

Ребекка Вайсман

Меган Сатински

ЙОГА АЙЕНГАРА

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТАЗОВОГО ДНА

ПРОГРАММА НА 7 НЕДЕЛЬ
для послеродовой реабилитации и укрепления мышц

УДК 618.6
ББК 57.15
В14

YOGA FOR PELVIC FLOOR AND POSTPARTUM HEALTH:
AN IYENGAR YOGA APPROACH TO PELVIC HEALING
AND INTEGRATIVE WELLNESS THROUGH ANATOMY AND PRACTICE
Rebecca Weisman, Meagen Satinsky

Copyright © 2024 by Rebecca Weisman and Meagen Satinsky
Published by arrangement with North Atlantic Books (USA) via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
backwoods_design / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Вайсман, Ребекка.
В14 Йога Айенгара для здоровья тазового дна. Программа на 7 недель
для послеродовой реабилитации и укрепления мышц / Ребекка Вайсман,
Меган Сатински ; [перевод с английского А. Р. Папоновой]. — Москва :
Эксмо, 2026. — 256 с. — (Время йоги. Практики, доступные каждому).

ISBN 978-5-04-227828-0

Уникальное практическое руководство по восстановлению тазового дна после родов с помощью йоги Айенгара.

Миллионы женщин сталкиваются с послеродовыми проблемами, но не находят простого и универсального способа справиться с ними. Ребекка Вайсман и Меган Сатински разработали комплексное руководство с конкретными решениями, применимое на любом этапе послеродового периода. Книга включает доступное изложение анатомии, семинедельную программу асан и дыхательных техник, методику самодиагностики и специализированные разделы для работы с разрывами, опущением органов, диастазом, недержанием и другими проблемами.

УДК 618.6
ББК 57.15

ISBN 978-5-04-227828-0

© Папонова А.Р., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*От всего сердца посвящаем эту книгу
всем практикующим прошлых и нынешних лет.
Их готовность делиться личным опытом
значительно помогла нам в разработке материала
для этой книги*

Оглавление

Предисловие	7
Слова от авторов	8
Благодарности	11
Вступление.....	12

Анатомия тазового дна

Костное строение таза	18
Мышцы тазового дна	23
Органы малого таза.....	36
Строение тазобедренного сустава	41
Позвоночник, мышцы пресса и кора	49
Диафрагмы, дыхание и давление	56
Вывод по разделу	62

Последовательность выполнения асан для практики

Введение в асаны и пранаяму	63
Неделя 1. Связь через дыхание и восстанавливающие асаны.....	65
Неделя 2. На пути к выравниванию таза.....	83
Неделя 3. Укрепление мышц тазового дна	99
Неделя 4. Уверенность и устойчивость в асанах сидя и стоя.....	115
Неделя 5. От тазового дна к кору	136
Неделя 6. Укрепление связи с кором	157
Неделя 7. Пробуждение позвоночника	179

Специальные темы

Разрывы промежности	201
Кесарево сечение	207
Пролапс органов малого таза	210
Диастаз прямых мышц живота	217
Грыжа	222
Проблемы с мочеиспусканием	224
Вагинальный метеоризм	228
Болезненный половой акт	230
Послеродовая депрессия и тревожность	234
Вывод	237
Приложение: дополнительные источники	238
Примечания	240
Библиография	243
Об авторах	247
Именной указатель	250

Предисловие

Йога — занятие для всех и каждого. Она полезна в любом возрасте и периоде жизни. Для многих женщин материнство становится новым этапом, который приносит не только радости, но и трудности. Эта книга станет отличным помощником для молодых матерей в восстановлении их энергии и сил после родов.

Подробные инструкции подкрепляются иллюстрациями, что делает книгу полезной как для опытных практиков, так и для новичков. Я уверена, что это будет большим подспорьем для тех, у кого нет возможности заниматься с инструктором по йоге Айенгара. Хотя личное руководство опытного инструктора бесценно, эта книга может стать хорошим дополнением к практике.

