

Игорь ДОЛБЫШЕВ × Юлия ДЮЖЕВА

ЙОГА 365 ДНЕЙ В ГОДУ



МОСКВА

Издательство АСТ

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.

Книга ранее выходила в серии «Методики-хиты»

Долбышев, Игорь Геннадиевич.

Д64 Йога 365 дней в году / И.Г. Долбышев, Ю.В. Дюжева. — Москва: Издательство АСТ: Кладезь, 2022.— 272 с.: ил.— (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-146163-8

Игорь Долбышев — один из самых известных в России преподавателей хатха-йоги. За более чем 20 лет преподавания он разработал легендарную методику обучения, которая позволяет быстро и безопасно осваивать асаны и различные техники, избегая типичных ошибок, допускаемых на пути изучения хатха-йоги. Первое правило Йоги 365 — занятия по методике предполагают ежедневную практику, на протяжении всех 365 дней в году. Ежедневная работа, по мнению Игоря Долбышева, — это залог успешных результатов и положительной динамики. Йога станет не просто вашим образом жизни, но и образом мыслей, научит контролировать эмоции, мысли, ум. Книга станет отличным самоучителем, как для начинающих, так и для тех, кто хочет заниматься самостоятельно.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-146163-8

© Долбышев И.Г., Дюжева Ю.В., текст, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Содержание



ВВЕДЕНИЕ	5
О ШКОЛЕ ЙОГИ ИГОРЯ ДОЛБЫШЕВА «ЙОГА 365»	7
НАСТРОЙКА НА ПРАКТИКУ И РАЗМИНКА	12
Настройка на практику	12
Разминка	14
ПРАНАЯМЫ И МАНИПУЛЯЦИИ ЖИВОТОМ	18
Капалабхати (сияние черепа)	18
Бхастрика (кузнечные меха)	19
Нади Шодхана (очищение нервов)	19
Вишну Мудра	19
Бандхи	21
Манипуляции животом	22
АСАНЫ ХАТХА-ЙОГИ	26
Перевод с санскрита основных слов, используемых в названиях асан	26
Несколько слов о времени выдержки асан	30
Степени сложности асан	31
Позы стоя (на ногах и на руках)	32
Позы сидя	99
Позы лежа	141
Перевернутые позы	163
ВИНЬЯСЫ	178

ПОСТРОЕНИЕ ПРАКТИКИ. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА	186
Принципы	186
Правила	192
КОМПЛЕКСЫ АСАН	194
Настройка на практику	194
Разминка шеи и пранаямы	194
Суставная разминка общая	196
Сурья Намаскар 1	196
Сурья Намаскар 2	197
Комплекс № 1, легкий	199
Комплекс № 2, легкий	213
Комплекс № 3, средний	219
Комплекс № 4, средний	226
Комплекс № 5, сложный	236
Комплекс № 6, сложный	249
ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТЬ	257
ОБРАЗ ЖИЗНИ, ШАТКАРМЫ, ПИТАНИЕ, УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ	261
Образ жизни	261
Шаткармы	261
Питание	262
Условия для занятий йогой	263
Приспособления для занятий йогой	263
ЛИТЕРАТУРА	265
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	266

Введение



Прежде чем перейти непосредственно к теме самой книги, пару слов хотелось бы сказать об авторе книги — Игоре Долбышеве.

Игорь Долбышев — один из самых известных в России и в постсоветском пространстве преподавателей хатха-йоги. Из-под его крыла вышел не один десяток отличных инструкторов йоги и организаторов крупнейших йога-центров. Его собственный опыт преподавания йоги и подготовки преподавателей — более 20 лет. За эти годы он разработал свою легендарную методику обучения хатха-йоге, которая позволяет быстро и безопасно осваивать асаны и различные техники йоги. Ученики Игоря часто удивляются тому, что за одно занятие им удается освоить те асаны, о которых они даже не мечтали, хотя годами занимались по другим методикам.

На своих занятиях Игорь реализует индивидуальный подход в обучении, правит каждого ученика и отслеживает, чтобы выполнение асан было корректным, всегда находит доступный ученику вариант для каждой асаны.

