

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ

# ЙОГА



**НЭНСИ  
ГЕРШТЕЙН**

Nancy Gerstein

Как и почему  
регулярная практика  
помогает найти  
силы внутри  
себя

МИОО

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	13
Словарь .....	15
Введение .....	19
Глава 1. Первые уроки .....	25
Глава 2. Дыхательные практики .....	55
Глава 3. Асана .....	72
Глава 4. Динамические приветствия .....	101
Глава 5. Прана .....	125
Глава 6. Пранаяма .....	138
Глава 7. Мотивация .....	153
Глава 8. Ямы .....	177
Глава 9. Ниямы .....	194
Глава 10. Чакры .....	212
Глава 11. Осознанность .....	241
Глава 12. Уроки анахаты .....	261
Глава 13. Эмоции .....	279
Глава 14. Семинары .....	306
Глава 15. Специализированные занятия йогой .....	390
Глава 16. Йога дома и на работе .....	414
Глава 17. Релаксация .....	439
Рекомендуемая литература .....	452
Благодарности .....	454

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя книга откроет вам безграничный потенциал йоги. Это практика осознанности, дарящая ясность уму и телу. Она влияет на наш жизненный выбор и поступки. Благодаря регулярной, упорной и дисциплинированной практике древнее учение внедряется в наше сознание. Оно проникает в жизнь и учит нас спокойно реагировать на неизбежные взлеты и падения.

Эта книга — для любознательных и вдумчивых учителей, серьезных практиков и инструкторов фитнес-йоги, которые не желают ограничиваться преподаванием физической части — асан. Это превосходный инструмент целостного оздоровления. Однако благотворное влияние йоги на психическое здоровье и духовный мир человека не сводится к упражнениям, которые в последние десятилетия стали почти синонимом этой практики. Мы вычленим основные принципы науки и философии йоги и предоставим инструменты, при помощи которых вы станете мудрее и достигнете желанного результата. Эта книга вдохновит практикующих двигаться вперед, смотреть на мир с любопытством, открывать в себе безграничный потенциал и строить именно такую жизнь, к которой вы стремитесь.

Здесь описана философия йоги, которой больше пяти тысяч лет. Она вдохновит учителей и практикующих на более глубокое осмысление своей практики и дисциплинированное продвижение. Каждый урок включает актуальные практики, вписанные в единую систему, которые нужно выполнять как на коврике, так и вне его, и рассказывает о доступных методах изменения образа жизни всерьез и надолго. Если же мыслить глобально, посыл здесь в том, что дисциплинированная индивидуальная практика йоги способна повлиять на коллективное сознание.

Как бы вы себя ни чувствовали сегодня или в любой другой день, эта книга научит вас простому принципу: тот, кто может утром встать с кровати, способен вершить великие дела. Такая уверенность в своих силах — топливо для жизни, которое дает нам йога.

**Выбирайте слова  
осторожно. Люди их  
услышат, и услышанное  
повлияет на их поступки,  
побуждая творить добро  
или зло.**

Будда

## ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЙОГА

Каждый урок в книге состоит из пяти шагов.

1. **Цель урока** определяет суть и способствует осознанному восприятию йогического опыта.
2. **Ход урока** — сценарий занятия.
3. **Асаны для углубления практики:** здесь вы найдете позы, подкрепляющие идею урока, — приемы растяжки мышц, описание движений и ощущений. Все позы даны лишь как рекомендации; вы можете использовать те движения, которые больше подходят вашему стилю преподавания или уровню физической подготовки.
4. **За пределами коврика:** домашнее задание, полезные напоминания и темы для обсуждения, которые помогут ученикам внедрить уроки йоги в повседневную жизнь.
5. **Наставления и советы опытного преподавателя** — цитаты и высказывания по теме урока.

