

ELENA KEY

УДК 796.4;615.82
ББК 75.6+53.59
Е50

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации *Елены Кей*

Елена Кей.
Е50 **Йога : современное руководство по решению проблем : иллюстрации автора / Елена Кей. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с. : ил. — (Йогалогия).**
ISBN 978-5-04-106662-8

Елена Кей — учитель хатха-йоги, йогатерапевт, практикующий йогу с 2009 года. Основала крупнейшую в России онлайн-школу йоги DO YOGA online.

Обучила более 2800 учителей йогатерапии со всего мира. Ежегодно ее бесплатные онлайн-мероприятия по йоге посещают более 20 000 человек.

Выступает спикером на всероссийских и международных форумах «Россия и Спорт», «Эффективное образование», «Life Organic Awards». За свою деятельность по популяризации здорового образа жизни неоднократно становилась лауреатом различных премий.

«Я написала эту книгу, чтобы каждый желающий, независимо от его возраста и физической подготовки, смог самостоятельно разобраться в йоге и заниматься дома. Моя миссия — чтобы ваша личная практика стала безопасной, регулярной и увлекательной». — ЕЛЕНА КЕЙ.

УДК 796.4;615.82
ББК 75.6+53.59

ISBN 978-5-04-106662-8

© Елена Кей. Текст и иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ELENA KEY

ЙОГА



современное руководство
по решению проблем

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

Выражаю благодарность всем моим учителям за то, что неоднократно исправляли мои позы и помогли мне довести личную практику до осознанного уровня.

Отдельное спасибо всем ученикам онлайн-школы DO YOGA за то, что вдохновили собрать весь мой практический опыт и поделиться им в этой книге.

Спасибо моей семье, друзьям и всем, кто поддерживал меня на этом жизненном этапе.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	10
Введение	11
Как заниматься йогой, чтобы практика стала регулярной и приносила удовольствие	11
Кому необходимо изучить эту книгу	13
Что вы узнаете из книги	14
Как пользоваться книгой	14
Глава 1. Вверх по лестнице. 8 ступеней	17
Глава 2. Что необходимо учесть перед тем, как начать заниматься йогой	27
Как подобрать одежду для занятия йогой	28
Каким тканям отдать предпочтение	28
Какого цвета выбрать одежду	29
Можно ли заниматься йогой в носках	29
Зачем использовать йога-материал в практике	29
Базовый набор материала для домашней практики йогатерапии	30
Как выбрать йога-материал	31
Рекомендации при выборе коврика	31
Рекомендации при выборе ремня	33
Рекомендации при выборе кирпича (йога-блока)	34
Рекомендации при выборе стула	34
Рекомендации при выборе одеяла или пледа	35
Рекомендации при выборе платформы (подставка для плеч)	35
Питание до и после практики	36
Рекомендации к питанию до начала практики	36
Как заниматься йогой в зависимости от сезона и времени суток	37
Рекомендации к практике йоги в зимний период	37
Рекомендации к практике йоги в весенний и осенний период	38
Рекомендации к практике йоги в летний период	38
Как заниматься йогой в зависимости от времени суток	39

Глава 3. Техника выполнения асан	43
Биомеханика — наука о движениях человека	44
Классификация поз	46
Позы из положения стоя — Уттиша-Стхити	48
Позы из положения сидя — Упавиштха-Стхити	50
Позы с боковым вытяжением — Паривритта-Стхити	52
Прогибы назад — Пурва-Пратана-Стхити	54
Позы с сокращением мышц живота — Удара-Акунчана-Стхити	57
Перевернутые позы — Випарита-Стхити	60
Практика	64
Структура тела	64
Жесткое и гибкое тело в практике йоги	64
Как распознать боль, которая приносит пользу	65
Что необходимо делать, когда возникает боль в пояснице во время выполнения асан	66
Базовые движения, которые необходимо совершать в каждой асане	66
1. Как работать стопой в позах йоги	67
2. Как работать коленной чашечкой в позах йоги	70
3. Как привести таз в нейтральное положение и сделать практику безопасной	74
4. Как создать вытяжение позвоночника и удержать его при выполнении асаны	77
5. Как работать руками, чтобы оказать воздействие на грудной и шейный отделы позвоночника	79
6. Как работать грудной клеткой и плечевым поясом, чтобы сделать практику йоги наиболее эффективной	81
АСАНЫ. 34 базовые асаны для практики йогатерапии дома	86
1. Тадасана — поза горы	87
2. Уткатасана — поза яростного вытяжения	92
3. Уттанасана — поза интенсивного вытяжения	96
4. Утхитта Триконаасана — поза вытянутого треугольника	101
5. Вирабхадрасана II — поза бога войны II	107
6. Уттхита Паршваконаасана — поза вытянутого бокового угла	112
7. Ардха Чандрасана — поза полумесяца	117

