

АБИГЕЙЛ ЭЛЛУОРТ  
сертифицированный специалист по пилатесу

# АНАТОМИЯ ЙОГИ



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 615.8  
ББК 53.54  
Э47

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

ANATOMY OF YOGA:  
An Instructor's Inside Guide to Improving Your Poses  
Dr. Abby Ellsworth

Публикуется с разрешения издательства Moseley Road, Inc (США) при участии Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Элсуорт, Абигейл.**

Э47 Анатомия йоги. 50 главных асан с анатомическими иллюстрациями, для начинающих и продвинутых / Абигейл Элсуорт ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с.: ил. — (Анатомия здоровья).

ISBN 978-5-04-218143-6

Откройте для себя мир йоги с уникальной книгой «Анатомия йоги», которая объединяет древнюю практику и современные знания.

Практика йоги, возникшая в Индии тысячи лет назад, направлена на развитие тела, ума и души. Пошаговые фотографии и анатомические иллюстрации, представленные в этой книге, подскажут, как выполнить ту или иную асану, объясняют какие мышцы напряжены в каждой позе. Также вы найдете полезные подсказки, как правильно выполнять и удерживать асану, как найти позу, которая лучше позволяет сосредоточиться на определенных областях вашего тела.

«Анатомия йоги» уделяет основное внимание физическим аспектам учения и рассматривает 50 стандартных асан. Пособие будет полезно как новичкам, так и тем, кто уже давно занимается йогой.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.8  
ББК 53.54

Научно-популярное издание

АНАТОМИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Элсуорт Абигейл**

**АНАТОМИЯ ЙОГИ**

**50 главных асан с анатомическими иллюстрациями,  
для начинающих и продвинутых**

Главный редактор *Рамиль Фасхутдинов*. Руководитель отдела *Татьяна Решетник*  
Руководитель направления *Анжелика Подоляк*. Ответственный редактор *Анжелика Подоляк*  
Координатор проект *Софья Триполко*. Художественный редактор *Ольга Сапожникова*  
Технический редактор *Ольга Куликова*. Компьютерная верстка *Лилия Кузьминова*. Корректор *Анна Князева*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау  
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

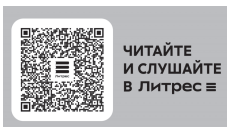
Произведено в Российской Федерации  
Ресей Федерациясында өндірілген  
Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 20.01.2026. Формат 84×108 1/16.

Гарнитура «Myriad Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ЧИТАЙ  
ГОРОД



ЧИТАЙТЕ  
И СЛУШАЙТЕ  
в Литрес

ISBN 978-5-04-218143-6



9 785042 181436 >

ISBN 978-5-04-218143-6



ЭКСМО

Издательство «Эксмо» — универсальное  
издательство №1 в России, является  
одним из лидеров книжного рынка Европы.

[eksmo.ru](http://eksmo.ru)

[Instagram](https://www.instagram.com/eksmo) [Facebook](https://www.facebook.com/eksmo) [YouTube](https://www.youtube.com/eksmo) [TikTok](https://www.tiktok.com/eksmo) [VK](https://www.vk.com/eksmo) [Odnoklassniki](https://www.odnoklassniki.ru/eksmo)



eksmo.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?



© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
Основы дыхания.....	9
Анатомия всего тела.....	14
<b>РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....</b>	<b>19</b>
Простая поза (Сукхасана).....	20
Поза посоха (Дандасана).....	21
Собака мордой вниз (Адхо Мукха Шванасана).....	22
Поза проснувшегося щенка (Уттана Шишасана).....	23
Из позы кошки в позу коровы (из Марджариасаны в Битиласану).....	24
Поза ребенка (Баласана).....	25
Поза с коленями на груди (Апанасана).....	26
Поза трупа (Шавасана).....	27
<b>ПОЗЫ СТОЯ.....</b>	<b>29</b>
Поза горы (Тадасана).....	30
Поза гирлянды (Маласана).....	32
Приветствие вверх (Урдхва Хастасана).....	34
Неловкая поза (Уткатасана).....	35
Поза дерева (Врикшасана).....	36
Поза орла (Гарудасана).....	38
Поза треугольника(Триконадасана).....	40
Поза перевернутого треугольника (Паривритта Триконадасана).....	42
Поза полумесяца (Ардха Чандрасана).....	44
Поза интенсивного вытяжения с захватом стопы (Уттхита Хаста Падангуштхасана).....	46
Низкий выпад (Анджанейасана).....	48
Высокий выпад.....	50
Поза воина I (Виравхадрасана I).....	52
Поза воина II (Виравхадрасана II).....	54

