




ОКСАНА РОГГЕЛИН

Специалист по биомеханике движения, йога-инструктор,  
автор блога Yoga Roggelin с аудиторией  
> 500К ПОДПИСЧИКОВ

# ЙОГА ТЕРАПИЯ для женщин

Практики для здоровья мышц тазового дна,  
эстетичного тела, эмоционального  
и гормонального баланса

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 615.825  
ББК 53.54  
P59

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
medicalstocks, Sakurra, molotoka, Scio21 / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Роггелин, Оксана Валерьевна.**

P59 Йогатерапия для женщин : практики для здоровья мышц тазового дна, эстетичного тела, эмоционального и гормонального баланса / Оксана Роггелин. — Москва : Эксмо, 2026. —264 с. : ил. — (Время йоги. Практики, доступные каждому).

ISBN 978-5-04-218063-7

Первое практическое руководство по йоге для восстановления тонуса мышц тазового дна, стабилизации гормонов и женского здоровья!

Автор книги Оксана Роггелин — преподаватель йоги, основательница онлайн-школы Yoga Roggelin и мама троих детей. Ее терапевтические комплексы помогут восстановить здоровье, справиться со стрессом, раскрыть свою женственность и сделать тело более эстетичным.

В книге вы найдете:

— пошаговые инструкции по йогатерапии, адаптированные под разный уровень подготовки;

— комбинации асан для решения самых разных проблем — от дистаза до плохой осанки;

— специализированные комплексы для каждого периода жизни женщины: менструальный цикл, беременность, восстановление после родов, менопауза;

— самые эффективные техники йоги, пилатеса и функционального фитнеса.

**УДК 615.825**  
**ББК 53.54**

**ISBN 978-5-04-218063-7**

© Роггелин О.В., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Содержание

<b>Глава 1. О чем эта книга</b> .....	<b>11</b>
Моя миссия .....	13
Мой путь: из боли — в йогу .....	15
Как йога помогает оздоравливаться .....	18
Как работать с книгой .....	19
Что такое женское здоровье .....	19
Почему важно заботиться о гормональном балансе .....	20
Как йога влияет на женское здоровье .....	21
Что приводит женщин к ненужным страданиям .....	23
<b>Глава 2. Основы йогатерапии для женщин</b> .....	<b>27</b>
Основы классической йоги .....	29
Общие принципы занятий йогой .....	31
Замки .....	33
<b>Глава 3. Что такое женская гормональная йога</b> .....	<b>35</b>
Чем женская йога отличается от обычной? .....	40
Основы самоисцеления .....	41
<b>Глава 4. Дыхательные техники для гормонального баланса</b> .....	<b>45</b>
Влияние правильного дыхания на организм .....	47
Как управлять дыханием, чтобы влиять на гормоны .....	48
Проблемы, которые могут решить пранаямы .....	49
Простые техники для повседневной практики .....	51
Успокаивающие техники .....	52
От головной боли и высокого давления .....	53
При низком давлении и головокружениях .....	53
Для метаболизма и пищеварения .....	54
Дыхание — ключ к саморегуляции тела .....	55
Тестирование тела .....	56

<b>Глава 5. Йога для позвоночника</b> .....	<b>59</b>
Как выстроить правильную осанку .....	64
Пазл 1. Вытяжение позвоночника и расслабление спазмов .....	65
Пазл 2. Мобильность грудного отдела .....	70
Пазл 3. Мобильность тазобедренных суставов .....	74
Пазл 4. Укрепление мышц спины и корсета .....	76
<b>Глава 6. Йога для здоровья репродуктивной системы и щитовидной железы</b> .....	<b>81</b>
Практики для здоровья яичников и матки .....	83
Йога при миомах, кистах и эндометриозе .....	88
Скрутки .....	89
Активные пранаямы .....	90
Активные пранаямы в скрутках .....	91
Виньяса-связки .....	94
Влияние йоги на фертильность .....	97
Асаны для баланса женской репродуктивной системы .....	99
Йога при гипо- и гипертериозе .....	102
Асаны для стимуляции области шеи .....	103
Пранаяма (дыхательные практики) .....	107
Медитация и расслабление .....	107
<b>Глава 7. Йога для поддержки менструального цикла</b> .....	<b>109</b>
Что нужно знать о своем цикле? .....	111
Неделя 1-я (дни с 1-го по 7-й, менструация) .....	111
Неделя 2-я (дни с 8-го по 14-й) .....	112
Неделя 3-я (дни с 15-го по 21-й) .....	112
4. Неделя 4-я (дни с 22-го по 28-й) .....	114
Что может нарушать цикл? .....	114
Как йога работает с циклом? .....	115
Менструация (с 1-го по 7-й дни цикла) .....	115
Фолликулярная фаза (с 8-го по 14-й дни цикла) .....	116
Овуляция (с 14-го по 21-й дни цикла) .....	117