8. Вирабхадрасана I — поза бога войны I	121
9. Паршвоттанасана — поза интенсивного бокового вытяжения	126
10. Паривритта Уттхита Триконасана — поза развернутого треугольника	130
11. Прасарита Падоттанасана — наклон с широко расставленными ногами	135
12. Адхо Мукха Шванасана — поза собаки мордой вниз	139
13. Баддха Конасана — поза связанного угла	144
14. Дандасана — поза посоха	148
15. Упавиштха Конасана — поза «широкий угол из положения сидя»	152
16. Пашчимоттанасана — поза сильного вытяжения спины	156
17. Джану Ширшасана — «колени-голова-поза»	160
18. Бхарадваджасана — поза мудреца Бхарадваджи	165
19. Маричиасана I — поза мудреца Маричи I	169
20. Маричиасана III — поза мудреца Маричи III	173
21. Шалабхасана — поза саранчи	177
22. Чатуш Падасана — поза на четырех опорах	181
23. Чатуранга Дандасана — поза посоха на 4-х опорах	185
24. Ардха Навасана — поза половины лодки	189
25. Дви Пада Випарита Дандасана — поза перевернутого посоха	193
26. Саламба Ширшасана — стойка на голове	197
27. Саламба Сарвангасана — стойка на плечах	203
28. Халасана — поза плуга	209
29. Сету Бандха Сарвангасана — поза построения моста	213
30. Випарита Карани — поза перевернутого озера	218
31. Супта Падангуштхасана I — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа I	222
32. Супта Падангуштхасана II — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа II	226
33. Супта Падангуштхасана III — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа III	230
34. Шавасана — поза трупа	233

Глава 4. Йога в ритме большого города

239

1. Практика с утра, когда есть всего 15–20 минут	241
2. Практика йоги перед сном для легкого пробуждения	244
3. Практика йоги в офисе без отрыва от рабочего места	250
4. Практика йоги при информационной перегрузке	253
5. Практика йоги, когда весь день стоял на ногах	259
6. Практика йоги во время и после перелета	264

7. Практика йоги при стрессе и выход из стрессовых ситуаций	268
8. Практика йоги при длительной депрессии	272
9. Практика йоги, когда нужно поднять самооценку	276
10. Практика йоги, когда пропало сексуальное желание	281
11. Как приобщить мужа к йоге. Практика для мужчин	286
Глава 5. Йогатерапия для себя	295
1. Практика йоги при плоскостопии	297
2. Практика йоги, когда болят колени	301
3. Практика йоги, когда зажат седалищный нерв	307
4. Практика йоги, когда есть протрузии и грыжи межпозвоночных дисков	312
5. Практика йоги при болях внизу спины	324
6. Практика йоги для исправления осанки	324
7. Практика йоги при структурном сколиозе	329
8. Как выстраивать практику йоги с учетом менструального цикла	337
9. Практика йоги во время беременности	344
Заключение	356
Как продолжить изучение йоги с Еленой Кей	357

ОТ АВТОРА

В жизни каждого из нас наступает момент, когда хочется все изменить: свое здоровье, фигуру, социальный статус, отношения с близкими. И очень важно в такие моменты найти реально действующие инструменты. Мне потребовалось 12 лет, чтобы пройти путь, который позволил мне вырасти из закомплексованной и болеющей девушки в хозяйку своей судьбы.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас путеводной картой к физическому здоровью, душевному спокойствию и материальному благополучию. Как это получилось у меня. У девушки из маленького городка, которая без связей и денег стала руководителем крупнейшей онлайн-школы йоги в России и СНГ и в дальнейшем — лауреатом российских форумов «Россия и спорт» в 2019-м и 2020-м, «Эффективное образование» в 2021-м, международного форума WOMAN WHO MATTERS и других премий.