Поза воина III (Вирахадрасана III) .....	56
Поза вытянутого бокового угла (Уттхита Паршваконасана) .....	58
<b>НАКЛОНЫ ВПЕРЕД .....</b>	<b>61</b>
Поза интенсивного бокового растяжения (Паршвоттанасана) .....	62
Из наклона вперед в положение стоя (Уттанасана) .....	64
Полунаклон вперед в положение стоя (Ардха Уттанасана) .....	65
Наклон головой к колену (Джану Ширшасана) .....	66
Наклон вперед из положения сидя (Пашчимоттанасана) .....	67
Наклон вперед с широко расставленными ногами (Прасарита Падоттанасана) .....	68
Наклон из положения сидя с широко расставленными ногами (Упавишта Конасана) .....	70
Поза шпагата в положении стоя (Урдхва Прасарита Экападасана) .....	72
<b>ПРОГИБЫ НАЗАД .....</b>	<b>75</b>
Поза собаки мордой вверх (Урдхва Мукха Шванасана) .....	76
Поза кобры (Бхуджангасана) .....	78
Поза полулягушки (Ардха Бхекасана) .....	80
Поза лука (Дханурасана) .....	82
Поза моста (Сету Бандхасана) .....	84
Поза перевернутого лука (Урдхва Дханурасана) .....	86
Поза верблюда (Уштрасана) .....	88
Поза рыбы (Матсиасана) .....	90
Поза саранчи (Шалабхасана) .....	92
Поза царя голубей с захватом одной ноги (Эка Пада Раджакапотасана) ..	94
Поза царя танцев (Натараджасана) .....	96
<b>ПОЗЫ СИДЯ И СКРУЧИВАНИЯ .....</b>	<b>99</b>
Поза героя (Вирасана) .....	100
Поза героя в положении лежа (Супта Вирасана) .....	101
Поза связанного угла (Баддха Конасана) .....	102
Поза огненного столба (Агни Стамбхасана) .....	103
Поза коровьей морды (Гомукхасана) .....	104
Поза полулотоса (Ардха Падмасана) .....	106

# СОДЕРЖАНИЕ

Поза полного лотоса (Падмасана) .....	107
Поза лодки (Парипурна Навасана) .....	108
Поза обезьяны (Хануманасана) .....	110
Скручивание Бхарадваджи (Бхарадваджасана I) .....	112
Скручивание в положении лежа .....	114
Перевернутая поза головы к колену (Паривритта Джану Ширшасана) .....	116
Поза Маричи (Маричиасана) .....	118
Половинная поза царя рыб (Ардха Матсиендрасана) .....	120
Поза стула со скручиванием (Паривритта Уткатасана) .....	122
<b>ПОЗЫ С ОПОРОЙ НА РУКИ И ИНВЕРСИИ .....</b>	<b>125</b>
Планка лицом вверх (Пурвоттанасана) .....	126
Поза журавля (Бакасапа) .....	128
Поза журавля с отведением ног в сторону (Паршва Бакасапа) .....	130
Из позы планки в .....	132
Позу посоха на четырех опорах (Чатуранга Дандасана) .....	133
Поза восьми дуг (Аштавакрасана) .....	134
Поза боковой планки (Васиштхасана) .....	136
Поза плуга (Халасана) .....	138
Стойка на плечах с поддержкой (Саламба Сарвангасана) .....	140
Из позы дельфина в .....	142
Стойку на голове с поддержкой (Саламба Ширшасана) .....	143
<b>ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ЙОГИ .....</b>	<b>145</b>
Приветствие Солнцу А .....	146
Приветствие Солнцу Б .....	148
Последовательность для начального уровня .....	150
Последовательность для среднего уровня .....	152
Последовательность для продвинутого уровня .....	154
Глоссарий мышц тела .....	156
Благодарность и признательность .....	158



# ВВЕДЕНИЕ

Практика йоги, разработанная в Индии тысячи лет назад, направлена на развитие тела, разума и духа. Сегодня эта древняя система стала одним из самых популярных способов одновременно прийти в форму и найти спокойствие в современном беспокойном мире. С помощью дыхательных упражнений и совершенствования последовательностей поз, известных как асаны, ученики освежают тело и дух.