Особое внимание Игорь обращает на травмобезопасность. Всегда предупреждает о возможных рисках и не позволяет ученикам выполнять элементы, к которым они еще не готовы.

Цель каждого занятия — наблюдение за внутренними ощущениями при работе с телом, а не только внешняя физическая форма. Сложность выполненной асаны не является показателем внутренней работы. Гибкие от природы люди могут выполнять непростые асаны, но при этом быть далекими от йоги.

Игорь ведет занятия и практикует в свободном стиле, который сочетает разные элементы: виньясы, статику, динамику, пранаямы и крии.

Вот что Игорь говорит о своем стиле: «Я назвал свое направление в йоге «ЙОГА 365» неспроста. Для того чтобы достичь успеха в йоге, необходимо впустить ее в свою жизнь, сделать образом жизни и прикоснуться к ней 365 дней в году».

Махатма Девдас джи Махарадж — духовный учитель Игоря. Он проходил у него обучение в Индии (углубленное изучение практики йоги).

Также прошел обучение в Крымском институте физической культуры на основе практической йоги, г. Щелкино. Специальность: хатха-йога. Квалификация: мастер хатха-йоги.

Прошел множество тренингов и курсов (в том числе при ГОУ ДОСН МГФСО Москомспорта, Ассоциации «Милосердие и культура» и др.).

Работая над этой книгой, мы ставили перед собой задачу максимально просто и понятно описать основные асаны хатха-йоги, сделать их освоение доступным каждому. Игорь Долбышев составил несколько уникальных комплексов, подходящих практикующим любого уровня подготовки. Эта книга станет отличным самоучителем по хатха-йоге, как для начинающих, так и для тех, кто знаком с основами и хочет заниматься самостоятельно, строить свою собственную практику. В книге изложены основные правила построения практики, раскрыты секреты освоения асан, основные ошибки, которых стоит избегать. Книга также может быть интересна и преподавателям. Предложенные комплексы могут быть использованы во время групповых занятий.

Соавтор книги и преданная ученица Дюжева Юлия

О школе йоги Игоря Долбышева «Йога 365»



Что такое йога 365 и чем она отличается от других школ йоги?

Игорь Долбышев, создатель школы, является автором уникальных по своей эффективности учебных методик освоения хатха-йоги, которые позволяют ученикам очень быстро прогрессировать и достигать высоких результатов в практике за достаточно короткий промежуток времени.

За долгие годы практики Игорь выработал свой стиль занятий, который подчиняется четким незыблемым правилам и принципам.

Первое правило — занятия по методике «Йога 365» предполагают, как несложно догадаться, ежедневную практику, 365 дней в году, независимо от состояния, погоды, настроения и т. п. Те, кто однажды побывал или уже регулярно посещают занятия в школе йоги, хорошо знают, что на его занятиях необходимо выложиться полностью, работать с максимальной отдачей, что не получится просто лежать на коврике и расслабляться, слегка потягиваясь. Возникает вопрос: неужели методика Долбышева предполагает такие интенсивные занятия каждый день? Разумеется, тело должно получать не только нагрузку, но и отдых. Тем не менее каждый день нужно прикасаться к йоге. И пусть это будет выполнение чего-то одного — Пранаямы или Крии, Наули, Мадхьям Наули, некоторых выборочных асан (например, тех, которые не получаются), медитации. Даже если нездоровится, адекватная умная практика только поможет быстрее побороть болезнь.

Йога присутствует также и в повседневной жизни и выражается в соблюдении ее принципов (яма/нияма и т.д.).

Ежедневная работа, то есть 365 дней в году, со своим, зачастую сопротивляющимся, сознанием — вот залог успешных результатов и положительной динамики в практике. Стоит преодолеть внутренние преграды, и тело, и ум с благодарностью отзываются на усилия.

Сознание глубоко практикующего постоянно находится в йоге, йога должна стать образом жизни, образом мыслей, все поведение йогина в жизни вне коврика должно подчиняться принципам йоги. Йогин учится контролировать не только свое тело, но и свои эмоции, мысли, ум.

