

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

**ИГОРЬ ДОЛБЫШЕВ
ЮЛИЯ ДЮЖЕВА**

**ЙОГА 365.
КОМПЛЕКС
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА
2025**

УДК 796.41
ББК 75.6
Д64

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Долбышев, Игорь Геннадиевич.

Д64 Йога 365. Комплекс для начинающих / И. Г. Долбышев — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 64 с. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-166321-6

Игорь Долбышев — один из самых известных в России преподавателей хатха-йоги. За 25 лет преподавания он разработал легендарную методику обучения, которая позволяет быстро и безопасно осваивать асаны и различные техники.

Комплекс для начинающих подойдет всем, кто:

- не знает, с чего начать;
- только начал заниматься йогой и хочет более глубоко погрузиться в тему;
- хочет осваивать асаны эффективно и безопасно.

А залог по-настоящему успешных результатов и положительной динамики — ежедневная работа.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-166321-6

© Долбышев И.Г., Дюжева Ю.В., текст, иллюстрации, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Советы для начинающих йогов — что нужно знать тем, кто никогда не занимался йогой

1) Йога — это не спорт. Занимаясь йогой, не нужно стремиться непременно выполнить позы (асаны) в их конечных вариантах. Выполняйте асаны настолько глубоко, насколько вам позволяет ваше тело в данный конкретный момент. Помните, что нога за головой или шпагат не являются целью в йоге. Бывает так, что на одну сторону асана получается лучше, а на другую хуже. В этом нет ничего особенного, просто примите этот факт и получайте удовольствие от самого процесса.

2) Если асана не получается с первого раза, продолжайте попытки ее выполнить, не убирайте из практики сложные для вас асаны. Только так, упорством, регулярностью и терпением вы добьетесь их освоения и продвижения в йоге.

3) Не сравнивайте себя с другими. Сосредоточьтесь на ощущениях в собственном теле.

4) Будьте внимательны к своим ощущениям. Не переходите через болевой порог. Йога и боль несовместимы. Позы должны оставаться комфортными. Контролируйте себя, оставайтесь вниманием в теле, не убегайте вслед за мыслями.

5) Во время выполнения асан обращайтесь внимание на дыхание. Старайтесь дышать ровно, не задерживать дыхание, если для этого нет указаний.

6) Некоторые ученики удивляются, что на моих занятиях практикуется довольно высокий темп, особенно в начале практики. Это неспроста — активное выполнение базовых асан, таких, как комплекс Сурья Намаскар, позволяет быстро разогреть мышцы и снизить риски растяжений.

7) Какова должна быть длительность занятий? Практика, которая принесет результат, должна длиться не менее 40 минут и включать в себя асаны, задействующие все группы мышц. В среднем, описанные к книге комплексы рассчитаны на 1,5–2 часа.

8) Можно ли не делать какие-то асаны? За более чем 25 лет преподавания йоги, я выработал определенную методику построения практики, которая стабильно приносит быстрые результаты у моих учеников. Комплексы построены таким образом, что одни асаны компенсируют другие, силовые асаны перемежаются с асанами на растяжку и я не советую пропускать блоки асан. Если асана не получается, все равно делайте попытки. Пропускайте асану только, если у вас есть противопоказания к ее выполнению.

9) Будьте терпеливы. Йога — это практика, требующая времени и терпения. Не ожидайте мгновенных результатов. Просто продолжайте занятия, вы непременно почувствуете положительное воздействие йоги на ваше тело и душевное состояние.

10) Не стоит заниматься йогой, если вы чувствуете недомогание, боль, если повышена температура, обострилось хроническое заболевание, если вы только вышли из бани или сауны.

11) Обеспечьте себе комфортные условия для занятия — вокруг должно быть тепло, свежо, сухо и тихо. Одежда не должна сковывать движений, быть слишком теплой или холодной, скользкой или с большим количеством застежек, карманов, украшений. Йогой занимаются без обуви на специальном нескользящем коврике.

12) Заниматься лучше на пустой желудок, поешьте за 2–4 часа до занятия. Воду перед занятием пить можно. Во время занятия лучше много воды не пить.

Настройка на практику

Настройка на практику не менее важна, чем само занятие. Без настройки на практику йоги невозможно почувствовать свое тело, невозможно контролировать свои движения и ощущения в теле во время практики йоги.

Если мы прибежали на класс йоги или пришли домой, расстелили коврик, сели в Сукхасану (со скрещенными ногами), не осознавая свое тело, то даже такое простое положение — сидя со скрещенными ногами — может привести к неприятностям. Если тело не подготовлено к практике, то можно очень легко потянуть колени, подъемы стоп и т.д., да и сама практика уже не даст нужного эффекта.

Прежде всего, после того как вы пересекли порог зала, где будет проходить практика йоги 365, или же если вы собираетесь практиковать йогу 365 дома, советую выкинуть из головы все, что вы прожили за этот рабочий или нерабочий день.

Не думайте о работе, предстоящей на следующий день, не стройте планы. Постарайтесь успокоиться перед практикой, даже если вам за день испортили настроение, например, руководство, или близкие, или друзья. Оставьте эти мысли и обиды на потом, вы сможете вернуться к ним после практики, если, конечно, еще захотите (если захотите испортить себе состояние спокойствия после практики).

Как правило, если после практики начинаешь обдумывать какие-то проблемы, то они уже не кажутся такими значительными.

Часто после практики не хочется возвращаться к предшествовавшему практике состоянию или к тем мыслям, что были в голове до йоги.

Итак, задачи практикующего перед практикой йоги:

- убрать все мысли;
- успокоить сознание;
- сказать себе, что сейчас йога, а проблему решу потом;
- убрать телефоны или отключить звук, если вы практикуете в зале.

Если дома, то это на ваше усмотрение, так как ситуации бывают разные. Но звук все же лучше убрать и сделать все, чтобы вас не беспокоили, чтобы неожиданный резкий, громкий звук телефонного звонка не испугал и не вывел из состояния созерцания, наблюдения за своим телом во время практики йоги.

Расстелив коврик, спокойно сядьте так, как вам удобно, со скрещенными ногами (в Сукхасану, Ардха Падмасану или Вирасану (сесть на пятки, колени вместе)). Начинаем настрой на практику, продолжаем убирать мысли из головы.

Если вы занимаетесь в группе, то во время настройки, да и во время практики, старайтесь не отвлекаться на других учеников, которые, бывает, опаздывают на практику и входят в зал, когда группа уже настраивается на практику. Не надо встречать их взглядом и провожать их до коврика. Не стоит отвлекаться на других учеников. Ваше сознание не должно цепляться ни за опаздывающих, ни за шум, который может произойти от чего бы то ни было. Вы должны полностью погрузиться внутрь себя, успокоиться, убрать все напряжение, все зажимы в теле. Убрать мысли из головы и почувствовать себя спокойным и свободным от мыслей, от прожитого в этот день, чтобы хорошо погрузиться в свое тело, чтобы ваша практика прошла плодотворно и с четким, неотрывным вниманием к своему телу. Настройка на практику — это крайне важный момент. Как вы настроитесь на практику, так она и пройдет. Если вы не сможете правильно настроиться на практику, отказаться от телефона, от мыслей и пла-