Важно понимать, что в йоге существует множество направлений и подходов. Подход, ориентированный на потребности послеродового периода, является лишь одним из аспектов этой древней науки. Его можно сравнить с первым этапом восьмиступенчатой аштанга-йоги, то есть с отправной точкой. Вклад Гуруджи Б. К. С. Айенгара в развитие йоги неоценим, и его наследие продолжает вдохновлять практикующих на любом этапе. Я искренне надеюсь, что эта книга станет важным шагом на пути к более глубокому пониманию йоги как целостной науки, искусства и философии. Уверена, что она поможет многим молодым родителям в их стремлении к гармонии и благополучию.

Абхиджата Айенгар

Слова от авторов

Личные примечания от авторов

Мое знакомство с собственным тазом началось в возрасте 20 лет, когда я столкнулась с хроническими тазовыми болями и проблемами с мочеиспусканием. Спустя годы, во время подготовки к рождению первенца и в последующие месяцы после его появления на свет, я вновь обратила внимание на изменения, которые происходили с тазом и мышцами тазового дна. К тому времени я уже была опытным практиком и преподавателем йоги. Меня поразило, как сильно изменилось мое тело. Несмотря на уверенность в себе и все имеющиеся знания, я была удивлена, что многое из пережитого выходило за рамки моего опыта. Беременность и роды оказались поистине таинственными процессами!

Послеродовой период был особенно трудным, восстановление шло медленно и осложнялось необходимостью выполнять родительские обязанности и ухаживать за новорожденным. Это напомнило мне о моих прежних болях и страданиях. Я часто испытывала смешанные чувства. Когда я, человек с таким обилием ресурсов, инструментов и знаний, чувствовала себя настолько неподготовленной, начинала задаваться вопросом: как же справляются другие? Это подвигло меня глубже изучить процессы, протекающие в моем теле, и дало возможность помогать другим устанавливать связь с их тазом и облегчать боль.

Рождение второго ребенка стало для меня источником новых вызовов и переживаний, и я вновь с энтузиазмом углубилась в изучение этих уникальных аспектов. Оно позволило мне глубже осознать сложность протекания беременности, послеродового периода и многообразие проблем, с которыми могут столкнуться женщины. Каждая беременность уникальна, и никто не переживает ее одинаково. Именно поэтому так важен индивидуальный подход.

Все эти знания были включены в наши с Меган Сатински курсы по послеродовой йоге и йоге тазового дна. Они вызвали интерес не только у молодых матерей, но и у женщин, сталкивающихся с дискомфортом и болями в об-

ласти тазового дна. Также курсы оказались полезными для тех, кто заметил изменения в этой области из-за менопаузы или возрастных изменений. Мы многому научились у наших учеников, большинство из которых сами являются преподавателями, и продолжаем пополнять этот обширный и столь необходимый запас знаний. Как и многих других, йога привлекает меня возможностью глубоко изучить движения, изменения, боли и другие тайны тела. Наша книга — лишь один из инструментов, который поможет вам начать или продолжить собственное путешествие в области тазового дна.

Ребекка Вайсман

Тема здоровья органов малого таза была недостаточно представлена на моих начальных курсах по физиотерапии и включала в себя одну лекцию. Я была поражена, что такой важной и фундаментальной области человеческого организма уделили так мало внимания. Кроме того, большая часть информации касалась исключительно укрепления мышц таза и упражнений Кегеля, поэтому мне еще многое предстояло понять и исследовать. К изучению йоги подтолкнула серьезная травма спины. Этот путь помог осознать, что тело — не только физическая оболочка, но и нечто гораздо большее.

Практикуя йогу, я начала применять ее принципы в своей профессиональной деятельности с клиентами, что привело к заметному улучшению результатов. Несмотря на постоянные усилия и обучение, я все еще сталкивалась с изнурительными эпизодами боли, которые переворачивали мою жизнь с ног на голову. Это наталкивало меня на сомнения: способна ли я продолжать работать, почему я испытываю такие трудности с движением, как исправить ситуацию и могу ли я помогать другим, когда страдаю сама?

