



Бесценное руководство!

Для всех, кто хочет научиться йоге на более глубоком уровне и получить от нее пользу.

Невероятная практика!

Инь-йога — возможность перенастроить все тело. Но только при условии, что ее преподает опытный наставник. Учитесь по Берни Кларку, и вы освоите все премудрости этой невероятной практики.



Лучшее пособие!

Лучшее пособие по инь-йоге из всех возможных на сегодняшний день!

Инь-йога необходима всем!

Инь-йога — практика, жизненно необходимая в сегодняшние трудные времена. Она помогает услышать свое тело, преодолеть стресс и восстановить здоровье. А Берни Кларк написал удивительно подробную и понятную инструкцию, которая поможет вам начать занятия и быстро достигнуть результатов.

НОВАЯ
ЭРА

БЕРНИ
КЛАРК

ИНЬ-ЙОГА:
ПОЛНЫЙ КУРС

Очищение и оздоровление организма
на всех уровнях



Издательство
АСТ
Москва

УДК 233-852.5Й
ББК 86.33
К47

*Печатается с разрешения Bernie Clark. Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Bernie Clark
The Complete Guide to Yin Yoga:
The Philosophy and Practice of Yin Yoga

Кларк, Берни.

К47 Инь-йога: полный курс. Очищение и оздоровление организма на всех уровнях / Берни Кларк. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 480 с. — (Новая Эра).

ISBN 978-5-17-112247-8

Более пяти лет эта книга — мировой бестселлер. Она переведена на семь языков и издана тиражом более 80 тысяч экземпляров. Автор книги — Берни Кларк — признан сообществом йоги как один из трех величайших Учителей.

В чем секрет такого успеха?

Автор собрал и описал уникальные даосские практики инь-йоги. Только инь-йога работает с глубокими слоями соединительной ткани, которые не затрагиваются в обычной йоге или при других физических нагрузках. Во время практики идет проработка всех чакр и энергетических каналов. Снимаются физические и эмоциональные блоки, происходит очищение и оздоровление на физическом, физиологическом и психологическом уровнях.

В книге упражнения по инь-йоге изложены очень подробно, все асаны автор объясняет просто и доступно, так что любой желающий извлечет из них максимум пользы.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1935952503 (англ.)
ISBN 978-5-17-112247-8

© 2012 by Bernie Clark.
© Полищук В., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Оглавление

Об авторе	12
Предисловие Сары Пауэрс	13
От автора	17
Благодарности	18
Введение	20
Глава 1. Что такое инь-йога?	23
Инь и ян	27
Теория упражнений	38
Даосская йога	46
Пять основных систем даосской йоги	48
Алхимический даосизм	50
Глава 2. Практика инь-йоги	57
Как заниматься инь-йогой	60
Три принципа занятий инь-йогой	66
Приступая к занятиям	82
Создание потока (комплекса упражнений)	87
Промежуточные асаны, или контрпозы	92
Как перемещать энергию	99

Нади шодхана	104
Круговращение энергии	106
Глава 3. Асаны инь-йоги	115
Список асан	119
Анахатасана («Тающее сердце»)	121
Асана «Растяжка лодыжек»	125
Бананасана	128
Асана «Бабочка»	132
Асана «Полубабочка»	137
Асана «Верблюд»	142
Асана «Кошка, играющая со своим хвостом»	146
Асана «Гусеница»	150
Асана «Ребенок»	155
Асана «Свисание»	159
Асана «Олень»	164
Асана «Драконы»	169
Асана «Лягушка»	177
Асана «Счастливый младенец»	182
Асана «Скручивание лежа»	187
Асана «Седло»	193
Асана «Обувной шнурок»	199
Асана «Улитка»	206