Уроки в книге структурированы так, что новичок сможет начать обучение с основ хатха-йоги. Сначала мы поработаем с телом и дыханием, узнаем о пользе йоги, основных позах и диафрагмальном дыхании. Далее практикующие познакомятся с принципами преподавания йоги, ямами и ниямами, техниками релаксации, понятием сердечного центра, чакрами, практиками осознанности и управления эмоциями.

Йог-вдохновитель любознателен и увлечен; он постоянно задается вопросом: «Как мои сегодняшние поступки могут повлиять на мир в будущем?» Истинный практикующий учитель йоги не довольствуется пассивным существованием, как большинство людей; его цель — вести за собой, любить и учиться, посвящая жизнь достижению осмысленных целей.

Пусть ваш источник вдохновения никогда не иссякает!

*Намасте.*

*Нэнси Г.*

# СЛОВАРЬ

**Авидья** — дословно «незнание», «невежество»; духовная ограниченность.

**Агнисара** — дыхательная практика по пробуждению внутреннего огня.

**Аджна** — шестая чакра (третий глаз), расположенная между бровями.

**Адхо мукха шванасана** — поза собаки мордой вниз.

**Анахата** — четвертая чакра, сердечный центр.

**Анджали-мудра** — молитвенный жест: ладони, сложенные напротив *анахаты* — сердечного центра.

**Анулома крама** — сегментированный вдох.

**Апариграха** — нестяжательство.

**Ардха баддха падма пашчимоттанасана** — наклон в позе лотоса с половинным замком.

**Ардха падма бхараваджасана** — скручивание в полулотосе.

**Ардха чандрасана** — поза половины луны.

**Асана** — поза йоги; третья ветвь раджа-йоги.

**Астейя** — неприсвоение чужого.

**Ахимса** — непричинение вреда, первая из пяти ям.

**Ашвини-мудра** — позиция лошади.

**Аштанга** — восемь ветвей йоги, описанные мудрецом Патанджали.

**Баддха конасана** — поза бабочки.

**Бхастрика** — дыхание кузнечных мехов, быстрые, глубокие вдохи и выдохи.

**Бхуджангасана** — поза кобры.

**Вам** — семенной звук *свадхистаны*, второй чакры.

**Васиштхасана** — боковая планка, названа в честь мудреца Васишти.

**Виньяса** — серия асан, в которой каждое движение выполняется на вдох или выдох.

**Виравхадрасана** — поза воина.

**Вирасана** — поза героя.

**Вишуддха** — пятая чакра, горловой центр.

**Врикшасана** — поза дерева.

**Вритти** — колебания ума.

**Гарудасана** — поза орла.

**Гомукхасана** — поза коровьей морды.

**Джану ширшасана** — поза «голова к колену».

**Джатхара паривартанасана** — скручивание лежа на спине с опусканием прямой ноги набок.

**Дришти** — точка концентрации взгляда.

**Дукха** — страдания.

**Дханурасана** — поза лука.

**Дхарана** — концентрация; шестая ветвь раджа-йоги.

**Дхьяна** — медитация; седьмая ветвь раджа-йоги.

**Ида** — главный энергетический канал, заканчивающийся левой ноздрей; соответствует лунной энергии и правому полушарию.

**Йога** — в дословном переводе «объединять, связывать».

**Йога-сутры** — перечень афоризмов, характеризующих практику йоги; составлен Патанджали.

**Ишвара пранидхана** — преклонение перед божественным началом.

**Капалабхати** — дыхание сияющего черепа; мощные, глубокие выдохи.

**Капотасана** — поза голубя.

**Кундалини** — энергия, спящая в основании позвоночника; пробуждается в результате различных практик йоги.

**Курмасана** — поза черепахи.

**Лам** — семенной звук *муладхары*, первой чакры.