ВВЕДЕНИЕ

Как заниматься йогой, чтобы практика стала регулярной и приносила удовольствие

Проблема большинства начинающих йогов заключается в том, что у них рождается желание заниматься, но через какое-то время они забрасывают практику. И каждый раз, когда они проходят мимо коврика и йога-материалов, которые пылятся дома без дела, они чувствуют угрызения совести. Они так хотели изучить йогу, чтобы развить в себе силу, грацию, гибкость, но почему-то так и не смогли этого сделать. В какой момент лень победила мотивацию? И почему исчезло желание регулярно заниматься йогой?

Когда я начинала практиковать, то увидела крылатую фразу Б. К. С. Айенгара, который сказал: «Самое сложное в йоге — это расстелить коврик».

Поэтому я купила коврик, расстелила его и решила, что ни при каких обстоятельствах не буду его убирать. Я думала, что самый сложный этап пройден. Каково же было мое удивление, когда я осознала, что время идет, а коврик лежит без дела, потому что я на нем не занимаюсь.

Чтобы вы не повторяли мои ошибки, я подготовила видеоуроки и чек-листы. Они помогут вам научиться правильно выполнять самые популярные асаны йоги, которые разбираются в данной книге. А также я поделюсь с вами эффективными упражнениями йоготерапии, которые помогут укрепить своды стоп, снять боль с коленных суставов, нижней части спины и улучшить осанку.

Читая данную книгу и используя мои бесплатные видеоматериалы, чек-листы и пособия, вы сможете за короткий срок научиться самостоятельно составлять йоготерапевтические программы для занятий дома, что поможет вам быстро вернуть утраченную гибкость тела, раскрыть свою сексуальность и восстановить гармонию с самим собой.

Скачать бесплатные материалы можно по ссылке **<http://doyoga.ru/book>** или с помощью QR-кода, который указан на обложке книги. Также подписывайтесь на мой Инстаграм — @key_elena, где я еженедельно в прямом эфире показываю комплексы из данной книги.

Когда мои ученики жаловались, что они забросили практику, я всегда спрашивала: «Что случилось? Почему это произошло?». И все ответы были похожи: «Я не понимаю, как самостоятельно создавать программы к своим урокам. А без понимания мне заниматься скучно. Кроме того, я боюсь себе навредить». Это и есть первая причина, по которой люди забрасывают регулярные занятия йогой.

В начале своей практики я рассуждала точно так же. Поэтому дома и не занималась. Причин было много:

1. Я боялась сделать что-то неправильно и навредить себе.
2. Я не знала, как правильно сочетать позы между собой.
3. Когда чувствовалась усталость, я жалела себя и откладывала свою практику на завтра.

Для того чтобы ваши занятия были регулярными, приносили удовольствие и вы видели постоянной рост во время выполнения асан, необходимо учитывать очень много нюансов во время построения комплексов: время суток, время года, свое эмоциональное состояние, фазу менструального цикла и, конечно же, особенности своего тела.

Посудите сами, каждый день мы выбираем одежду в зависимости от погодных условий, своего настроения, а также от ситуации. Почему мы так не поступаем, когда речь идет о наших ежедневных занятиях йогой?

Если вы будете подбирать комплексы согласно ежедневному состоянию и проявлять дисциплину в их выполнении, то со временем обнаружите тот факт, что практика стала регулярной.

Понимание, как заниматься = регулярная практика

Вторая причина заключается в том, что когда мы начинаем изучать йогу, то горим желанием выполнять сразу сложные позы. В этот период мы начинаем заниматься регулярно и с особым усердием. Но как только получается сделать заветную асану, интерес к йоге быстро уходит.

Такая же ситуация наблюдается, когда человек усиленно худеет и потом какое-то время наслаждается своим новым телом. Но если он теряет дисциплину в питании, то возвращается в свою прежнюю форму.

Вы когда-нибудь задумывались, почему так происходит?

Все дело в том, что вы установили краткосрочные цели и не запланировали, что будете делать, когда их достигнете. Чтобы не терять мотивацию, необходимо устанавливать как краткосрочные, так и долгосрочные цели. Предлагаю рассмотреть этот принцип на примере.

Сделать сложную позу, которая вдохновляет на практику, — это краткосрочная цель. Заниматься йогой, чтобы чувствовать себя хорошо и продлить молодость, — это долгосрочная цель.