Примерно в тот же период я прошла первый курс по оздоровлению органов малого таза. Несмотря на трудности с изменением взглядов и освоением новой медицинской терминологии, я осознала, что научные знания о здоровье этих органов могут значительно улучшить мое самочувствие. Серьезное путешествие по восстановлению этой области тела я начала с понимания важности данной темы. Я глубоко переживала вместе с близкими людьми все этапы их беременности, родов и восстановления после них. Эти процессы оказывали значительное влияние на их физическое, психическое и эмоциональное состояние. Хотя я никогда не планировала становиться матерью, наблюдение за друзьями и родственниками заставило меня еще больше погрузиться в исследования: я стремилась доскональ-

но ознакомиться с научными данными и поделиться ими, чтобы помочь как можно большему числу людей.

Работать вместе с Ребеккой в этой сфере — бесценный дар, который дает возможность помогать людям разбираться в сложных процессах, связанных с беременностью, родами и послеродовым периодом. Мы рады делиться знаниями и многочисленными ресурсами, чтобы как можно больше женщин лучше понимали, что происходит в их организме, а также справлялись с эмоциональными и ментальными особенностями этого периода.

Меган Сатински

Благодарности

Для нас большая честь поделиться с вами этим важным ресурсом. Мы с радостью и благословением приступаем к изучению подхода йоги Айенгара для укрепления тазового дна и улучшения послеродового здоровья. Мы глубоко признательны Б. К. С. Айенгару, чье наследие продолжает вдохновлять нас, а также всей семье Айенгар. С особым уважением мы вспоминаем Гиту Айенгар и Абхиджату Айенгар, которые остаются источником знаний, мотивации и исцеления для многих. Опыт Абхиджаты Айенгар, как факелоносца рода Айенгара и любящей матери двух детей, служит источником вдохновения для каждого йога, ищущего в практике убежище и спасение.

Мы выражаем искреннюю благодарность преподавателям и ассистентам, которые внесли свой вклад в этот проект. Отдельное спасибо Рите Келлер и Керстин Хаттаб за их книгу «*Iyengar Yoga for Motherhood, safe practice for Expectant & New Mothers*», которая стала для нас надежным источником знаний и верным спутником. Мы также отмечаем работу Лоис Штайнберг, чья книга «*Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice*» содержит множество ценных сведений. Особая признательность Патриции Уолден за ее учение, наставничество и поддержку, которые для нас стали настоящим источником света. Мы благодарны Энтони Грудину за первоначальную помощь и Эмили Коупленд, Элисон Эйкен, Карен Бампус, Стефани Грааф и Шеннон Роднер за их редакторскую поддержку. Также выражаем признательность Лесли Фрейберг за ее вклад в работу с санскритскими терминами. Отдельно хотелось бы поблагодарить команду съемочной группы: Ханну Уолл и Стеф Сэлмон, а также наших жизнерадостных моделей — Хоуп Эллиот, Вэл Риос и Соню Доведи. Кроме того, мы благодарим фотографа Арика Карденаса за его неоценимую помощь в этом проекте. Их поддержка и усилия были поистине исключительными и незаменимыми.

Вступление

Для кого эта книга?

Последовательности выполнения асан, описанные в этом курсе, предназначены для женщин, недавно родивших, испытывающих боль или дискомфорт в области тазового дна, а также для тех, кто страдает от недержания мочи или пролапса тазовых органов. Курс также будет полезен женщинам в период перименопаузы, менопаузы или постменопаузы, а также тем, кто просто хочет улучшить самочувствие и разобраться в работе тазового дна. Содержание этой книги формировалось на протяжении многих лет благодаря нашим интенсивным курсам по данной теме. Часто нас спрашивают: «Можно ли посещать занятия, если я не нахожусь в послеродовом периоде?» Ответ всегда утвердительный! Тазовое дно — это важная часть тела, и ее значимость не зависит от того, были ли вы беременны и довелось ли вам рожать. Оно тесно связано со многими другими системами и структурами организма и играет ключевую роль в дыхании, ходьбе и изменении осанки. Тазовое дно влияет на здоровье позвоночника и тазобедренных суставов, пищеварение, сексуальную жизнь и репродуктивную систему, а также на работу внутренних органов.