**Макарасана** — поза крокодила.

**Манипура** — третья чакра, пупочный центр.

**Мантра** — священный звук, используемый в медитации.

**Маричиасана** — скручивание сидя.

**Матсиасана** — поза рыбы.

**Мула бандха** — корневой замок.

**Муладхара** — первая, или корневая, чакра (тазовый центр), расположенная в промежности.

**Навасана** — поза лодки.

**Нади** — тонкие энергетические каналы.

**Нади шодхана** — попеременное дыхание правой и левой ноздрей.

**Намасте** — приветствие, в переводе «свет во мне кланяется свету в тебе».

**Натараджасана** — поза короля-танцора.

**Ниямы** — духовные принципы; вторая ветвь раджа-йоги.

**Ом** — божественный звук Вселенной.

- Падмасана** — поза лотоса.
- Паривритта джану ширшасана** — скручивание в позе «голова к колену».
- Паривритта уткатасана** — скручивание в позе стула.
- Паршвоттанасана** — поза пирамиды.
- Патанджали** — индуистский мудрец, автор «Йога-сутр».
- Пашчимоттанасана** — наклон вперед сидя.
- Пингала** — главный энергетический канал, заканчивающийся в правой ноздре; соответствует солнечной энергии и левому полушарию мозга.
- Прана** — вселенская энергия, живущая во всех существах.
- Пранаяма** — контроль над праной; дыхательные практики в йоге; четвертая ветвь раджа-йоги.
- Прасарита падоттанасана** — наклон вперед стоя с широко разведенными ногами.
- Пратьяхара** — отключение органов чувств; пятая ветвь раджа-йоги.
- Раджа-йога** — королевский путь; восьмеричный путь йоги.
- Рам** — семенной звук *манипуры*, третьей чакры.
- Самадхи** — высшее состояние сознания, блаженство; восьмая ветвь раджа-йоги.
- Сантоша** — удовлетворение.
- Сарванга падмасана** — лотос в стойке на плечах.
- Сарвангасана** — стойка на плечах.
- Сатья** — правдивость.
- Сахасрара** — седьмая чакра (теменная), расположенная на макушке.
- Свадхистана** — вторая чакра (крестцовый центр), находится внизу живота.
- Свадхьяя** — самоизучение.
- Сету бандха сарвангасана** — поза моста.
- Симбхасана** — поза льва.
- Сукхасана** — простая поза.
- Супта сукхасана** — простая поза лежа.
- Сурья намаскар** — приветствие солнцу.
- Сушумна** — центральный и главный энергетический канал, идущий вдоль позвоночника и заканчивающийся в теменной чакре.
- Тадасана** — поза горы.
- Тапас** — упорство.
- Титтибхасана** — поза светлячка.

## ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЙОГА

**Триконасана** — поза треугольника.

**Уддияна бандха** — энергетический замок, в котором после мощного выдоха на задержке дыхания живот и внутренние органы брюшной полости подтягиваются вверх, к грудной клетке, и образуется вакуум.

**Уджайи** — дыхательная практика, при которой смыкается горловая щель, из-за чего вдохи и выдохи сопровождаются громким вибрирующим звуком.

**Упавишта конасана** — поза сидя с широко разведенными ногами.

**Урдхва мукха шванасана** — поза собаки мордой вверх.

**Уттанасана** — наклон вперед стоя.

**Уттхита паршваконасана** — поза вытянутого бокового угла.

**Уштрасана** — поза верблюда.

**Халасана** — поза плуга.

**Хам** — семенной звук *вишуддхи*, пятой чакры.

**Хануманасана** — шпагат в честь бога Ханумана.

**Хатха-йога** — физическая практика, уравнивающая солнечную и лунную энергию человеческого сознания и символизирующая дуальную природу человека.