Прямо сейчас, после прочтения этого абзаца, возьмите блокнот и ручку или откройте заметки на телефоне. Закройте глаза и задайте себе 3 вопроса:

1. Какой результат я хочу получить, занимаясь йогой ближайшие три месяца?
2. Как изменится мое тело и общее эмоциональное состояние через 1 год и через 5–10 лет, если я буду заниматься йогой регулярно?
3. Как изменится мое тело и общее эмоциональное состояние через 1 год и через 5–10 лет, если я никогда не буду заниматься?

Каждый раз, когда у вас появляется мысль пропустить практику, всегда вспоминайте о своих ответах на эти вопросы.

Кому необходимо изучить эту книгу:

Новичкам, которые хотят регулярно заниматься йогой дома, чтобы улучшить свое самочувствие, развить гибкость и силу тела.

Практикующим, которые хотят разобраться в том, как работает наш организм и как благодаря йогатерапии можно самостоятельно воздействовать на свое повседневное состояние.

Учителям йоги, которые хотят помогать своим ученикам, используя комплексы йогатерапии. Эти знания позволят им увеличить посещаемость своих занятий и сделать их более эффективными.

Что вы узнаете из книги

В начале книги вы окунетесь в философию йоги и получите ответы на самые распространенные вопросы: «В какое время года заниматься?», «Какую одежду выбрать для занятий», «Какой йога-материал использовать?», «Как питаться до и после занятий йогой?».

В следующих главах я расскажу о ключевых йогатерапевтических асанах и о том, как их можно адаптировать для различных целей. Вы почувствуете эффект от выполнения каждой позы, изучите расширенные списки противопоказаний и технику выполнения асан как для новичков, так и для продвинутых практиков. Кроме того, вы откроете для себя множество вариантов работы с материалом, которые позволят взглянуть на старые позы по-новому.

В завершающей части книги вы найдете главы с готовыми йогатерапевтическими программами, где подробно описаны принципы их построения.

Как пользоваться книгой

Книга, которую вы держите в руках, — не бульварный роман, который вы прочитали и положили на полку. Это настольный учебник по ежедневной йога-практике, к которому вы будете регулярно обращаться.

Что еще вы узнаете на страницах этой книги:

- как работает наше тело
- классификацию асан в йоге
- детальное описание базовых поз
- советы о том, как выстраивать занятия
- факты и научные исследования
- приемы по повышению мотивации
- любимые энергетические практики автора



1

ГЛАВА



**ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ.
8 СТУПЕНЕЙ**

В наше время многие думают, что основная цель йоги — это красивое и подтянутое тело. Но они ошибаются. На самом деле это всего лишь побочный эффект, который достигается благодаря правильной работе в асанах. Основная и конечная цель йоги — это достижение духовного состояния, которое называют просветлением.

Индийский мудрец и основатель йоги Патанджали создал во II веке до н.э. текст, который назвал «Йога-сутры». В нем описывается последовательность продвижения практикующего на пути йоги. Эта последовательность включает в себя 8 ступеней: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Сейчас мы вместе с вами более подробно познакомимся с каждой из них.

СТУПЕНЬ 1 — ЯМА

(с санскр. यम — этические ограничения или универсальные моральные заповеди)

Первые две ступени, Яма и Нияма, — это этика, направленная по отношению к себе и во внешний мир. Она является сводом моральных законов и способом тренировки чистоты помыслов.

Яма означает принципы, которые мы должны проявлять по отношению к внешнему миру. Сюда Патанджали включает пять законов: ахимса, сатья, астея, брахмачарья и апариграха.

Ахимса (с санскр. अहिंसा — ненасилие)

Патанджали говорит, что ненасилие необходимо применять по отношению к себе, окружающим и планете в целом.

Чтобы вам было понятно, как нарушается принцип Ахимса, я приведу три примера.

Пример 1. По отношению к себе

Мы часто забываем о том, что можем причинить вред сами себе. Когда мы начинаем критиковать себя за ошибки и концентрироваться на негативных мыслях, то в этот момент теряем энергию и тем самым ухудшаем свое здоровье.

