



НАТАЛЬЯ ПОЛЯНСКАЯ


преподаватель йоги, автор канала yogactivelife
с аудиторией более 100 000 человек

ЙОГА

и Аюрведа для здоровья

Терапевтические комплексы, дыхательные
и медитативные практики самопомощи

К Н И Г А 2

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.825
ББК 75.6
П54

В оформлении обложки использованы фотографии
Светланы Романцовой и Екатерины Соковой

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Peter Hermes Furian, Pepermprom, Sakurra, yomogil / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Полянская, Наталья Сергеевна.

П54 Йога и Аюрведа для здоровья : терапевтические комплексы, дыхательные и медитативные практики самопомощи / Наталья Полянская. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. : ил. — (Время йоги. Практики, доступные каждому).

ISBN 978-5-04-232808-4

Усталость, стресс, нарушения сна — частые спутники современной жизни. Эта книга предлагает практические инструменты для восстановления здоровья через систему самопомощи, объединяющую йогу и Аюрведу.

Книга включает три раздела: «Стоп-стресс», с дыхательными техниками для снятия напряжения за 15–20 минут, «Йога-терапия», с комплексами от конкретных проблем (восстановление после болезни, усталость глаз, боли в спине, плоскостопие и другое), «Аюрведа на каждый день», с рекомендациями по питанию и образу жизни.

Все техники описаны пошагово и адаптированы для любого уровня подготовки. Каждый комплекс содержит упрощенные варианты и противопоказания.

**УДК 615.825
ББК 75.6**

© Полянская Н.С., текст, 2025

© Сокова Е.С., фото, 2025

© Романцова С.В., фото, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232808-4

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Рекомендации перед началом занятий	9
Часть первая. Стоп-стресс	11
Глава 1. Попеременное дыхание	13
Глава 2. Диафрагмальное дыхание	15
Глава 3. Реберное дыхание.	18
Глава 4. Спасительный комплекс на все тело	20
Глава 5. Комплекс от тревожности	34
Глава 6. Медитация «Я здесь»	44
Глава 7. Практика глубокого расслабления	47
Часть вторая. Йога-терапия	51
Глава 1. Восстановление после ОРВИ	52
Глава 2. Комплекс при апатии и лени	66
Глава 3. Комплекс при депрессии.	81
Глава 4. Комплекс для снятия усталости глаз	91
Глава 5. Комплекс для кистей и пальцев рук	94
Глава 6. Комплекс от тяжести в ногах	99
Глава 7. Комплекс от судорог в ногах.	108

Наталья Полянская

Глава 8. Комплекс при защемлении седалищного нерва	114
Упражнения на укрепление ягодиц и кора на этапе восстановления и уменьшения болевого синдрома . . .	123
Глава 9. Комплекс при плоскостопии	127
Глава 10. Комплекс в критические дни	138
Глава 11. Комплекс для улучшения работы ЖКТ	159
Часть третья. Аюрведа на каждый день.	167
Глава 1. Что такое аюрведа	168
Глава 2. Основные принципы аюрведы	173
Глава 3. Рекомендации по питанию	174
Глава 4. Рекомендации по сну	180
Глава 5. Рекомендации по образу жизни.	183
Заключение. Здоровье — это труд.	187

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках вторую часть книги «Йога на все случаи жизни». Изначально они задумывались как одно произведение, но книга получилась настолько объемной и подробной, что было принято решение разделить ее на две части. Первая посвящена ежедневному поддержанию здоровья за счет коротких комплексов из йоги для разных частей тела и соответствующих разному времени. Эта часть, напротив, посвящена в большей степени комплексам из йоги и йога-терапии для разных жизненных ситуаций, когда нужна помощь в моменте или же коррекция текущего состояния, будь то физического, будь то ментального. В конце второй книги вы также найдете раздел, посвященный Аюрведе — знанию о том, как прийти к долгой и счастливой жизни, благодаря пониманию индивидуальной конституции тела и подбору образа жизни и питания согласно ему.