Лютеальная фаза (с 21-го по 28-й дни цикла), ПМС .....	119
Обильные и болезненные месячные — как помочь себе .....	120
Асаны при болях в критические дни .....	120
Асаны, которые помогут уменьшить количество выделений во время месячных .....	124
Советы для стабильного и регулярного цикла .....	127
<b>Глава 8. Йога в период беременности и после родов .....</b>	<b>129</b>
Безопасные практики для будущих мам .....	131
Дыхательные упражнения .....	132
Поза кошки-коровы (Марджариасана) .....	134
Поза моста (Сету Бандхасана) .....	134
Поза ребенка (Баласана) .....	134
Поза тигра (Вьяграсана) .....	134
Поза бабочки (Баддха Конасана) .....	135
Поза скрутки сидя .....	136
Три упражнения в коленно-локтевом положении .....	137
Поза глубокого приседа/гирлянды (Маласана) в динамике и статике .....	138
Поза ноги на стене (Випарита Карани) .....	138
Практики для подготовки к родам .....	140
Йога для беременных при симфизите .....	145
Поворот в области таза (стоя) .....	145
Поза стула (Уткатасана) .....	146
Мост с мячиком между коленями .....	147
Копчик к коленям, колени к копчику .....	148
Восстановление после родов .....	149
Первые 3 месяца после родов .....	150
Упражнения и техники работы с рубцом после кесарева сечения .....	154
Йогатерапия после родов. Уровень готовности 1 .....	155
Йогатерапия после родов. Уровень готовности 2 .....	163
Йогатерапия после родов. Уровень 3 .....	166

## **Глава 9. Йогатерапия для стройности и эстетики тела ..... 173**

Как стресс влияет на вес и пищевое поведение .....	175
Поза Воина II в динамике .....	177
Скрутка в воине I .....	177
Разножка .....	178
Диафрагмальное дыхание .....	178
Йога для набора веса .....	178
Планка (Палакасана) .....	179
Поза посоха на четырех опорах (Чатуранга Дандасана) .....	179
Воины (Виравхадрасана I, II, III) .....	179
Поза стула (Уткатасана) .....	182
Поза лодки (Навасана) .....	183
Поза моста (Сету Бандхасана) .....	184
Поза дельфина (Ардха Пинча Маюрасана) .....	184
Поза саранчи (Шалабхасана) .....	185
Йога от торчащего живота .....	185

## **Глава 10. Йогатерапия при менопаузе ..... 191**

Что происходит в менопаузе .....	193
Как йога может помочь при менопаузе .....	193

## **Глава 11. Йога-аптечка..... 195**

При острых или хронических запорах .....	197
Проблемы с кровяным давлением .....	197
При бессоннице .....	198
При отеках, тяжести в ногах, варикозе и синдроме беспокойных ног .....	199
При головной боли и перенапряжении .....	201
При болях и скованности в шее .....	201
При усталости и упадке сил .....	203
При ПМС .....	203
При болях в пояснице .....	204

От тревоги, депрессии и беспокойства .....	208
Практика: «Пауза между мыслями» (5 минут) .....	208
Практика: «Пауза между мыслями» .....	210
<b>Глава 12. Пять столпов гормонального баланса .....</b>	<b>213</b>
Гормональные практики для здоровья и тонкой талии .....	217
<b>Глава 13. ЖКТ и гормоны .....</b>	<b>227</b>
Роль питания и ЖКТ в поддержке гормонального здоровья .....	229
Какие ошибки мы чаще всего совершаем при составлении рациона? .....	230
Питание женщины .....	230
<b>Глава 14. Влияние сна и отдыха на женские гормоны .....</b>	<b>233</b>
Почему здоровый сон важен для гормонального баланса .....	235
Как стресс разрушает женское здоровье .....	236
Как йога может помочь .....	238
Практики для снятия напряжения и стабилизации нервной системы .....	239
<b>Глава 15. Эмоциональное здоровье и гормоны .....</b>	<b>241</b>
Как научиться принимать свое тело .....	243
Как йога помогает справляться с негативными оценками окружающих .....	245
Как йога помогает абстрагироваться .....	246
Мудрость медитации .....	247
<b>Глава 16. Пробуждение женской энергии через медитацию .....</b>	<b>249</b>
Как научиться медитировать .....	251
Можно ли медитировать во время бытовых дел? .....	251
Как медитация помогает наладить связь с собой? .....	252
Техники для повышения внутренней силы и уверенности .....	252
Медитация на пупочный центр .....	252
Медитации для раскрытия женственности и гармонии .....	252