Наш подход к лечению болезней тазового дна отличается комплексностью. Несмотря на то что практикующие могут иметь разный уровень подготовки, методика ориентирована на общие принципы, которые полезны для всех. При этом мы предоставляем возможность для адаптации, гибкости и индивидуализации подхода. Наш опыт включает работу с людьми, имеющими самые разные симптомы, жизненный опыт и физические возможности. Материал, представленный в этой книге, будет полезен каждому. Мы подробно описываем анатомию в сочетании с практическими рекомендациями по выполнению асан и пранаямы, чтобы сделать позы понятными и доступными.

Наш подход к оздоровлению тазового дна

Представленная в этой книге информация основана на многолетнем опыте, который был накоплен с двух разных перспектив: практической кли-

нической работы физиотерапевта, специализирующегося на здоровье органов малого таза, и рекомендаций по йоге, предоставленных сертифицированным преподавателем йоги Айенгара. На протяжении всего текста мы старались четко разграничивать, когда используем язык и идеи, характерные для клинической практики, а не для йоги. Безусловно, некоторые пересечения неизбежны, и мы надеемся, что вы оцените выделенные нами связи (и различия) между этими двумя системами знаний.

Наш подход к представлению материала и обучению не полностью соответствует традиционным методам. Мы настоятельно рекомендуем вам обсудить полученную информацию с коллегами-медиками, преподавателями, специалистами по гинекологии и близкими друзьями, а также поделиться своим опытом и выводами. Это поможет вам сформировать собственное понимание, которое будет наиболее полезным для вас.

Гендерный подход

Мы накопили значительный опыт работы с учащимися разного пола на наших курсах и намерены сделать эту книгу интересной и доступной для всех, кто сталкивается с проблемами в области таза. Хотя основное внимание уделяется родам и анатомии, связанной с возможностью родоразрешения, мы стремимся использовать универсальный язык. Наша цель — найти слова, которые позволят каждому легко понять анатомию. Мы также признаем, что существуют значительные различия и предпочтения в отношении языка, и не все согласны с каждым термином. В этой книге, например, мы часто используем слово «влагалище», но также применяем такие термины, как «вагинальный канал», «свод», «отверстие» и «гениталии». Иногда мы описываем таз и тазовое дно, вообще не используя ни одно из этих слов. Надеемся, что наше изложение будет доступно для широкого круга людей с разным опытом. Кроме того, мы считаем, что упражнения, асаны и пранаяма, включенные в книгу, могут быть полезны любому человеку, независимо от пола, и подготовили инструкции с учетом этого.

Как пользоваться книгой

Книга состоит из трех глав: «Анатомия тазового дна», «Последовательности выполнения асан для практики» и «Специальные темы». Мы рекомендуем вам внимательно прочитать первую главу, «Анатомия тазового дна»,

до или одновременно с выполнением упражнений, приведенных во второй главе. Изучение анатомии может показаться сложным на первый взгляд, но мы постарались структурировать информацию так, чтобы вы смогли лучше понять и ощутить ключевые части тела. В нашем материале можно найти советы по визуализации, ощущению и осознанию более тонких аспектов анатомии и дыхания, что особенно важно для выполнения асан. Мы также рассмотрим мышцы, окружающие тазовое дно — мышцы бедер и живота — что позволит лучше понять взаимосвязь между различными системами организма.

