

СОВРЕМЕННАЯ ЙОГА

ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

Все, что нужно знать начинающим
и увлеченным

Медицина и спорт

Иллюстрированное
издание

УДК 615.851.85
ББК 53.544
С56

Аккинени, Ритика.

С56 Современная йога для занятых людей. Все, что нужно знать для начинающих и увлеченных/ Ритика Аккинени. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 160 с. — (Медицина и спорт. Иллюстрированное издание).

ISBN 978-5-17-192734-9

Что такое йога — глубокая философия, медитация или просто способ устроить передышку от бесконечной череды забот и дел в течение дня? А может, это шаг к новой жизни с осознанием себя, силы собственного духа и безграничных возможностей своего тела? Перед вами книга, которая поможет отыскать индивидуальный путь в мире этого универсального комплекса практик и не потеряться в обилии их стилей, разновидностей и методик. Здесь вы найдете все самые важные сведения по истории развития и основным направлениям йоги, которые позволят осваивать ее самостоятельно, в любое время и в любом удобном для вас месте. На страницах этого издания представлена информация о наиболее эффективных асанах, и самое главное — прекрасно иллюстрированные пошаговые инструкции по технике их выполнения. Кроме того, приведены перечни мышц, задействованных при каждом движении, и даже списки физических проблем, которые способно решить конкретное упражнение. Также даны готовые комплексы, построенные по принципу от простого к сложному, и приведен подробный разбор распространенных ошибок при выполнении асан со способами их исправления. Все описания сопровождаются зрелищными изображениями, реалистично визуализирующими разные ракурсы того или иного упражнения.

Благодаря этой книге вы сможете с успехом внедрить йогу в дневной распорядок, а значит, привести в свою жизнь осознанное движение, внутренний покой, здоровье и долголетие.

**УДК 615.851.85
ББК 53.544**

ISBN 978-5-17-192734-9

© Оформление, иллюстрации. ООО «Интеджер», 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Что такое йога? Какая разница между йогой и фитнесом? С чего начать занятия и в каком возрасте? Можно ли самостоятельно освоить все асаны? Если вы заинтересовались йогой и ищете ответы на эти и многие другие вопросы, то эта книга для вас!

В переводе с санскрита йога означает «единение» или «связь». Это древняя индийская практика, включающая медитации, дыхательные упражнения и специальные позы — асаны. В современном мире йога — это прежде всего работа с телом (выполнение асан), которая впоследствии благоприятно сказывается на физическом и психическом здоровье человека, помогает избавиться от стресса, почувствовать прилив энергии и жизненных сил.

Йога помогает достичь внутренней гармонии и равновесия, развивает гибкость и поддерживает все тело в тонусе. Тем не менее йога — это не путь к олимпийским высотам, не спорт и не лечебная физкультура. И основная ее цель заключается не в последовательной проработке всех мышц, а в том, чтобы помочь человеку научиться понимать себя и свое тело, прислушиваться к тому, что происходит в организме, а также обрести гармонию со своим внутренним и окружающим миром.

Йога — это большая и трудная работа над собой, победа внутри себя. Будьте готовы к тому, что многие, даже самые простые асаны могут не получиться с первого раза. Не торопитесь и научитесь слушать себя и свое тело. Наберитесь терпения и внимательно изучите предлагаемый материал. А начать заниматься можно в любом возрасте, для этого нужно лишь выбрать подходящее направление и приступить к занятиям.



КРАТКИЙ ОБЗОР САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ЙОГЕ

Йога — это практика ума и тела с более чем 5000-летней историей. На сегодняшний день существует много стилей и направлений йоги. Как не ошибиться с выбором? Как понять, что подходит именно вам? Алгоритм действий можно разбить на несколько этапов:

1. Ознакомьтесь с наиболее популярными направлениями и решите, какое из них вам ближе.
2. Тщательно изучите выбранное направление и, если это возможно, сходите на пробное занятие (как правило, такие занятия практикуются во всех школах). По крайней мере, у вас будет хотя бы общее представление, чем вам придется заниматься и насколько данный вид йоги вам интересен.



«Самое
важное в занятиях
йогой — не техника
дыхания, знание асан
или гибкость суставов.
Самое важное —
это расстелить коврик
и начать заниматься».