**Чакра** — воронка тонкой энергии.

**Чакрасана** — поза колеса.

**Чандра намаскар** — приветствие луне.

**Чатуранга** — поза посоха на четырех опорах.

**Шавасана** — поза трупа; последняя поза, выполняемая в конце практики асан для расслабления.

**Шалабхасана** — поза саранчи.

**Шанти** — мир.

**Шауча** — чистота.

**Ширшасана** — стойка на голове.

**Ям** — семенной звук *анахаты*, четвертой чакры.

**Ямы** — пять ограничений; первая ветвь раджа-йоги.

# ВВЕДЕНИЕ

Я влюблена в йогу. Она сложна и отнимает много времени, но полна чудесных совпадений и открытий. Практикуя йогу, я испытываю радость движения и открываю новые грани возможностей; узнаю что-то необычайно важное о себе и совершаю безмолвное путешествие в свой внутренний мир. Каждое мгновение йогического пути таит в себе возможность ощутить внутреннюю свободу, взаимосвязь со всем сущим и полноту жизни.

С начала своего пути я возвращала в себе древние убеждения и взгляды йоги, которые вполне применимы и к современной жизни. Я узнала, что эта практика бесценна на работе, на досуге, в воспитании детей, в партнерских, соседских и дружеских отношениях. Особенно сильно польза от нее ощущается в периоды взлетов и падений, которые в жизни неизбежно сменяют друг друга. Любовь к йоге — это вечная любовь к самой жизни.

Главная награда йоги в том, что на всех уровнях сознания ваше самочувствие улучшается. Она возвращает осознанность и помогает остановить поток беспокойных мыслей; ее потенциальное воздействие безгранично. Какая бы роль ни была отведена вам в этом мире — учителя, родителя, дочери, друга, директора компании, ученика, тренера или кого-то еще, — практика йоги поможет вам вести людей за собой, налаживать четкую коммуникацию, развивать гибкость и творческие способности.

Эта книга — всего лишь начало, инструмент, который поможет проложить мостик от обширного учения йоги к повседневной жизни учителей и практикующих. Долгие годы я записывала планы уроков, отслеживая свое развитие как учителя йоги; мои конспекты помогли проследить, куда завел меня мой ученический путь. На основе этих уроков я создала целую серию вдохновляющих дневников, которые напоминают мне о целях в личной практике и развитии.

Я не стремлюсь к однообразным урокам йоги с повторяющимся комплексом упражнений, а предлагаю нечто вроде гибкого шаблона для самостоятельного изучения уроков и поиска собственного пути.

**Фонарь, зажженный  
для другого, освещает  
путь и нам самим.**

Будда

Вооружившись знанием, почерпнутым у йогов прошлого, я поставила перед собой цель создать практику, которая была бы актуальной и полезной для современных людей, сохранив при этом глубокие корни традиции. С великой радостью и любовью я представляю свою книгу, которая стала маленькой ступенью на пути к этой цели.

## УЧИТЕ ТОМУ, ЧЕМУ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ САМИ

**Ваша самая большая ценность — в воздействии на окружающих. Учитель йоги и лидер обязан оставаться сосредоточенным, спокойным и уверенным, чтобы мотивировать, обучать и вдохновлять учеников**

Йога способствует расслаблению, которое, в свою очередь, снимает стресс. Ум и тело начинают слышать друг друга, а человек учится распознавать негативные паттерны поведения и мыслительные привычки. Я видела, как ученики (да и я сама) избавлялись от конкретной мыслительной парадигмы, которая мешала радоваться жизни, любить, совершать смелые поступки. Смысл йоги в том, что мы привносим в свою жизнь долговременные изменения и начинаем получать от нее удовлетворение. Я называю это топливом для жизни.

Преимуществами такого «топлива» могут пользоваться не только ваши

ученики, но и вы сами. Ежедневная практика дисциплинирует ум и направляет его внутрь; мы учимся слышать голос своего истинного «я». Йога показывает, как перенаправлять энергию, и тем самым влияет на всю физиологию. В жизни множество возможностей, и вы способны их контролировать. Когда вы поймете, как применять учение йоги для управления собственной жизнью, вы сможете научить тому же своих подопечных.

Эти советы помогут в преподавании и обучении йоге.