Выбирая посильную нагрузку для организма, но заставляя его работать каждый день, мы развиваем в себе умение радоваться процессу и не зависеть от результата. Отсюда еще одно правило — быть внимательным к потребностям и возможностям организма в данный момент.

На занятиях в школе «Йога 365» всегда соблюдается ахимса: никто никогда не заставляет учеников делать то, что им не по силам, но опытным взглядом мастер всегда определяет, на что человек способен в данный момент. Его поддержка окрыляет учеников, дает веру в себя и силы. На занятиях всегда есть разные варианты сложности выполнения для каждой асаны.

Еще одно правило, которое всегда соблюдается в методике Игоря Долбышева, — это тщательная подготовка тела к выполнению более сложных асан, что достигается грамотным подбором последовательностей, интенсивностью и темпом занятия.

Что касается физического аспекта, непосредственно практики выполнения асан (в зале или дома), то она должна строиться на основе компенсаций вне зависимости от сложности программы или набора выполняемых асан. Об этом мы будем говорить в отдельной главе.

Игорь разрабатывает последовательности асан таким образом, чтобы каждая последующая асана компенсировала предыдущую. В его последовательностях одна асана является продолжением предыдущей, асаны гармонично перетекают одна из другой. В построении практики есть четкая логика, при этом вся практика выглядит как непрерывный, красивый танец, цельный единый поток.

Этот поток позволяет очистить сознание, избавить голову от

мыслей и научиться обращать внимание на те участки тела, на которые направлено действие асаны или динамичного упражнения.

Прежде чем начать глубоко входить в асаны, необходимо обязательно подготовить тело — это еще один принцип. Активные движения помогают быстро разогреться. Тонизировать мышцы и разогреть тело можно также при помощи силовых асан, благодаря им тело становится гибким, мышцы и связки подготавливаются к более глубоким растяжкам. Все взаимосвязано.

Йога — это не только физические упражнения и необычные позы тела, не только тренированные мышцы, хорошая растяжка и сильное, гибкое тело и крепкое здоровье, но и в первую очередь особое состояние сознания, образ жизни, мыслей, философия, иное восприятие происходящего, другое отношение к жизни, к людям, событиям, ко всему, что окружает. Если человеку посчастливилось прикоснуться к йоге, то она проникает во все аспекты его жизни, ее влияние чувствуется во всем, она наполняет дыхание, кровь и присутствует в жизни 365 дней в году, 24 часа в сутки, каждую секунду жизни.

Йога постепенно и неизменно меняет человека не только физически, но и духовно, поднимает на новый уровень, меняет окружение и приносит в жизнь порой совершенно неожиданные события и изменения. Практикующий йогу начинает обращать внимание на то, что он ест, пьет, чем дышит, что и как говорит и делает, на свои реакции, эмоции. Постепенно упорная работа над собой, над телом и умом, соблюдение моральных принципов начинают приносить плоды: йогин становится более восприимчивым и чувствительным к тонким материям, начинает чувствовать энергетические потоки и управлять ими, управлять своими эмоциями и желаниями; человек непременно развивает в себе большую волю и становится настойчивым и целеустремленным не только в практике, но и в любых сферах жизни.

Человек, который имеет возможность час-другой каждый день посвятить йоге, получает регулярную разрядку, освобождая свою голову от лишних эмоций, останавливая круговорот навязчивых мыслей (когда одни и те же неприятные мысли гоняются в голове по кругу), им на смену приходит состояние покоя и удовлетворенности. И это происходит 365 дней в году. Мир начинает играть совсем другими красками, и происходящее воспринимается и видится в поло-

жительном ключе. Человек начинает обращать внимание на положительные вещи, поэтому йоги так светятся радостью и оптимизмом.

Если это человек думающий, то он не может не заинтересоваться новой для него, хотя и древнейшей культурой и философией, он открывается для получения новой информации, отбрасывая домыслы и штампы, приклеенные к йоге в нашей стране. В итоге оказывается, что культура эта нам близка и моральные принципы одни и те же.

