



### **Пожалуйста, обратите внимание**

Авторы и издательство не несут ответственность за несчастные случаи или травмы, полученные во время практики или применения любого из принципов и техник, указанных в книге. Не все упражнения подходят для всех. Рекомендуем посоветоваться с врачом или специалистом в сфере здоровья, прежде чем браться за эту или любую другую программу упражнений. Не нужно принуждать свое тело принимать одну из поз. Книга не заменяет медицинский осмотр, диагноз или лечение. Если у вас есть сомнения в вопросах вашего здоровья, обратитесь к врачу.

## **ИЗОБРАЖЕНИЯ**

Photographs by Ruth Jenkinson, except the following: pages 4–5 Photo by Jordan Siemens/Taxi via Getty Images; page 12 Rebecca Gibson (@bowlingandyoga); page 13 Shaeeda Sween (@westindianbella); pages 14–15 Erica Ippolito (@miss\_\_erica); page 16 Yoga Vared (@yogavared); page 17 Joe Lizz (@Joe\_lizzzzzz\_yoga); pages 7, 8, 11, 157 and 160 Max and Liz Lowenstein; Shutterstock, Inc: pages 18 lam\_Anupong; 36–37 MS Mikel; 38, 64, 124 My Good Images; 52 Maryna Pleshkun; 92 icsnaps; 108 Chemomorova Olesia; 138 Yolya Ilyasova

## **БЛАГОДАРНОСТИ**


Фотограф: Рут Дженкинсон  
Модели: Чарльз Румунд, Элла Дарстон/Source Models, Вен Даи  
Дизайнер: Люси Палмер  
Выпускающий редактор: Кэти Хеветт  
Корректор: Джейн Донован  
Составитель индекса: Кристин Шаттворт  
Выпуск: Гэри Хэйес

МАКС И ЛИЗ ЛЕВЕНШТЕЙН

# ЙОГА ДЛЯ НЕГИБКИХ

РУКОВОДСТВО  
ПО ОСНОВНЫМ ПОЗАМ  
И ТЕХНИКАМ:  
ТРИ УРОВНЯ  
СЛОЖНОСТИ



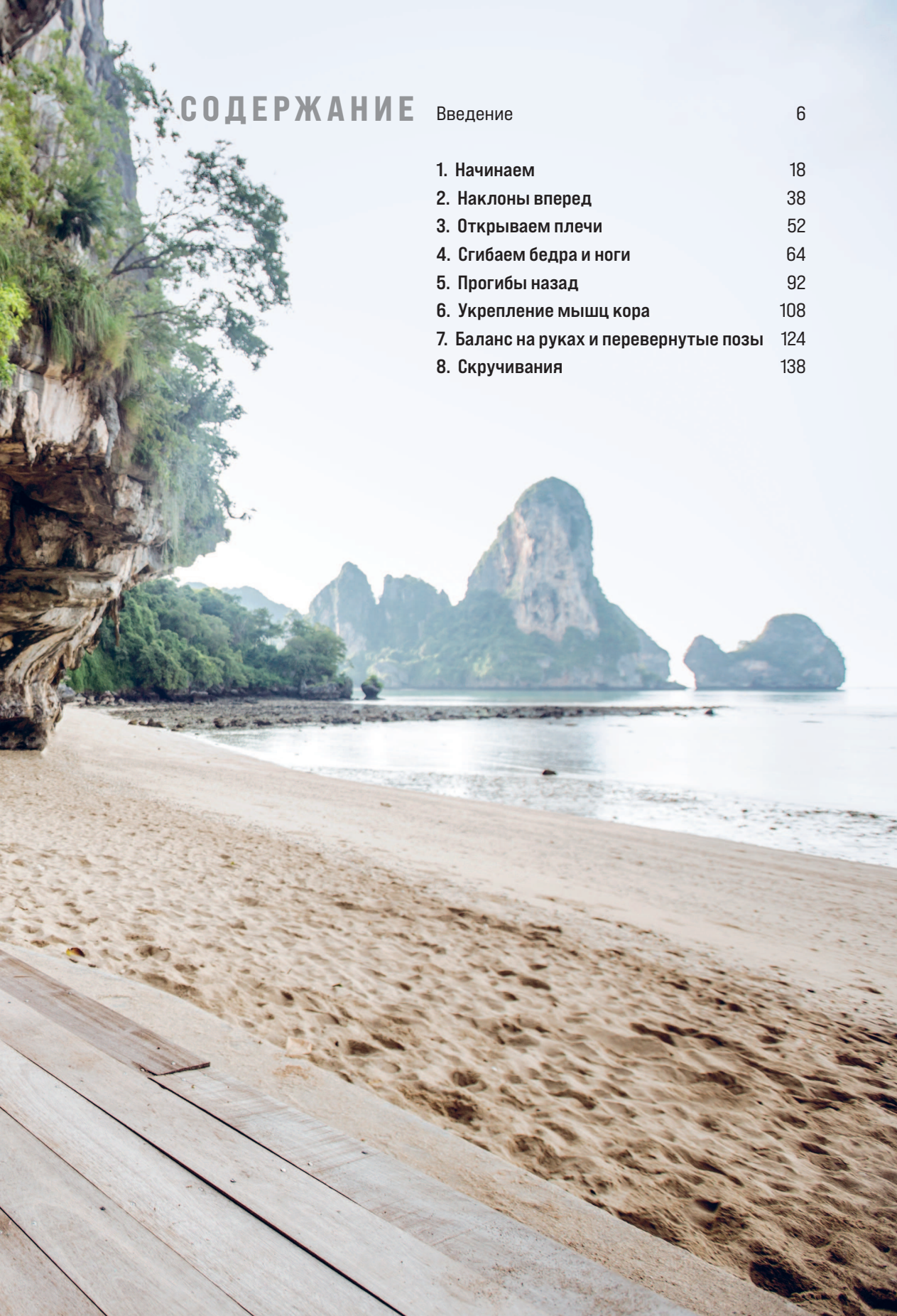
 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1. Начинаем	18
2. Наклоны вперед	38
3. Открываем плечи	52
4. Сгибаем бедра и ноги	64
5. Прогибы назад	92
6. Укрепление мышц кора	108
7. Баланс на руках и перевернутые позы	124
8. Скручивания	138