- *Всегда оставайтесь учеником.* Скрытый бонус преподавания йоги в том, что печальные истории из вашего прошлого, повседневный стресс и перемены в личной жизни прорабатываются на занятиях.

Самым вдохновляющим учителям, которых мне довелось встречать, йога помогла преодолеть крайне тяжелые жизненные ситуации. Прежде чем у меня самой начались приступы паники, я много лет учила людей распознавать их и успокаиваться. Когда мне «посчастливилось» стать человеком, страдающим тревожным расстройством, я обратилась к йоге в поисках методов, которые могли бы помочь. И хотя я нашла нужные инструменты, я также поняла, что человек, не переживший тяжелую ситуацию лично, не имеет права корчить из себя авторитет в этой сфере.

- *Учитесь техникам релаксации и учите им других.* Уметь успокаиваться полезно всем, в любом возрасте: и малышам, и старикам. Попробуйте дыхание с удлинённым выдохом (вдвое длиннее вдоха) и короткие виньясы, например пять кругов перехода из позы собаки мордой вниз в позу собаки мордой вверх и позу ребенка. Это поможет вам и вашим ученикам восстановить психическое равновесие.
- *Учитесь терпению — одной из высших форм мудрости.* Двигайтесь медленно и осознанно, повторяя про себя мощную мантру: *жизнь течет в своем темпе*. Ощувив нетерпение, осознайте его, задержитесь в этом моменте и примите как данность, что все в мире происходит в свое время.
- *Прекратите себя критиковать.* Освободитесь от негативных мыслей и ощущений. Если в ходе занятия возникнет желание критиковать себя, осознайте его и спросите, с чем оно может быть связано: эмоциями, телом или дыханием. Достойное преподавание йоги — не в том, чтобы показать, как сделать идеальную позу, а в том, чтобы научить ощущать себя комфортно в любой асане. Тут нет ничего невозможного, если вы учите принятию себя.
- *Боритесь со своими страхами.* Асана и пранаяма — две наиболее эффективные практики высвобождения страхов, запертых глубоко в телесных тканях. Например, если вы чувствуете, что вам недостает решимости, помните, что прогибы назад ослабляют метафорическую броню в области солнечного сплетения и сердца, стимулируют кровообращение в области позвоночника и способствуют притоку жизненных сил, яркости восприятия и решимости.
- *Не позволяйте легкой форме депрессии перерасти в тяжелую.* Ощувив наступление легкой хандры, я обращаюсь к практике «Благодарность сердца». Визуализируйте человека или предмет, которому вы благодарны: своих детей, родителей, партнера; крышу над головой или

пищу на столе. Вдыхая, не просто подумайте о благодарности, а почувствуйте ее. Пребывайте в этом состоянии несколько минут. Не забудьте поблагодарить свое замечательное тело — это живое чудо.

## СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Практика йоги начинается с каждым осознанным вдохом, движением и мыслью. Уроки, которые мы усвоили на жизненном пути, влияют на работу с учениками независимо от нашего опыта в преподавании.

- *Излучайте спокойствие.* Пока вы не почувствуете полную внутреннюю безмятежность, воспринимайте каждое занятие как возможность не только научить чему-то, но и *научиться*. Пусть каждый урок станет частью вашего ученического опыта. Вы ведете людей за собой, а ничто так не мотивирует, как спокойный учитель, дающий четкие указания.
- *Работайте с удовольствием.* Постарайтесь понять, что этот урок значит для вас, и вложите в него всю душу.
- *Дарите свет и любовь.* В дни, когда энергия на нуле и вам кажется, что вы ничего не сможете дать ученикам, самого вашего присутствия, улыбки и голоса может быть достаточно. Никогда не недооценивайте себя: уже сам факт, что вы здесь, много значит.
- *Учитесь у учеников.* Мы просим учеников не сравнивать себя с другими практикующими в классе; и учителям не стоит сравнивать себя с коллегами. У каждого свой свет и свои причины идти по пути йоги.
- *Помните: преподавание — радость и привилегия.* Старайтесь помочь практикующим найти успокоение, научиться самодисциплине и обрести внутренний покой. Важен каждый урок.