Вы можете использовать эту часть как отдельную и в качестве дополнения к первой, все-таки они задумывались как единая книга, в которой есть все, что нужно для поддержания здоровья каждый день.

Чем больше я практикую сама и чем больше получаю опыта в процессе преподавания, тем больше понимаю, насколько важно знать свои сильные и слабые стороны, наблюдать за собой и за всем, что происходит в организме в течение всего дня.

Наталья Полянская

Каждый день мы чувствуем себя по-разному. Каждый день мы по-новому смотрим на привычные вещи. Меняется наше тело и наш ум. И эти изменения происходят каждую секунду. В йоге есть все необходимое для возвращения себя в состояние гармонии и баланса. Для этого важно знать индивидуальные особенности. Чем больше мы исследуем себя без давления и оценки, методом спокойного наблюдения, тем проще и быстрее дается та самая корректировка.

Эта книга поможет в трудные моменты, в моменты, когда нет сил и энергии, в моменты, когда хочется помочь себе естественными методами, которые заложены в нас самой природой. Как только вы начнете наблюдение за своими ощущениями до и после практики, вы почувствуете, какую простоту, но при этом силу имеет путь маленьких шагов. Короткие комплексы для разных жизненных ситуаций, представленные в этой части, помогут выйти на новый уровень понимания себя, своего организма и состояния. Именно это даст энергию вставать и делать упражнения и следовать рекомендациям каждый день и в удовольствие.

Пусть изучение этой книги станет для вас поддержкой и приятным времяпрепровождением.

Желаю удачи в поиске баланса и гармонии!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Для занятий дома понадобится удобная одежда. Опционально: коврик, плед, ремень или лента, подушка или блоки для йоги. Для занятий вне дома — только желание.

Если планируете выполнять йогу утром, то рекомендую делать комплексы натошак. До занятий рекомендую выпить стакан теплой воды (температура не ниже 37 градусов). Она поможет запустить и очистить кишечник, а также прийти быстрее в состояние бодрости.

Если выполняете йогу днем, то делайте это до обеда. Если вечером, то спустя два-три часа после еды и за 30–50 минут до сна.

Следите за самочувствием. Если почувствуете себя плохо, приостановите занятия и посетите врача.

Для большей наглядности я рекомендую вам ознакомиться с комплексами в видеоформате. Отсканировав QR-код, вы сможете перейти к коллекции видео, в которой собраны все описанные ниже комплексы.

Обращаю ваше внимание на то, что данные видеоконспекты являются дополнением к изданию и не содержат методических указаний, противопоказаний и другой ин-

Наталья Полянская

формации по технике выполнения и травмобезопасности асан и техник. Подробную информацию вы найдете в главах книги.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Стоп-стресс

Стресс бывает двух видов: короткий, заканчивающийся разрешением ситуации и дальнейшим расслаблением, и перманентный, где ситуация разрешается долго и требует длительного психоэмоционального напряжения. Например, когда студент сдает экзамен, он находится в состоянии стресса, а когда получает оценку от преподавателя, то стресс сразу проходит и сменяется эмоциями радости или расстройства. Или, например, когда спортсмен стоит на старте и ощущает предстартовую лихорадку, он нервничает, но после выступления расслабляется. Это короткий стресс, даже полезный для организма.

Когда человек находится в сложной ситуации, которую нельзя разрешить сразу, и длительное время переживает, тогда можно говорить о перманентном стрессе. Гормон стресса кортизол вырабатывается не одновременно, а постоянно и оказывает разрушающее действие на иммунную систему, когнитивные функции, работу сердечно-сосудистой системы и общий уровень энергии. Помимо этого, внешне стресс выражается как повышенная тревожность, раздражительность, а иногда и агрессия. Человек, сам того не замечая, чаще начинает сутулиться, вжимать шею в плечи, чаще дышать. Со временем дыхание становится настолько поверхностным, что глубокий вдох физически сделать практически невозможно.