«Анатомия йоги» сосредоточена на физическом аспекте йоги и содержит более пятидесяти асан, общих для многих дисциплин йоги. Пошаговые фотографии и анатомические иллюстрации помогут вам освоить асаны; мышцы, которые укрепляются в каждой позе, выделены отдельно. В книге также есть полезные советы, которые направят вас, пока вы учитесь принимать и удерживать каждую асану, и обозначат фокус каждой позы, чтобы помочь вам эффективнее нацеливаться на определенные области вашего тела. Асаны сгруппированы в пять разделов: позы стоя, наклоны вперед, прогибы назад, позы сидя и скручивания, а также позы с опорой на руки и инверсии. В книге также есть раздел, который поможет вам выполнить их все вместе в плавных последовательностях.



# ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ

В значительной степени йога — это физические позы, или асаны, которые принимает человек. Асаны сосредоточены на силе, гибкости и контроле тела. Однако под структурой из костей, сухожилий и мышц находится целая дыхательная система, работающая одновременно. Подобно пищеварительным процессам и клеточной функции, дыхание обеспечивает организм питательными веществами и выводит отходы. Оно является связующим звеном между физическим и ментальным «я», и контроль дыхания, или *Пранаяма*, является важной практикой йоги, которую необходимо выполнять отдельно и включать в комплекс асан. В таком случае расширение и укрепление дыхания и разума совпадут с повышением гибкости и силы вашего тела.

# КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ (ПРАНАЯМА)

Практика Пранаямы означает контроль над внутренней пранической энергией, или дыханием жизни. *Апана* относится к выдоху, альтернативному действию *праны*. Впуская в себя дыхание жизни, вы также должны выводить токсины из глубин своей дыхательной системы.

Существует множество упражнений Пранаямы для практики движения праны. Ниже приведены примеры как омолаживающих, так и расслабляющих упражнений, направленных на наполнение легких свежим кислородом и установление связи разума с телом.

## ❶ САМАВРИТТИ = ОДНО И ТО ЖЕ ДЕЙСТВИЕ

Наблюдайте за нерегулярностью своего дыхания и перейдите к более медленному и ровному дыханию. Чтобы достичь однотипного действия, или Самавритти, вдыхайте на четыре счета, а затем выдыхайте тоже на четыре счета. Эта дыхательная техника успокаивает ум и создает ощущение равновесия и стабильности.

## ❷ УДЖАЙИ = ПОБЕДНОЕ ДЫХАНИЕ

Уджайи иногда называют океаническим дыханием из-за звука, который издает воздух, проходящий через суженный надгортанник. Сохраняя тот же ровный ритм, как при дыхании Самавритти, сожмите надгортанник в задней части горла, чтобы практиковать Уджайи. Держите рот закрытым и прислушивайтесь к шипению в задней части горла. Дыхание Уджайи тонизирует

внутренние органы, усиливает внутреннее тепло тела, улучшает концентрацию внимания, а также успокаивает разум и тело.

## ❸ КУМБХАКА = ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

Кумбхака — это практика задержки дыхания. Начните с практики дыхания Уджайи или Самавритти. После каждых четырех последовательных вдохов и выдохов задерживайте дыхание в кумбхаке на четыре-восемь счетов. Позвольте выдоху длиться дольше, чем вдоху. Сначала кумбхака будет у вас короче, чем другие техники дыхания. Со временем сократите количество вдохов и выдохов между кумбхаками и увеличьте количество счетов на выдохе, вдохе и кумбхаке. Дойдите до того, чтобы выдох длился вдвое дольше вдоха, а кумбхака — втрое. Практика кумбхаки укрепляет диафрагму, восполняет энергию и очищает дыхательную систему.

### ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНА «ПРАНАЯМА»

- «Прана» = «внутренняя энергия дыхания», «дыхание жизни»; «пра» = «прежде», «ан» = «дышать», «аяма» = «расширение», «контроль»

### УРОВЕНЬ

- Все уровни

### ПРЕИМУЩЕСТВА

- Восстанавливает здоровье и ясность ума.
- Снимает стресс.
- Улучшает эмоциональный и физический контроль.
- Повышает осведомленность о ритмах тела.

## ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ • КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ

### С ЧЕГО НАЧАТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ТЕХНИКУ ПРАНАЯМА

Прежде чем практиковать Пранаяму в положении сидя, лягте в позу трупа (Шавасана, см. стр. 29) и сосредоточьтесь на дыхании. Дышите ровно и сконцентрируйтесь на заполнении каждой части легких кислородом. Воздух должен заполнять легкие снизу вверх. Сначала диафрагма расширяется, заполняя живот. Затем воздух наполняет среднюю часть легких в грудной клетке до тех пор, пока он наконец не достигнет верхней части легких, что будет понятно по подъему грудной клетки. Обе стороны груди должны подниматься в равной степени. Большинство людей

наполняют воздухом только верхнюю часть легких, оставляя нижнюю часть без надлежащего включения в процесс. Когда вы будете готовы практиковать Пранаяму в комфортном положении сидя, сначала положите одну руку на грудь, а вторую на живот. Это поможет вам наблюдать за дыханием. Закройте глаза, потянитесь позвоночником вверх, слегка направьте подбородок к груди и прислушайтесь к своему дыханию, пока грудная клетка и живот расширяются и сокращаются. Сосредоточьтесь на пути, по которому движется ваше дыхание, ритме и текстуре звука.



# ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

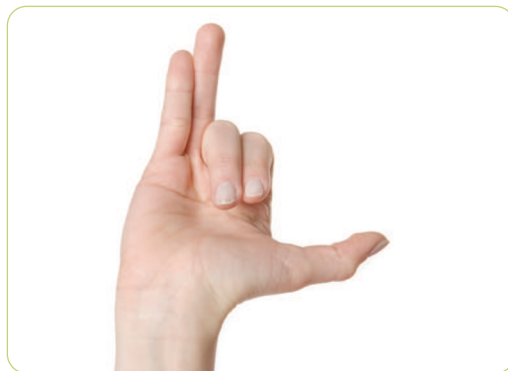
## (ПРАНАЯМА)

### 4 АНУЛОМА-ВИЛОМА = ПОПЕРЕМЕННОЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

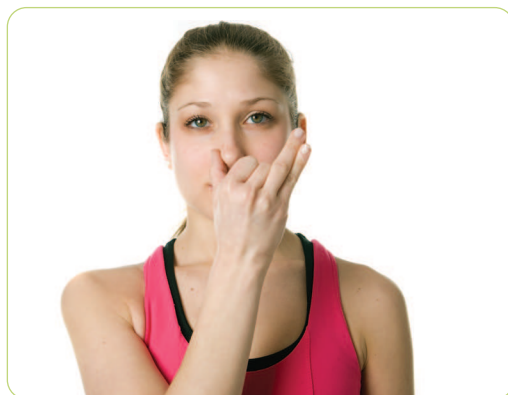
Анулома-Вилома очищает энергетические каналы, или *нади*, через правую и левую ноздрю. Это стимулирует движение праны. Начните с положения руки Вишну Мудра, подогнув указательный и средний пальцы правой руки. Поместите большой палец на внешнюю



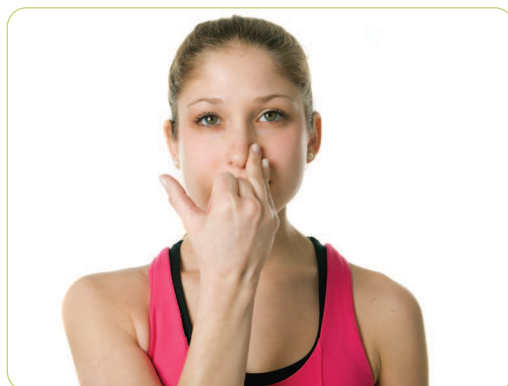
Чтобы простимулировать чакру Аджна, поместите указательный и средний пальцы на лоб. Чакра Аджна известна как чакра разума. Считается, что пространство между бровями — это место, куда энергия нади направляется через ноздри и где она встречается с центром нади. Это очень мощная позиция рук в практике Пранаямы.