Иногда мы хотим выполнить сложную позу и не обращаем внимания на боль и сигналы нашего тела. После такого занятия, например, начинают регулярно болеть спина, колени или другие мышцы и суставы. Это признак того, что в позе мы работали агрессивно и тем самым нарушили закон Ахимса на телесном уровне.

Пример 2. По отношению к окружающим

Необходимо осознавать свои слова и действия не только по отношению к себе, но и к окружающим. Вместо того чтобы осуждать поступки других людей, развивайте в себе такие качества, как принятие, сострадание, милосердие. И учитесь давать советы другим людям только в тех случаях, когда вас об этом просят. Эти рекомендации усиливают Ахимсу.

Пример 3. По отношению к планете

Нам всем необходимо осознать, что часть ресурсов на Земле исчерпаема. И даже если мы сейчас не чувствуем этого в своей повседневной жизни, желательно использовать ресурсы так, чтобы не навредить будущим поколениям. Начните с малого: закрывайте воду, выключайте свет, не бросайте мусор на улице. Таким образом вы будете практиковать Ахимсу и заботиться о планете.

Сатья (с санскр. सत्य — правдивость)

Сатья – это правдивость к себе и окружающим.

Пример 1. По отношению к себе

Очень часто я наблюдаю, как ученики во время практики скрывают неприятные ощущения в спине или суставах. Это происходит потому, что они боятся выделиться из класса и показать окружающим неспособность выполнить позу. Это и есть нарушение Сатьи.

Когда у нас что-то не получается в жизни, мы начинаем себя обманывать. Мы говорим себе, что у нас нет природных данных, недостаточно ресурсов для реализации задуманного или мы родились не в той семье.

На самом деле мы придумываем себе оправдания, чтобы не брать ответственность за свою жизнь и за то, что в ней происходит. Будьте правдивы по отношению к себе и начните двигаться к тому, что вас вдохновляет. Совершайте маленькие шаги каждый день. Вместо того чтобы оправдываться и стоять на месте — действуйте!

Пример 2. По отношению к окружающим

Иногда бывает противоположная ситуация: ученики скрывают свои проблемы со здоровьем и не говорят о них учителю йоги до начала занятия. Тем самым они вредят и своему здоровью, и репутации учителя, который, зная о заболевании ученика, вовремя ограничил бы его в выполнении потенциально опасных асан.

«А как же ложь во имя спасения?» — такой вопрос я иногда слышу от своих учеников.

Тут нет однозначного ответа. Да, иногда врачи могут не сказать о текущем положении дел и скорости выздоровления. Но они делают это лишь с одной целью — чтобы не забрать надежду у больного на скорейшее выздоровление.

Астея (с санскр. अस्तेय — неприисвоение чужого)

Казалось бы, здесь все понятно: не воруй, не бери чужого. Но, к сожалению, в наше время очень часто этот принцип нарушается. В Интернете хакерами воруются миллионы гигабайт информации. Владельцы отелей очень часто докупают халаты в номера, потому что их увозят с собой туристы. В ресторанах зачастую недосчитывают вилки и ножи или туалетные принадлежности, которые «случайным» образом оказываются в сумках посетителей.

Важно понять, что чужое брать не стоит, потому что это — нарушение энергетических законов. Даже если кражу не отследить, человек на энергетическом уровне расплатится за это более высокой ценой, которая не обязательно является материальной: своим здоровьем или здоровьем своих детей, социальным успехом или взаимоотношениями с близкими.

Если не соблюдать Астею, то последует наказание на физическом, психическом или энергетическом уровне.

Апариграха (с санскр. अपरिग्रह — свобода от жадности, накопительства, стяжательства, щедрость)

В наше время со всех сторон на человека воздействуют рекламой. И если он не управляет своими желаниями, то в какой-то момент обнаруживает, что дома у него находится огромное количество ненужных вещей.

Здесь дело не в том, что он потратил деньги на бесполезные товары. Каждый раз, проходя дома мимо ненужной ему вещи, человек испытывает негативные чувства — из-за этого у него падает настроение и происходит потеря энергии.

Апариграха говорит: человек, практикующий йогу, должен научиться осознавать, что ему необходимо на самом деле, и быть устойчивым к влиянию навязчивой внешней среды.

Брахмачарья (санскр. ब्रह्मचर्य — самодисциплина, контроль над желаниями)

В наше время многие начинающие йоги думают, что Брахмачарья — это отказ от секса.