Зачастую мы даже не замечаем того, что пребываем в постоянном стрессе и перенапряжении, пока не начнем болеть.

Поэтому крайне важно работать с уровнем стресса и наблюдать за ощущениями в теле, ведь они — показатель того, насколько организм находится в балансе.

Дыхательные техники и упражнения для тела, описанные в комплексах ниже, помогут хотя бы немного восстановить баланс энергии, снять напряжение и заново вдохнуть полной грудью.

Глава 1. Попеременное дыхание

В йоге его еще называют Нади шодхана пранаяма. Этот тип дыхания подойдет всем. Его можно выполнять как утром, так и вечером. Утром оно сбалансирует, а вечером успокоит. Противопоказания — только наличие ОРВИ, когда возникают сложности со вдохом.

Перед практикой рекомендуется высморкаться.

Исходное положение: сидя (на стуле или полу).

Если вы сидите на стуле, то стопы плотно прижаты к полу всей поверхностью, колени согнуты под углом 90 градусов, а спина прямая. Если на полу, то скрестите ноги и выпрямите спину. Для удобства можно сесть на опору, чтобы спина не скруглялась.

Опустите развернутую вверх левую ладонь на левое колено. Указательный и средний пальцы правой руки опустите на точку межбровья. Отведите правый локоть слегка в сторону, чтобы освободить грудную клетку, но при этом выберите положение, в котором рука не напрягается и не устает слишком быстро. Прикройте глаза.

1. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю и сделайте глубокий медленный вдох через левую ноздрю.

2. Закройте безымянным пальцем левую ноздрю, отпустите правую и сделайте медленный выдох до конца через правую ноздрю.



Наталья Полянская

3. Оставляя правую ноздрю открытой, сделайте через нее такой же глубокий медленный вдох.

4. Закройте правую ноздрю большим пальцем, откройте левую и сделайте медленный выдох.

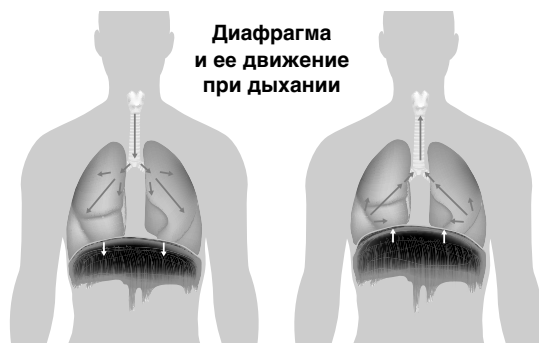
Это один полный цикл. Сделайте минимум 4 таких цикла. Завершите практику выдохом через левую ноздрю. Постарайтесь сохранять одинаковую

комфортную для себя продолжительность вдохов и выдохов. Можно считать про себя, а можно использовать метроном.

Старайтесь не зажимать шею и не поднимать плечи. Расслабьте лицо, сохраните прямую спину.

Это дыхание успокаивает, балансирует и помогает психике стабилизироваться.

Глава 2. Диафрагмальное дыхание



Диафрагма — это мышца, напоминающая по форме купол. Она расположена между грудной и брюшной полостями. В норме она должна быть подвижна и работать, как помпа, двигаясь вверх-вниз. Когда она теряет подвижность, это негативно влияет на здоровье внутренних органов, например, легкие работают не в полном объеме, что делает дыхание более поверхностным и ухудшает дыхательную функцию. Или ухудшается перистальтика кишечника, что может привести к вздутиям, запору и другим нарушениям стула.

Часто диафрагма спазмируется и от стресса, и от неправильного положения тела, и от сидячего образа жизни. Чтобы вернуть ей подвижность, можно выполнить глубокое дыхание.

Такой тип дыхания можно выполнять почти всем, но с осторожностью и предварительной консультацией врача при:

- беременности;
- острых воспалительных заболеваниях брюшной полости и легких;
- психических расстройствах.