1 Чтобы получилась позиция Вишну Мудра, согните указательный и средний пальцы, а безымянный палец и мизинец держите прижатыми друг к другу и направленными вверх.



2 Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и вдохните через левую ноздрю.



3 Задержите дыхание, зажав обе ноздри безымянным и большим пальцами, а затем отведите большой палец, выдохнув через правую ноздрю.

## ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ • ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

сторону правой ноздри и вдохните через левую ноздрю, держа рот закрытым. Теперь закройте левую ноздрю безымянным пальцем в верхней точке вдоха и на мгновение задержите дыхание. Поднимите большой палец и выдохните через правую ноздрю. Затем вдохните через правую ноздрю и так далее. Начните с пяти циклов, по мере практики увеличивая их число. Анулома-Вилома снижает частоту сердечных сокращений и снимает стресс.

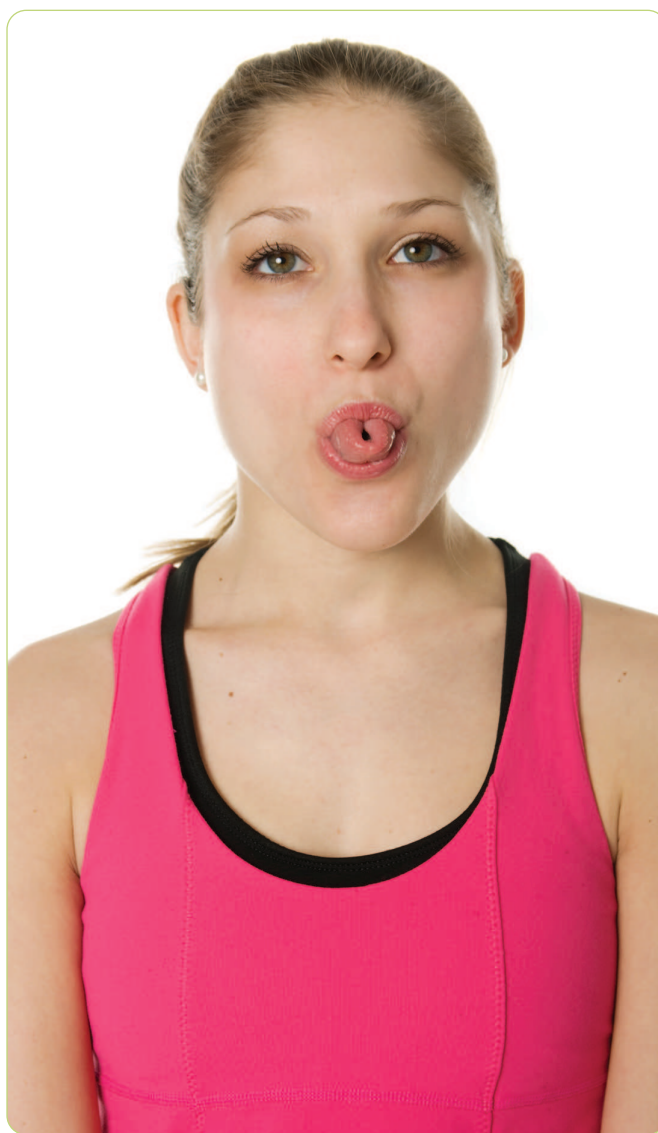
### 5 КАПАЛАБХАТИ = СΙΑЮЩИЙ ЧЕРЕП

Дыхание Капалабхати подразумевает ритмичное насосное действие в брюшной полости с последующим выдохом. Начните с расслабления живота и заполнения легких воздухом с помощью диафрагмы. Затем вытолкните воздух взрывным выдохом – быстрым движением живота. Вдох следует за ним автоматически. Это один цикл. Начните с двух раундов по 10 циклов и постепенно дойдите до четырех раундов по 20 циклов. Капалабхати укрепляет диафрагму, восполняет энергию и очищает дыхательную систему.