То, насколько йога проникает в каждодневную жизнь, можно судить по основным ее постулатам. Если рассмотреть, например, яму и нияму (принципы взаимодействия с миром и с самим собой), то становится очевидным, что йога, как воздух, присутствует везде и во всем, каждый день. Вот несколько примеров.

Ахимса — непричинение вреда (в том числе и самому себе), любовь ко всему сущему, избавление от гнева и гордыни. Как легко в погоне за признанием в группе и выполнением красивой асаны перейти границу, которую пока ставит собственное тело, причинив вред самому себе (например, перерастянув связки)! Если сравнивать себя только с самим собой, а не с другими, то принцип ахимсы будет соблюден. Как легко, поддавшись минутному гневу, например, шлепнуть ребенка или обидеть другого человека бранным словом. Брань же, даже если она не предназначена напрямую находящемуся рядом человеку, а относится к кому-то другому, имеет свойство разрушать эмоциональный комфорт всех ее слышащих. Только контроль над собственными эмоциями может позволить взглянуть на конфликтную ситуацию со стороны, поставить себя на место другого, понять причины и мотивы его поведения, тогда любой конфликт разрешается доброжелательно. Гордыня же заставляет человека возвысить себя над другими и застилает глаза, ведь нужно мужество, чтобы признать, например, превосходство коллеги по цеху в каком-нибудь аспекте труда. Признание же позволит продвинуться на ступень выше в собственном мастерстве, переняв опыт, научившись у коллеги, не поддаваясь зависти и не пускаясь в обсуждение его личности и злословие.

Астея — отсутствие стремления к обладанию чужим; в христианстве — не воровать. И это касается не только ценных вещей. То же относится и к чужим женам, мужьям и просто к ревности. Зависть и ревность имеют примерно один исток. По сути, ничто не принадлежит нам в этом мире, тем

более другой человек. Даже собственное тело дано нам во временное пользование. Если человек хочет отдавать свою любовь, принимай с благодарностью, если нет — отпусти, это и будет высшим проявлением любви к нему.

Апариграха — свобода от ненужных вещей, нестяжательство; неприятие даров (даров, сделанных не от души, а ради выгоды, т. е. взятка). Соблюдая этот принцип, йог обретает спокойствие. Неконтролируемое же желание обладать чем-либо, жадность, алчность лишают покоя. Нет желания — нет беспокойства, а значит, нет страдания. Удовлетворяясь тем, что дает жизнь, самым необходимым — этот принцип позволяет жить счастливо, не привязываясь эмоционально к вещам и не страдая от их отсутствия. Если принимать с благодарностью то, что дает Вселенная, получаешь еще больше.

Брахмачарья — контроль над половым влечением. В христианстве — не прелюбодействуй. Инстинкт размножения — один из самых сильных. Если йогу удастся взять под контроль свои желания, то он сможет перенаправить эту энергию в другое русло.

Примеров присутствия йоги в жизни 365 дней в году, не говоря только лишь об асанах, можно привести еще много. Соблюдение принципов ведет йогина к доброжелательному и позитивному отношению с миром. Желание злословить и злорадствовать по поводу других людей уходит, оставляя место радости, доброжелательности в душе и желанию радоваться простым вещам, не фиксируясь излишне на мелочах, финансовых проблемах и т. п.

При регулярной практике тело быстро приходит в прекрасную форму, все системы организма нормализуют свою работу, человек чувствует себя здоровее, крепче, выносливей и при этом спокойнее, менее подверженным вспышкам эмоций.

Если соблюдать принципы и правила в практике йоги, разработанные Игорем Долбышевым, грамотно и гармонично выстраивать занятия, то они принесут свои плоды очень быстро. Попробуйте, и вы сами почувствуете это на себе.

В книге приведены шесть комплексов разного уровня сложности. Все комплексы проверены временем и практикой, все они построены в соответствии с методикой школы «Йога 365».

Успехов вам в вашей практике!