## ВОСЕМЬ ВЕТВЕЙ РАДЖА-ЙОГИ

«Раджа» означает «королевский». Раджа-йога дает наиболее полное и основательное описание йогического пути.

Восемь ветвей йоги представляют собой набор дисциплин от простых к сложным, цель которых — очищение тела, ума и духа. Соблюдение этих дисциплин ведет к просветлению и освобождению от страданий. Сутры проясняют, как достучаться до своего истинного «я» и научиться ценить каждое мгновение жизни.

## Первая ветвь: яма (моральные принципы и запреты)

**Ахимса** — ненасилие, непричинение вреда; важно также *не желать* причинить психологический или физический вред живому существу, включая себя.

**Сатья** — правдивость, искренность; мы говорим правду и только правду, но лишь если это не причиняет вреда.

**Астейя** — неприсвоение чужого; умение довольствоваться тем, что есть, не заглядываться на чужое имущество.

**Брахмачарья** — самоконтроль, умеренность во всем; отказ растрачивать энергию на ненужные удовольствия.

**Апариграха** — нестяжательство; отсутствие привязанности к материальным благам, свобода от жадности, цепляния за материальное, излишнего потребления как вещей, так и удовольствий.

## Вторая ветвь: нияма (духовные принципы)

**Шауча** — чистота; гигиена внутреннего и внешнего пространств, включая тело, мысли и среду.

**Сантоша** — удовлетворенность; принятие настоящего таким, какое оно есть, во всей его сложности.

**Тапас** — решительное действие; дисциплина, страсть, энтузиазм.

**Свадхьяя** — самоизучение, интроспекция, погружение внутрь; анализ своих мотивов, речи и действий.

**Ишвара пранидхара** — преклонение перед светом божественности; умение радоваться всем проявлениям жизни во Вселенной и уважение ко всему живому.

## Третья ветвь: асана (буквально «место для сидения»)

Создание и поддержание устойчивой и удобной позы.

## Четвертая ветвь: пранаяма (дыхательные практики)

Управление праной — жизненной силой организма.

## Пятая ветвь: пратьяхара (устранение сенсорных отвлечений)

Способность абстрагироваться от сенсорных стимулов внешнего мира.

## Шестая ветвь: дхарана (концентрация)

Сосредоточение на внутреннем мире, однонаправленная концентрация ума на определенном внутреннем состоянии, объекте или теме.

## Седьмая ветвь: дхьяна (медитация)

Йогическое состояние, в котором непрерывный поток мыслей об объекте концентрации прерывается.

## Восьмая ветвь: самадхи (интеграция, растворение)

Высшее состояние сознания, в котором йог воспринимает свое «я» как часть Вселенной.

Многие западные практикующие ступают на восьмеричный путь йоги, начиная заниматься хатха-йогой — физическими практиками, в которых спокойствие ума достигается через неподвижность тела. Мы начнем с изучения собственного тела и дыхания и тем самым подготовимся к более продвинутым практикам. Пробудив телесные энергии, ученик овладевает инструментами, которые помогают изучить более глубокие элементы восьмеричного пути — праведную и осознанную жизнь, заботу о теле с помощью асан и оставшиеся внутренние шаги, ведущие к медитации и растворению «я».

*Ваша йога начинается в момент, когда вы выходите из зала.*

*Там, вне коврика, вы взаимодействуете с людьми и миром.*

*Ваша йога в том, чтобы отдавать и получать.*

*В балансе внутреннего и внешнего.*

*Ваша йога — в осмысленном проживании жизни.*

*Ваша йога в том, чтобы нести мир и покой каждому человеку.*

*Свет и любовь во мне*

*Кланяются вашему свету и любви.*

*Ом.*

*Шанти, шанти, шанти.*