### 6 СИТХАЛИ = ОХЛАЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

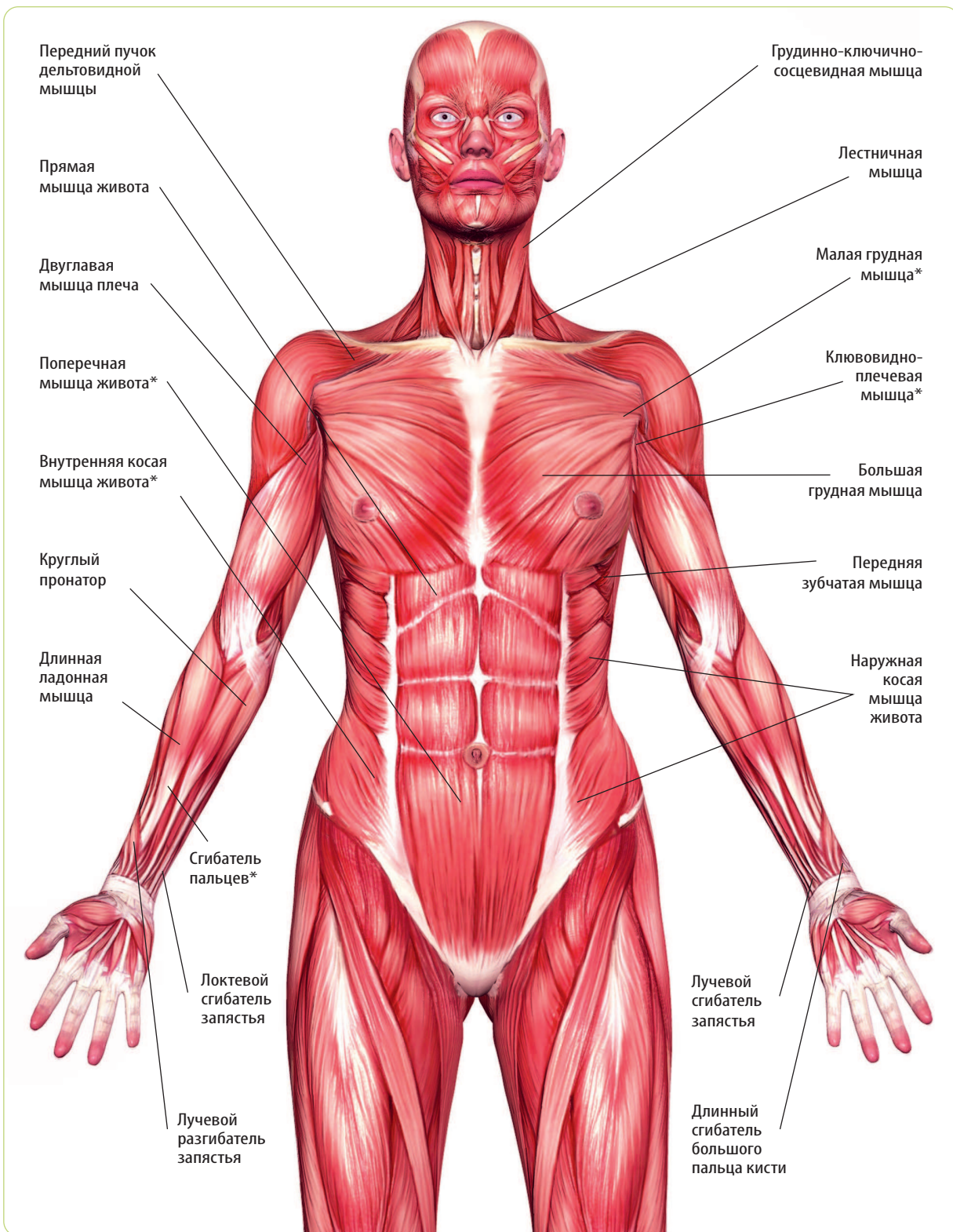
В отличие от большинства упражнений Пранаямы, в дыхании Ситхали вдох происходит через рот. Для практики

Ситхали скрутите язык в трубочку и слегка высуньте его изо рта. Затем вдохните через трубочку языка. Сохраняйте дыхание, закройте рот и выдохните через нос. Сделайте 5–10 циклов. Ситхали охлаждает тело, принося чувство комфорта.



Ситхали буквально охлаждает ваше тело. Сверните язык в трубочку и вдохните через рот.

# ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА (ВИД СПЕРЕДИ)



# ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

(ВИД СЗАДИ)