Асана «Сфинкс и тюлень»	212
Асана «Квадрат»	218
Асана «Приседание на корточки»	223
Асана «Стрекоза» («Широко расставленные ноги») ...	227
Асана «Лебедь» и «Спящий лебедь»	233
Асана «Приседание на носки»	239
Асана «Поза мертвеца», или Шавасана	243
Асаны инь-йоги для верхней части тела	252
Глава 4. Потоки инь-йоги	275
Легкий комплекс для новичков	279
Комплекс «Поток для позвоночника»	280
Комплекс «Поток для бедер»	283
Комплекс «Поток для ног»	285
Комплекс «Поток для плеч, рук и кистей»	288
Комплекс «Поток для меридианов печени и желчного пузыря»	295
Комплекс «Поток для меридианов желудка и селезенки»	298
Комплекс «Поток упражнений для всего тела»	301
Комплекс «Стена инь»	306
Глава 5. Йога для особых ситуаций	321
Проблемы с коленями и бедрами	323
Инь-йога и замена бедренного сустава	327

Инь-йога и проблемы с поясницей	330
Инь-йога и бесплодие	333
Инь-йога и беременность	336
Второй и третий триместры беременности	338
Инь-йога в послеродовой период	343
Глава 6. Физические преимущества йоги	345
Нагрузка для тканей	346
Ткани тела	348
Фасции	352
Изменение сухожилий	356
Глубокие фасции	358
Глубокие фасции	359
«Пух», или свободные соединительные ткани	360
Миофибробласты	362
Соединительные ткани	362
Хрящи и кости	364
Связки	365
Коллаген	367
Соединительные ткани и направленные нагрузки	369
Старение или повреждение соединительных тканей ...	370
Основные вещества и увлажнение	371
Суставы	375

Суставная капсула	377
Демонстрация	378
Изгибы позвоночника	379
Прочие физиологические преимущества инь-йоги	380
Подведем итоги	387
Глава 7. Энергетические преимущества инь-йоги	389
Йогическая точка зрения	390
Энергетические каналы — нади	396
Чакры	400
Концепция доктора Мотоямы	401
Преимущества пранаямы	403
Даосская концепция йоги	404
Энергия «ци»	405
Органы	411
Органы чань	412
Органы фу	417
Меридианы нижней части тела	421
Меридианы верхней части тела	426
Внешние меридианы	430
Акупунктура и акупрессура	432
Эмоции	434
Западная точка зрения	436

Меридианы и современная наука	452
Акупунктура и современная наука	453
Нервная система	455
Мозг и йога	460
Подведем итоги	461
Глава 8. Преимущества йоги для души и сознания	463
Прокладывание тропы	472
Поливка сорняков	474
Осознанность	476
Подведем итоги	477



*Посвящается Натали, которая
разделила со мной уверенность в том,
что инь-йога — это и правда круто!*

Об авторе

Берни Кларк преподает йогу и медитацию с 1998 года. Он получил степень бакалавра наук в канадском Университете Ватерлоо и сочетает пристальный интерес к йоге с научным подходом к ней и связанным с йогой темам. Исследуя йогу, Кларк глубоко изучил и продолжает изучать мифологию, сравнительное религиоведение и психологию. Эти исследования помогли ему лучше разобраться в древних практиках йоги и медитации. Занятия, семинары и книги Б. Кларка помогли множеству учеников расширить свои представления о здоровье, жизни и источнике подлинной радости.

На своих занятиях Кларк преподает как жесткие направления ян-йоги, например Аштанга-йогу или силовую йогу, так и более щадящие направления инь-йоги. Его многолетний опыт преподавателя медитации восходит к 1980-м годам, когда Кларк начал изучать и практиковать дзэнскую медитацию, стремясь примирить теорию и практику йоги. Занятия йогой Кларк сочетал с работой в штате одной из крупнейших канадских компаний по высоким технологиям. В настоящее время Кларк полностью погрузился в преподавание и изучение йоги. Он живет в Ванкувере, Британской Колумбии. Больше информации об авторе можно получить на его сайте www.yinyoga.com.



Предисловие

Сары Пауэрс

Практическая сторона йоги постоянно развивается и эволюционирует. Неизменным остается главное: суть йоги, а она заключается в культивировании внимания. То, на что мы обращаем внимание и то, с каким настроем мы это делаем, существенно влияет на наше восприятие себя, нашу жизнь и ее качество. В йоге мы сосредотачиваемся и на форме (на теле и мышцах) и на бесформенном (дыхании, энергетических каналах и состоянии сознания). Эти взаимосвязанные аспекты реальности постоянно взаимодействуют, они — инь и ян жизни. В йоге мы развиваем и уравниваем эти противоположные и взаимодополняющие начала в рамках тела и сознания.