Настройка на практику и разминка

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, подьемы 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 планов во время занятия, то практика может пройти крайне неудачно. Вы не получите желаемого эффекта. Постарайтесь меня понять и не пренебрегайте этим советом. Еще раз повторю, как мантру: настройка на практику — это действительно очень важно!

Успокаиваем дыхание.

Наблюдайте за спокойным дыханием, почувствуйте движение воздуха в ноздрях при вдохе и выдохе. Почувствуйте, что вы вдыхаете прохладный воздух, как при вдохе в ноздрях воздух прикасается к внутренним стенкам носа, а выдыхаете теплый. Такое дыхание обычно успокаивает и учит концентрации, что очень важно для практика-йога или йогини.

РАЗМИНКА

Разминка перед практикой так же важна, как и настройка. Она подготовит ваше тело к практике. Главное в разминке — это разогреть тело, разогнать кровь, застой, подготовить мышцы тела к работе, настроить или подготовить нервную систему к практике и сделать тело более гибким и восприимчивым. После разминки тело будет более мягким, разогретье мышцы будут более податливы растяжению, чем если бы они были холодные. В суставах во время разминки выделяется больше суставной жидкости, что позволяет им, так же как и мышцам всего тела, быть более подготовленными к нагрузкам в практике. Разминка также поможет стабилизировать артериальное давление, т. е. от резкого наклона, а потом выпрямления корпуса давление останется стабильным, скачков давления на понижение или повышение не возникнет. Безусловно, есть практикующие йогу, кто не делает разминку перед практикой. Это, конечно, личное дело каждого, так как все организмы разные, и есть люди, которым достаточно выполнить небольшую группу асан, такую как Сурья Намаскар, и они уже готовы к дальнейшей практике йоги. А есть люди, которым даже перед Сурья Намаскар нужна суставная разминка и разминка всего тела, разогрев мышц, тогда им будет легче выполнить этот комплекс асан и дальнейшую практику йоги. Разминка особенно необходима людям старшего возраста, так как она поможет подготовить тело и даст эффект, описанный выше. Не пренебрегайте разминкой, она подготовит нервную систему, мышцы, суставы и настроит на практику. После разминки к практике приступать намного легче!

В разминку входит:

- × разминка мышц шеи;
- × суставная разминка;

- × вытяжение вверх;
- × наклоны в сторону.

Разминка мышц шеи

- × Наклоны головой вперед-назад в легкой динамике.
- × Повороты головой влево-вправо.
- × Наклоны головой влево-вправо, или наклоны левым ухом к левому плечу, потом правым ухом к правому плечу.
- × Вращение головой влево-вправо (рисуем круги головой).

Разминку мышц шеи делайте внимательно. Если у вас есть проблемы в шее, грыжи, протрузии, то обратите на это внимание, и если на каком-то упражнении появится боль или неприятные ощущения в шее, то не делайте именно это упражнение.

Дыхание во время разминки спокойное, не задерживайте его.

Суставная разминка

- × Вращение прямыми руками.

Положение стоя на прямых ногах. Пальцы рук зажаты в кулаки.

Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание, во время задержки дыхания выполняем вращения прямыми руками вперед, примерно 2–3 подхода по 5–10 кругов, потом сгибаем локти, прижимаем локти по бокам и с резким выдохом через нос выбрасываем кулаки вперед, потом выполняем такое же вращение руками назад, завершаем выбросом кулаков и выдохом. Делаем также 2–3 подхода по 5–10 кругов.

- × Вращение в локтевых суставах, но без задержки дыхания.

Пальцы рук собираем в кулаки, сгибаем локти и вращаем предплечьями внутрь, примерно 3–5 кругов, потом наружу 3–5 кругов.

- × Вращение кулаками.

Пальцы рук зажимаем в кулаки и вращаем кистями внутрь и наружу по 3–5 кругов.

- × Разминаем пальцы стоп.

Стоя на ногах, переносим вес тела на одну ногу — ту, на которой будем стоять. Другую же стопу ставим на пальцы и делаем круги стопой внутрь и наружу, количество раз на ваше усмотрение. Так же на другую ногу.