В Главе 2 представлены последовательности асан и пранаямы, предназначенные для практики. Позы, описанные в книге, основаны на принципах йоги Айенгара. Рекомендуется выполнять их в указанном порядке, так как они описывают постепенный путь исцеления. Процесс можно условно разделить на три этапа, которые, по нашему мнению, важны для всех, кто работает с симптомами тазового дна, независимо от их выраженности и наличия послеродовых травм. Первый этап включает упражнения для расслабления и координации дыхания. Второй этап направлен на улучшение положения таза и тазовых органов, а также на повышение стабильности в области малого таза. Третий этап фокусируется на укреплении мышц в области таза, ног, позвоночника и брюшной полости. После освоения общей схемы можно адаптировать эти упражнения для интеграции в общую практику йоги.

Последовательности действий, представленные в Главе 2, были намеренно упрощены и сделаны максимально понятными даже для новичков или тех, у кого не так много времени. Многие начинают заниматься йогой после рождения ребенка и могут почувствовать себя перегруженными большим объемом информации, множеством поз или сложными инструкциями. Мы учитываем это при разработке последовательности асан. Для тех, кто имеет больше опыта в йоге или сталкивается с особыми проблемами, такими как боль в бедре или спине, может возникнуть необходимость в дополнительном инвентаре, чтобы адаптировать позы и сделать их более терапевтическими и полезными. Нет универсального решения или волшебной позы, которая могла бы полностью устранить все симптомы, однако инструкции направлены на объяснение принципов выполнения каждой позы и того, как они влияют на тазовое дно. Это позволит вам лучше понять и ощутить воздействие йоги на ваше тело. Опытные практикующие могут оценить эти упражнения по достоинству, особенно на продвинутом уровне выполнения поз и при более

интенсивной работе с опорой. Более искушенные йоги также могут легко интегрировать эти короткие последовательности в свою регулярную практику. Важно избегать поз, вызывающих боль. Для достижения наилучших терапевтических результатов рекомендуется работать с этой книгой под руководством сертифицированного преподавателя йоги Айенгара.

Мы глубоко признательны за вклад Гиты Айенгар, Риты Келлер и Керстин Хаттаб в их труде «Iyengar Yoga for Motherhood». Вы заметите, что наш подход во многом перекликается с их идеями. Мы руководствовались их общими рекомендациями относительно трех послеродовых периодов, которые начинаются примерно через 4–6 недель после рождения ребенка и продолжаются около 6–8 месяцев.

В книге приведены общие сроки, когда после родов можно начинать выполнять определенные асаны. Важно помнить, что эти сроки являются лишь ориентировочными и могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма и состояния каждой женщины. Рекомендуем изучать эту книгу пошагово, даже если после рождения ребенка прошло много времени или если опыта родов у вас не было вовсе. Описание поз и инструкций представлено в систематической форме, и вы можете упустить важные детали, если будете торопиться или пропускать некоторые шаги.

В Главе 3 рассматриваются особые темы и более детально описываются симптомы, связанные с тазовым дном, а также послеродовые осложнения, с которыми сталкиваются женщины. Мы настоятельно рекомендуем не сразу переходить к этим рекомендациям, а последовательно изучать материал, используя информацию из Главы 3 для улучшения практики. Также вам стоит прочитать Главу 3 полностью, даже если у вас нет каждой из рассмотренных там проблем. Как и во многих терапевтических подходах к асанам, то, что помогает человеку с одним заболеванием, может быть полезно и с другим. В нескольких разделах мы вернемся к принципам и действиям в рамках поз, которые могут быть эффективны для широкого круга практикующих. Преподавателям йоги, возможно, будет особенно полезно ознакомиться с этими разделами, чтобы лучше помогать своим ученикам.

Содержащиеся в этой книге сведения не являются медицинскими рекомендациями. Всегда следуйте советам вашего врача или медицинского специалиста. Если у вас есть сомнения, обратитесь к лечащему врачу или к местному сертифицированному инструктору по йоге Айенгара.