Большинство из нас начинает знакомство с йогой с самого осязаемого — с телесных практик ян-йоги. Однако, по мере того как новички крепнут физически и осваивают концентрацию, они в большинстве своем начинают интересоваться скрытыми и менее доступными аспектами йоги. А освоить потаенный аспект реальности, то есть инь-йогу, можно только при условии, что ты научился расслабленной и сообразно настроенной осознанности.

Когда новички только начинают практиковать йогу, например, чтобы снизить стресс или привести себя в форму, или просто за компанию с приятелем, их зачастую учат уделять львиную долю внимания физической стороне: тому, как выполнять позы-асаны. Это не лишено оснований: таким образом новички уберігаются от опасности травмы, учатся

владеть своим телом. Телесный опыт и впечатления приносят больше радости, здоровья и пользы, сами позы доставляют удовольствие и легче входят в привычку. В конечном итоге под руководством опытного наставника истовые ученики начинают интересоваться не только внешними формами йоги, но и внутренними переменами, которые йога способна подарить человеку. Они начинают переходить на иньскую сторону йоги. Вот тут им и открываются подлинные глубины йоги.

Полноправные составляющие инь-йоги — это и пристальное внимание к переменам в собственном дыхании, и отслеживание как энергетических потоков в своем физическом теле, так и меняющихся ощущений в эмоциональном теле, и признание пространства сознания и его роли наряду с рассудком. Это гармоничное слияние тела, души и сознания улучшает здоровье и несет перемены, которые намного значимее, чем просто возросшая гибкость или прилив сил и бодрости. Йога возвращает нам природную целостность, сбалансированное единство начал инь и ян.

Когда вы добавляете в свою жизнь инь-йогу, жизнь меняется. Инь-йога дарит вам возможность физического, эмоционального и умственного равновесия. Это происходит потому, что она добавляет спокойные, философские и медитативные способы бытия к тем бурным активным занятиям, к которым мы обычно склонны и к которым нас зачастую влечет обыденная жизнь. Инь-йога учит осознанности, замедлению, размышлениям, а все это служит противовесом от суеты современной жизни. Тем самым инь-йога помогает избавиться от крайностей в поведении и от эмоциональных перепадов, которые заставляют нас терять равновесие, фокусировку и лишают радости жизни. Ян-энергия необходима, чтобы привносить силы и витальность в наш внутренний иньский

мир, но именно более мягкие иньские качества помогают нам уравновесить внешние янские. Если вы чувствуете, что ваша жизнь не всегда складывается так, как хотелось бы, то вам определенно стоит освоить древнее искусство: научиться прислушиваться к себе, настраиваться на внутренние, лишённые идей, более мягкие и кроткие аспекты вашей иньской природы. Это исцелит вас.

Инь-йога, при условии, что ее преподает опытный наставник, дарит возможность погрузиться в себя и перенастроиться. Кроме того, она зачастую оказывает поразительное и неожиданное влияние на физическое тело и несет с собой простые, но удивительные перемены. Инь-йога обеспечивает нам длительные периоды покоя, во время которых мы начинаем внимательнее подмечать то, что действительно происходит здесь и сейчас. Она порой дарит озарения, которые затем подталкивают нас к кардинальным переменам в жизни. Или же позволяет нам принять происходящее здесь и сейчас так, как оно есть, непредубежденно и бесстрастно. Возможно, благодаря занятиям инь-йогой вы обнаружите, что внутренне раскрылись и стали воспринимать происходящее более непосредственно и благодушно, а не сопротивляясь и не стараясь упорно чувствовать себя жертвой.

Эта книга станет бесценным руководством для всякого, кто хочет научиться йоге на более глубоком уровне и получить от нее пользу. Ее автор, Берни Кларк, опытный специалист в области инь-йоги, мой давний друг и ученик. Он рекомендовал себя как вдумчивый и заботливый наставник, который помог множеству людей, проводя занятия, публикуя книги и просвещая желающих с помощью своего сайта. В этой книге он делится своим опытом и знаниями и старается помочь каждому, кто хочет обрести подлинное здоровье и целостность. На страницах книги вы найдете объяснения