Б.К.С. Айенгар

Хатха-йога

Хатха-йога является одним из наиболее популярных направлений современной йоги. Этот стиль подразумевает выполнение асан, дыхательные практики (пранаямы), массаж внутренних органов и различные очистительные техники, медитации и глубокую релаксацию.

Хатха-йога подходит новичкам, ведь обучение данному направлению основано на принципе от простого к сложному. Курс хатха-йоги состоит из трех уровней сложности и делится на курсы для начинающих, продолжающих и интенсивный.

Цель курса для начинающих — освоить основные (базовые) асаны, научиться правильно дышать и оценивать нагрузку, а также ознакомиться с азами медитации. На последующих курсах происходит постепенное увеличение нагрузки и усложнение асан.



Считается, что с пробуждением энергии кундалини качество жизни человека существенно изменяется в лучшую сторону: он получает дополнительную уверенность в своих силах и возможностях, расстается со страхами и беспокойствами, учится правильно расставлять приоритеты.

Кундалини-йога сочетает в себе все техники йоги: статические и динамические упражнения (асаны), объединенные в особой последовательности (крийи), а также пение мантр, медитации, релаксации, специальные замки и практики в паре.

Кундалини-йога

Кундалини-йога предполагает овладение специальными дыхательными техниками, асанами и медитациями, которые развивают способность контролировать мысли и эмоции, а также учат взаимодействию тела и ума. Иногда это направление называют «йогой сознания».

Важной частью кундалини-йоги является работа с энергетическими каналами и центрами и жизненной энергией.

В переводе с санскрита «кундалини» означает «дремлющая змея, свернутая в клубок». Последователи этого стиля йоги считают, что в каждом человеке с рождения заложены особые силы, которые можно пробудить специальными практиками.



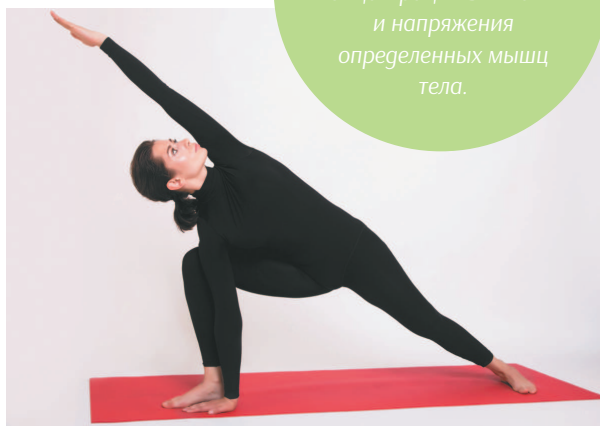
Аштанга-виньяса-йога

Аштанга-виньяса — это более динамичная разновидность хатха-йоги, в которой все асаны выполняются последовательно с определенным дыханием (виньясы), сопровождаются бандхами



(специальными энергетическими замками, или напряжением мышц в определенной части тела) и концентрацией внимания на различных органах (дришти). Для каждой асаны предусмотрено определенное количество виньяс (от пяти до восьми). Считается, что виньясы помогают разогреть тело и настроить его на более комфортную практику.

Виньясы — это сочетание правильного дыхания, концентрации внимания и напряжения определенных мышц тела.



В аштанга-виньяса-йоге шесть уровней сложности, каждый из которых сложнее предыдущего. Это довольно непростая практика, подразумевающая хорошую физическую подготовку. Данный стиль йоги не подойдет тем, у кого были травмы позвоночника, есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом или серьезные хронические заболевания внутренних органов.

Йога Айенгара

Эта разновидность хатха-йоги названа в честь ее основателя — йогина Айенгара.

Главное отличие этого направления йоги заключается в том, что йога Айенгара подходит людям всех возрастов, не зависит от уровня гибкости, общей физической подготовки и состояния здоровья в целом. Заниматься Айенгар-йогой может каждый, постепенно увеличивая нагрузку.



Характерная особенность метода — точная и методичная отстройка асан и их последующее удержание в течение определенного времени. Все асаны выполняются медленно и плавно в строгой последовательности, а каждое занятие рекомендуется посвящать определенным позам: прогибам, наклонам, балансам и т. д. Большое внимание уделяется перевернутым асанам, во время выполнения которых таз находится выше головы.