## ВВЕДЕНИЕ

Когда я был подростком, мама настаивала, чтобы три раза в неделю после школы я приходил домой пораньше и после баскетбола занимался йогой. Йогу я ненавидел, считал, что это глупо и стыдно. Однако уже через пару недель начал видеть плюсы этих занятий и даже ждал их с нетерпением.

Во время учебы в колледже я понял, что йога нравится женщинам, и потому практиковал ее с переменным успехом, пока у меня не появилась постоянная девушка. После этого я бросил йогу. Но прямо перед выпуском из колледжа я окончательно потерял гибкость (как в ментальном, так и физическом смысле), и моя мама отправила мне видео, где йогиня выполняла мощную стойку на руках. Именно в тот момент моя жизнь изменилась навсегда: я увидел человека одновременно и сильного, и гибкого. И меня это вдохновило.

После колледжа я начал заниматься йогой много раз в день ради физического здоровья, но получил несколько травм. Эти события совпали с самым темным периодом моей жизни. Я взялся за более глубокое изучение йоги и именно тогда начал думать о ней как о стиле жизни, а не о физических упражнениях.

Я решил выучиться на преподавателя йоги и влюбился в аэро-йогу. Теперь я путешествую по всему миру с моей прекрасной женой и даю мастер-классы, преподаю на базах отдыха и фестивалях, делая акцент на анатомию и балансы на руках. Йога вытащила меня из стресса, тревоги, беспокойства и агрессии и привела к покою, и в этом состоянии я могу выбирать, как реагировать на брошенные жизнью вызовы.

МАКС





Я открыла для себя йогу в восемнадцать лет, или, скорее, это йога нашла меня. Я была неплохой пловчихой в старшей школе, но в колледже решила бросить спорт. Чтобы поддерживать форму, я нашла онлайн-сессии йоги и занималась ею в своей комнате на дешевой коврике — мне было слишком страшно пойти на настоящие занятия.

Сначала йога была для меня только физическими упражнениями. Я пыталась «освоить» каждое движение, считая его своей следующей целью. Каждое движение, каждый урок, каждая шавасана, каждый год, каждое событие в жизни учили меня правильно дышать в сложных позах и ситуациях, отпускать чувства, плыть спокойно и прежде всего находить связь со своим новым «я» на коврике, чтобы вне его можно было находить связь с другими людьми.

