



**Я** только начала знакомиться йогой, и эта книга с хорошо структурированными комплексами асан очень помогает мне.

*Алина П., Тамбов*

**П**рекрасное пособие для тех, кто уже знаком с теорией и хочет в совершенстве овладеть практикой йоги!

*Иван Р., Москва*

**Э**та книга отлично стимулирует заниматься каждый день и каждый день делать это все лучше и лучше!

*Сергей В., Санкт-Петербург*

**О**тличная книга для поддержания формы между семинарами Мастера.

*Марк З., Волгоград*

---

**Н**икогда не занималась йогой и эту книгу сначала воспринимала как сборник полезных для здоровья упражнений. Выполняла с удовольствием и радовалась изменениям в организме. Но скоро поняла, что меняется не только мое здоровье — мысли, настроение, эмоциональные реакции, все это стало качественно иным. Чувствую, что мне нужны и другие книги автора...

*Марина Борисовна, Пенза*

**К**нигу очень удобно использовать: формулируй проблему, и ты тут же получишь варианты ее решения.

*Александр Т., Калуга*



**АНДРЕЙ  
ЛЕВШИНОВ**

# **ЙОГА**

## **ЛУЧШИЕ КОМПЛЕКСЫ**

**ПРОФИЛАКТИКА  
СВЫШЕ 100 ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ПРАЙМ

Издательство  
АСТ  
Москва





# СОДЕРЖАНИЕ

## **Предисловие:**

**сохранить и приумножить** ..... 13

**Как работать с книгой** ..... 17

Коротко о йоге ..... 18

Основные принципы занятий ..... 20

Предупреждения и рекомендации ..... 22

Из чего состоят комплексы упражнений ..... 24

Для чего нужна разминка ..... 25

Пожелания и напутствие ..... 26

Прочитайте эти правила,  
прежде чем приступить к занятиям! ..... 27

## **БАЗОВЫЕ (РАЗМИНОЧНЫЕ) УПРАЖНЕНИЯ**

---

**Исходные позы и базовые упражнения** ..... 30

Положение пальцев рук при позе лотоса  
и полулотоса ..... 31



Поза полулотоса-2 (Сиддхасана-2) . . . . .	32
Поза полулотоса-1 (Сиддхасана-1) . . . . .	34
Поза лотоса (Падмасана) . . . . .	37
Поза героя (Вирасана) . . . . .	39
Поза горы (Тадасана) . . . . .	41
Поза дерева (Врикшасана) . . . . .	42
Поза треугольника (Триконасана) . . . . .	43
<b>Введение в управление дыханием . . . . .</b>	<b>45</b>
Пранаяма с точки зрения йоги . . . . .	45
Арифметика дыхания . . . . .	45
Дыхание с точки зрения физиологии . . . . .	47
Дыхание в нашей жизни . . . . .	48
Дыхание и физические упражнения . . . . .	50
Три этапа дыхания . . . . .	51
Нижнее (брюшное) дыхание . . . . .	52
Разминка: нижнее (брюшное) дыхание . . . . .	53
Подъем живота-1 . . . . .	56
Подъем живота-2 . . . . .	58
Подъем живота-3 . . . . .	59
Среднее (грудное) дыхание . . . . .	61
Разминка: среднее (грудное) дыхание . . . . .	61
Верхнее (горловое) дыхание . . . . .	63
Разминка: верхнее (горловое) дыхание . . . . .	64
Полное йоговское дыхание . . . . .	65
Базовое упражнение пранаямы . . . . .	67
Полное йоговское дыхание стоя . . . . .	69



## Содержание

Полное йоговское дыхание сидя . . . . .	72
Поочередное дыхание через ноздри . . . . .	75
Разминка для грудной клетки и тренировка правильного дыхания (в положении сидя) . . . . .	78
Разминка для грудной клетки и тренировка правильного дыхания (в положении стоя) . . . . .	81
Дыхание на ходу (Враман пранаяма) . . . . .	83
Дыхание сидя (Сахадж пранаяма) . . . . .	85
Дыхание для релаксации (Сахадж пранаяма-3) . . . . .	86
Очистительное дыхание . . . . .	88
<b>Медитация в практике йоги . . . . .</b>	<b>90</b>
Что такое медитация . . . . .	90
Значение и польза медитации . . . . .	91
Правила медитации . . . . .	92
Ограничения и противопоказания . . . . .	94
Позы для медитации . . . . .	96
Использование медитации в комплексе упражнений . . . . .	100
 <b>ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ</b>	
<hr/>	
<b>Борьба со стрессом . . . . .</b>	<b>102</b>
Упражнение для глубокой релаксации . . . . .	104
Расслабление в позе трупа (Шавасана) . . . . .	106