Еще одной особенностью этого стиля йоги является использование большого количества вспомогательных материалов и опор, или пропсов: ремней, болстеров (валиков), блоков, одеял, стульев, подставок. Эти предметы помогают расслабиться и принять оптимально комфортное положение в зависимости от роста и индивидуальных особенностей занимающегося.



Бикрам-йога

Бикрам-йога, или горячая йога, представляет собой комплекс упражнений, которые выполняют в нагретом помещении. По мнению создателя этого направления, положительный эффект от занятий йогой заметно повышается при высоких температурах. Именно поэтому он предложил практиковать йогу в помещениях с температурой до 40 °С и влажностью воздуха 40–50%, доказав эффективность метода на собственном примере излечения от серьезной травмы колена в детстве. В современных студиях бикрам-йоги создается климат, максимально приближенный к индийскому.

Бикрам-йога состоит из 26 асан, выполняемых в одной и той же интенсивной последовательности.

ВАЖНО!

Стоит учесть, что это направление йоги подходит исключительно здоровым людям.



Силовая йога

Силовая йога, или пауэр-йога, — это современная фитнес-йога, основная цель которой — совершенное тело. На занятиях практикуется активная аштанга-йога с элементами аэробики. Основное отличие от аштанга-йоги заключается в том, что в силовом направлении отсутствует строгая последовательность выполнения асан или их серий. Этот вид йоги предполагает хорошую физическую форму, поэтому новичкам на первых этапах будет довольно сложно справиться с нагрузками.



С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ?



Если вы планируете заниматься самостоятельно, то начать следует с теории. Необходимо внимательно изучить позы, разобраться в технике и последовательности их выполнения.

Практикуя йогу, придерживайтесь следующих правил:

- Лучшее время для практики — раннее утро.
- Занимайтесь йогой на пустой желудок или спустя как минимум 3 часа после принятия пищи.
- Не следует принимать пищу в течение часа после окончания практики.
- Занимайтесь в удобной одежде.
- Контролируйте вход в любую позу: все движения должны быть плавными, без рывков, мягкими и осознанными, так же, как и при выходе из нее.
- Все движения выполняйте в удобном для вас темпе, особенно на первых этапах, не спешите.
- Удерживайте позу как минимум 3 цикла дыхания (3 вдоха и 3 выдоха).
- После каждой асаны старайтесь отдохнуть хотя бы в течение 10 секунд.
- Во время выполнения позы прислушивайтесь к своему телу: не допускайте боли и дискомфорта.
- Не отвлекайтесь во время занятия: выключите телефон и создайте комфортные условия.
- Не занимайтесь на полу или на земле, всегда используйте специальный коврик.
- Для выхода из любой позы на спине необходимо повернуться на бок и только потом вставать!

Основные принципы йоги

Последовательность. Начинайте с простых асан, постепенно переходите к более сложным позам и увеличению нагрузки.

Регулярность. Занимайтесь йогой регулярно, как минимум 2–3 раза в неделю.

Умеренность. Если при выполнении новой асаны или увеличении нагрузки у вас возникает чувство повышенной усталости, вернитесь к упрощенному варианту и постепенно увеличивайте сложность.



Основным аксессуаром для занятий йогой является коврик. По большому счету, его достаточно для выполнения всех асан и полноценной практики. Однако в некоторых направлениях йоги (йога Айенгара, в частности) довольно широко применяются различные дополнительные материалы и приспособления.

Аксессуары, или пропсы, — это вспомогательные опоры, которые позволяют правильно и комфортно войти в асану и удерживать ее в течение нужного времени. Пропсы особенно хороши для новичков независимо от возраста и уровня физической подготовки.

Стоит отметить, что отношение различных школ к дополнительным приспособлениям очень разное: одни полностью их отвергают, настаивая, что для практики нужно лишь собственное тело, другие — наоборот, одобряют и активно используют. Чтобы понять, насколько вспомогательные материалы нужны именно вам, выполните одну и ту же позу с опорами и без них и оцените, в каком случае отстройка и удержание асаны были не только более комфортными и менее травматичными, но и правильными с точки зрения техники. Выбор за вами!