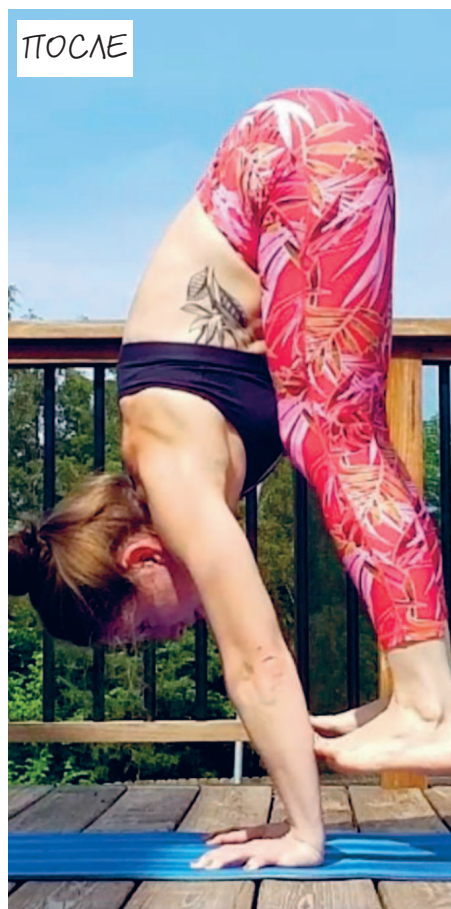
ЛИЗ

Наша миссия состоит в том, чтобы помочь людям по всему миру обрести легкость и гибкость, как в теле, так и в разуме. Мы хотим помочь им двигаться по этому пути, шаг за шагом. Неважно, начинающий ли вы йог, ищущий способ исцеления или совершенствующий свои тренировки, вы пришли в правильное место.

Мы написали эту книгу, чтобы показать переход от начальных к продвинутым позам, доступным всем в любой точке вашего йога-пути. Не обязательно сразу быть самым гибким человеком, можно начать с того уровня, на котором вы находитесь сейчас, и уважать свое тело в этом процессе. Помните, гибкость нужна и в теле, и в разуме. Мысли становятся словами, а слова превращаются в действия — все взаимосвязано и является вибрацией в другой форме.

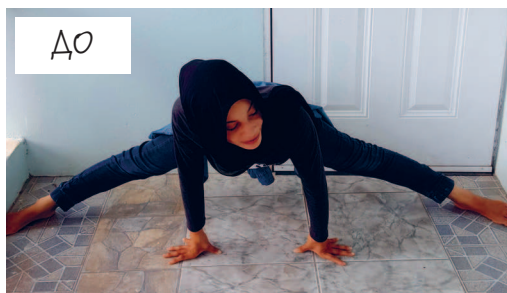
Мы создали аккаунт в Instagram @inflexibleyogis, чтобы собрать там сообщество людей, которые будут поддерживать друг друга в начале своего пути к йоге и гибкости. Мы хотим, чтобы вы наслаждались процессом и ценили каждый момент, а также придавали большое значение каждому шагу на этом пути! Мы делимся фотографиями, которые направлены на то, чтобы вдохновлять и обучать. На следующих страницах вы найдете изображения, а также вдохновляющие цитаты наших преданных подписчиков, которые демонстрируют, что регулярная и усердная практика равняется прогрессу!





«Через десять лет после операции на сердце я получила сертификат преподавателя йоги в возрасте тридцати девяти. Если я могу выполнить стойку на руках или перевернутую позу, то и любой сможет! Я верю, что йога — портал, который поможет вам лучше узнать самих себя, а также фонтан юности, который помогает поддерживать тело и разум сильными и открытыми».

Роб Гибсон



«Я открыла для себя йогу в очень темный момент жизни. Мне было тридцать три. Раньше я не отличалась гибкостью и была настроена это изменить. Поэтому я вложила всю свою энергию в ежедневную практику, которая помогла мне стать гибкой. Я вижу в йоге лекарство, исцелившее мой разум, тело и душу. Я все еще учусь, так как йога является постоянным процессом открытия».

Шауга Свин

«У меня никогда не было высокой самооценки. Я была скромной и неуверенной девушкой и боялась выйти на свет. Долгое время я ненавидела себя, терпеть не могла в себе всё: разум, тело, всё. И несмотря на то, что я становилась все сильнее, сталкиваясь с трудностями каждый день, моя самооценка оставалась низкой. Я считала, что мне ничто не удастся. А потом, однажды, после долгого наблюдения за друзьями йогами, я решила начать заниматься йогой сама. Мои умения становились все лучше. Вскоре я была уже настолько хороша, что однажды случилось кое-что НЕВЕРОЯТНОЕ: я наконец почувствовала, что в чем-то ХОРОША. Внезапно я открыла глаза и поняла, насколько хороша. Мне это удалось не из-за красивых поз, но из-за усилий, приложенных к занятиям. Я продолжила практиковаться. И однажды, совершенно внезапно, посмотрела на одну из фотографий с моих занятий йогой и поняла, что это не просто фотография. Это нечто большее. Я видела все часы практики, усилия, устремленность и упорство за этим изображением. И впервые в жизни почувствовала, что в чем-то хороша. Все вы, кто подумывает взяться за что-то новое, например йогу... просто сделайте это. Чем бы вы ни хотели заняться, просто сделайте это. Выйдите за пределы зоны комфорта и сделайте это. Клянусь, это станет лучшим поступком в вашей жизни».

Мисс Эрика