Растяжение задней части тела лицом вверх (Урдхва мукха пашчимоттанасана) . . .	114
Упражнение для локтевых и плечевых суставов . . . . .	116
Упражнение для плечевых суставов . . . . .	118
<b>Победить хроническую усталость . . . . .</b>	<b>120</b>
Поза льва (Симхасана) . . . . .	122
Упражнение для позвоночника и плечевых суставов . . . . .	124
Наклоны вперед . . . . .	126
Упражнение для мышц грудной клетки и плечевого пояса . . . . .	129
Поза орла (Гарудасана) . . . . .	133
<b>Повысить внимание и способность сосредоточиваться . . . . .</b>	<b>135</b>
Сурья Намаскар, или Приветствие солнцу . . .	136
Упражнение для позвоночника и мышц спины . . . . .	141
Упражнение для кожи головы и корней волос . . . . .	144
Медитация на пламени свечи (Траттак на свечу) . . . . .	146
<b>Профилактика сутулости и плоскостопия . . . . .</b>	<b>148</b>
Разминка и укрепление спинномозгового канала (Сушумна нари шактивардхак) . . .	149
Разминка для спины и плечевого пояса . . . . .	150



## СОДЕРЖАНИЕ

Разминка для позвоночника и мышц талии (Маричиасана-2) . . . . .	152
Разминка для позвоночника . . . . .	154
Разминка для спины в положении сидя . . . . .	155
Разминка для спины в положении стоя . . . . .	157
Разминка для позвоночника и мышц спины. . . . .	159
Разминка для позвоночника и поясничного пояса. . . . .	161
Разминка для позвоночника и мышц спины. . . . .	163
Упражнение для мышц спины и талии. . . . .	165
Поза кобры (Бхуджангасана) . . . . .	167
Поза моста-1 (Сету Бандхасана). . . . .	169
Поза моста на руках (Урхва дханурасана) . . . . .	171
Поза моста-2 с опорой (Сету Бандха Сарвангасана). . . . .	173
Поза плуга (Халасана) . . . . .	175
Облегченная поза плуга (Халасана) . . . . .	177
Поза полусаранчи-1 (Шалабхасана). . . . .	179
Поза саранчи-2 (Шалабхасана) . . . . .	181
Поза лука (Дханурасана). . . . .	182
<b>Профилактика ожирения . . . . .</b>	<b>184</b>
Что такое пища для йогов . . . . .	185
Влияние пищи на психику . . . . .	187
Творческий подход к йогогическому питанию . . . . .	190
Каким должно быть отношение к пище? . . . . .	191

Упражнения . . . . .	193
Наклоны . . . . .	194
Ардха Баддха Падмоттанасана, или наклон с полулотосом стоя . . . . .	195
Падангуштхасана, или наклон с захватом пальца . . . . .	197
Ваджрасана, или алмазная поза . . . . .	199
Маха Мудра, или потягивание ног . . . . .	200
Уддияна-Бандха Крия, или разминка для мышц живота . . . . .	202
Разминка для мышц ног, спины и пресса . . . . .	204
Чатуранга Дандасана, или поза посоха . . . . .	206
Ардха Навасана, или поза лодки . . . . .	208
Уштрасана, или поза верблюда . . . . .	210
Пашчимоттанасана, или наклон к ногам сидя . . . . .	212
Упражнение для мышц спины и талии . . . . .	214
Упражнения, выполняемые лежа . . . . .	216
Чатуранга дандасана, или полная поза посоха . . . . .	216
Анантасана, или боковое растягивание . . . . .	218
Накрасана, или поза крокодила . . . . .	220
Бхекасана, или поза лягушки . . . . .	221
Джатхара Паривартасана, или поза поворота живота . . . . .	223
<b>Профилактика геморроя и варикоза . . . . .</b>	<b>225</b>
Разминаем стопы . . . . .	227
Разминаем лодыжки . . . . .	229
Разминаем колени . . . . .	230