<b>Глава 17. Комплексы по уровню подготовки на каждый день</b> .....	<b>253</b>
Уровень 1, комплекс на каждый день .....	255
Уровень 2, комплекс на каждый день .....	257
Как внедрить занятия на ежедневной основе? .....	259
Начинайте с малого — 5–10 минут в день .....	259
Привяжите йогу к конкретному времени или действию .....	259
Уберите идею «все или ничего» .....	259
Подготовьте пространство заранее .....	259
Помните: йога — это не только на коврике .....	260
Напутствие .....	261

ГЛАВА 1

**О чем эта книга**



# Моя миссия



Здравствуйтесь, дорогие женщины! Меня зовут Оксана Роггелин, я специалист по биомеханике движения, йога-инструктор с 10-летним опытом, основательница онлайн-школы йоги Yoga Roggelin, в которой мы помогли уже более 15 тысяч женщин оздоровить тело с помощью йоги и изменения образа жизни.

Я долго колебалась, стоит ли мне приступать к написанию книги. Ведь я не родилась в Индии и не преемник какого-нибудь гуру. Я сама не гуру и даже часто забываю названия асан, если честно. Я никогда не писала книги.

Я чувствовала, что у меня нет мужества, чтобы осуществить задуманное. Но в меня вселили уверенность вы, мои ученицы. *«Ты должна написать эту книгу, — сказали они. — Но не для того, чтобы выставить напоказ свои знания, а для того, чтобы объяснить и показать сложное просто, а самое главное — вдохновить на перемены. Ты это умеешь, и это твоя миссия».* Я подумала: действительно, если вдохновлю и замотивирую вас начать заниматься, это будет для меня большой радостью. Не так важно знать много, самое важное — каждый день применять эти знания и практиковаться.

А еще я осмелилась написать эту книгу потому, что обладаю не только знаниями о классической йоге, но и современными знаниями о биомеханике движения, то есть я понимаю, как должны двигаться кости и мышцы в теле, какие бывают проблемы с этим у современного человека и как эти проблемы решить с помощью йоги и других двигательных техник.

Я решилась, и у меня ушло 9 месяцев на работу над этой книгой. Удивительное совпадение: одновременно с написанием этой книги я вынашивала под сердцем третьего ребенка.

**Эта книга, написанная на основании моего 10-летнего опыта практики йоги и функционального тренинга и 8-летнего опыта преподавания, создана с главной целью: помочь женщинам справляться с проблемами современной жизни посредством простых инструментов.**

Сразу оговорюсь: в книге я буду приводить инструменты и техники не только классической йоги. Я хочу поделиться с вами всем самым эффективным: мы изучим и применим техники пилатеса и функционального фитнеса. Так что эта книга не столько о классической йоге, сколько о самых эффективных и полезных упражнениях и техниках из разных источников.

Книга поможет женщинам, страдающим от высокой физической и эмоциональной нагрузки, вынужденным зарабатывать себе на жизнь. Это могут быть перегруженные домохозяйки или матери, которые должны ухаживать за детьми после работы вне дома.

# Мой путь: из боли — в йогу

К йоге я пришла не через моду и не по зову души. Я пришла через травму. И сейчас хочу рассказать свою историю — не ради драмы, а потому, что она поучительна. Возможно, она поможет вам не повторить моих ошибок. А может быть, даст надежду, если вы сейчас в похожем состоянии.

Мне было 23. Я училась в магистратуре в шотландском университете. Это был период больших амбиций, плотного графика и полного отсутствия движения. Тогда впервые я почувствовала боль в шее и спине. Все логично: даже молодое тело не прощает пренебрежения. И тогда я решила: пора на йогу.

*«Когда ты заботаешься о себе — это не эгоизм, а условие твоей внутренней устойчивости».*

Я пришла на групповое занятие в ближайший фитнес-клуб. Вела его сияющая девушка, гнущаяся во все стороны. В тот день она ставила всех на голову. И я, вдохновленная ее легкостью, решила встать тоже. Я даже не задумывалась о том, что мое тело к этому не готово. Через секунду — хруст, головокружение... и я вышла с занятия уже не с легким напряжением, а с сильнейшим спазмом. Перекошенная, с болью в шее и тревожным ощущением, что что-то пошло не так.

Я решила, что просто не мое. Немного отдохну — и все пройдет. Но не прошло. Стало хуже. Диагноз: вывих первого шейного позвонка, атланта. С этого момента начался период, который я теперь называю «жизнь в теле-панцире». Меня сковало сверху донизу. Я не могла повернуть голову без боли. Позже заклинило челюсть — я не могла нормально открыть рот. Есть могла только протертую пищу. Началась череда врачей. Остеопаты, мануалы, ортодонты, гнатологи — я ходила по кругу. Спала в специальной шапочке с резинкой, чтобы ночью не открывался рот. Почти два года жизни в боли и беспомощности.