым коленом.