СОДЕРЖАНИЕ

Разминаем бедра . . . . .	231
Разминка для коленей и мышц бедер . . . . .	232
Разминка для бедер, стоп и щиколоток . . . . .	234
Разминка для внутренней поверхности бедер и коленей . . . . .	236
Разминка для бедер . . . . .	238
Баддха Конасана, или поза сапожника . . . . .	240
Поза жизненной энергии (Горакшасана) . . . . .	242
Перевернутые позы . . . . .	244
Стойка на голове с поворотом корпуса (Паршва сиршасана) . . . . .	246
Стойка на голове с разведением ног в стороны (Паривритта пада сиршасана-2) . . . . .	248
<b>Профилактика проблем со зрением . . . . .</b>	<b>250</b>
Разминка для шеи . . . . .	252
Разминка для мышц грудной клетки и плечевого пояса . . . . .	255
Разминка для позвоночника . . . . .	258
Поза треугольника (Триконасана) . . . . .	259
Полная поза змеи (Пурна сарпасана) . . . . .	262
Перевернутые позы . . . . .	265
Поза поклона (Пранамасана) . . . . .	265
Поза свечи (Саламба сарвангасана) . . . . .	267
Стойка на голове (Ширшасана) . . . . .	270
Гимнастика для глаз . . . . .	273
Упражнение «Движения глаз по линиям» . . . . .	275

Упражнение «Круговые движения глазами» . . . . .	276
Упражнение «Наполнение глаз теплом» . . . . .	277
Упражнение «Повороты головы с фиксацией взгляда» . . . . .	278
Упражнение «Движения глаз вслед за указательным пальцем» . . . . .	279
Упражнение «Фиксация широко открытых глаз» . . . . .	281
Упражнение «Свет и тьма» . . . . .	282
Блок упражнений для длительной фиксации взгляда . . . . .	283
Методика развития периферического зрения . . . . .	286
Водные процедуры для глаз . . . . .	288



**Предисловие:  
сохранить  
и приумножить**



Найти абсолютно здорового человека в наше время сложно так же, как отыскать синюю птицу удачи. У кого сердце «шалит», у кого спину «тянет». И печально, что такие, на наш взгляд, мелкие неприятности мы начинаем считать нормой.

Неужели вот такое «здоровье» — удел современного человека и ничего нельзя сделать, радуясь, что нет более серьезных болячек?

Конечно же — нет! И нет причин считать иначе!

Не стоит ссылаться на загруженность работой или бытом, сетовать, что нет времени и сил. На самом деле, чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо не так много времени, а используя как пособие эту книгу — не так много сил.

Главное, как и в любом деле, — ХОТЕТЬ вернуть себе здоровье, желать сохранить и приумножить его, быть в этом желании последовательным и упорным.

Примером такой жизненной позиции может служить автор этой книги — Андрей Алексеевич Левшинов — русский Просветленный Мастер йоги с тридцатилетним стажем духовной практики, обучавшийся у пяти различных учителей и длительное время посвятивший ретритной аскезе. Он является иницированным преемником шиваистско-тантрической традиции Махариши Катикери и естественного Пути Кундалини-йоги, а также Мастером цигун терапевтического и жесткого направлений, духовным наставником для многих людей России и других стран.

В детские и юношеские годы А. А. Левшинов, занимаясь самопознанием, спонтанно имел глубокие переживания высоких духовных состояний, которые



Предисловие: сохранить и приумножить

в йоге описаны как нирвикальпа-самадхи. В поисках учений, которые бы объяснили его опыты, он обращается к восточной философии и начинает заниматься каратэ, а потом йогой. Так начинался его осознанный путь.

Благодаря аскетической практике и подъему кундалини-шакти в А. А. Левшинове пробуждается талант писателя. Уже его первые книги становятся бестселлерами (тираж свыше миллиона экземпляров), и в 1998 году А. А. Левшинова принимают в профессиональный Союз писателей России. С тех пор А. А. Левшинов написал более 60 книг, в том числе по йоге: «Йога 7×7», «Йога за 29 дней», «Библия йоги», «Космическая йога», «Йога для детей» и другие.

Во исполнение традиций Учителей йоги с 2004 года Андрей Александрович стал преподавать четырехлетний курс классической йоги, который осваивают ученики, разочаровавшиеся в поверхностном фитнес-подходе к этому предмету.

Андрей Александрович женат, отец четырех дочерей и сына, ведет активную социальную жизнь, каждую неделю публикует статьи под рубрикой «Впечатление недели» у себя на сайте, выпускает журнал «Секреты крепкой жизни», находит время для преподавания йоги и других оздоровительных техник в своих йога-студиях в Санкт-Петербурге, Москве и в Карелии.

И это далеко не весь перечень того, чем за свою жизнь занимался Андрей Александрович, того, что делает сейчас. Он — успевает, он делает это хорошо, он — успешен. И он — здоров!