АКСЕССУАРЫ, или ПРОПСЫ

Коврик для йоги

Вопрос личного коврика становится актуальным в том случае, если вы решили заниматься йогой самостоятельно. Коврик для йоги отличается от коврика для фитнеса (на этих ковриках занимаются в кроссовках), поэтому фитнес-варианты даже не стоит рассматривать.

Идеальный коврик для йоги должен отвечать следующим требованиям:

- обеспечивать надежное сцепление с различными поверхностями: нижняя сторона не должна скользить по полу, а руки и ноги занимающегося не должны проскальзывать на верхней части коврика;
- хорошо впитывать влагу;
- быть достаточно прочным и износостойким;
- иметь достаточную длину (не менее 180–185 см) и комфортную толщину (не менее 4–6 см);
- не растягиваться во время занятия;
- быстро принимать форму после любых статических и динамических нагрузок;
- быть легким в уходе (коврик нужно регулярно протирать влажной тряпкой или ополаскивать теплой водой).

Чем толще коврик,
тем более комфортно
на нем заниматься, особенно
начинающим. Однако толстые
коврики отличаются большим весом,
что тоже следует принять во внимание.
Помните, что хороший коврик —
это важное звено в практике йоги:
его цель — защитить ваши колени
и позвоночник от жесткого
пола.



Опорный блок, или кирпич

Для более комфортного выполнения некоторых асан вам потребуются специальные опорные блоки, или кирпичи. Их назначение – облегчить нахождение в позе и помочь удержаться в ней как можно дольше.

Блоки могут быть мягкими (из пенопласта, пробки) и твердыми (из дерева и пластика). Необходимость в блоках возникает в тех случаях, когда ваше тело еще недостаточно гибкое и вы, например, не можете сделать глубокий наклон, сохранив при этом правильную работу всех органов, задействованных в той или иной позе. Более того, блоки выступают в качестве опор при неустойчивых позах (на баланс).



При выборе кирпича обратите внимание на его углы и грани: желательно, чтобы они были закруглены.



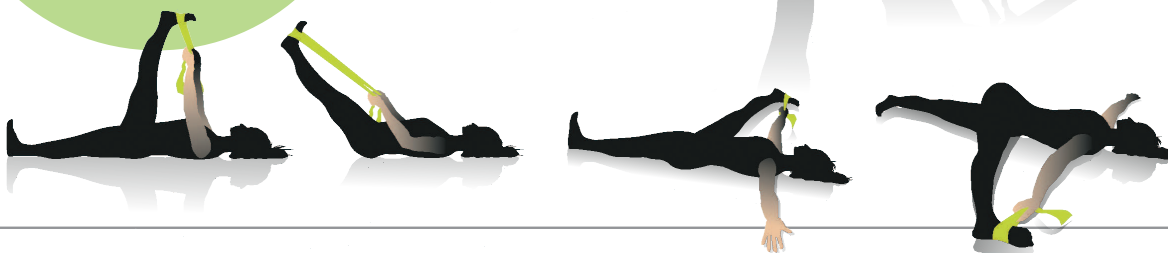
Ремень

Ремень для йоги — это дополнительное и крайне эффективное приспособление для занятия йогой, особенно на первом этапе, когда проблемы с гибкостью более чем очевидны. Ремень можно рассматривать как «удлинитель» для рук и ног. Даже те асаны, которые вы не в состоянии выполнить ввиду недостаточной гибкости, можно правильно удерживать при помощи ремня (особенно это касается наклонов сидя или стоя).

При выборе ремня есть одно главное правило — чем длиннее, тем лучше. И конечно, желательно, чтобы он был выполнен из натуральных материалов, приятных на ощупь.



Ремень можно использовать абсолютно во всех асанах, где у вас недостаточно растяжки. Однако помните, что ремнями постоянно пользоваться не стоит. Ведь смысл занятий в растяжении мышц.



Болстер

Болстер представляет собой специальный валик, благодаря которому можно выпрямить позвоночник и расслабить остальные части тела. Чаще всего болстеры используются в позах лежа или сидя при наклонах вперед.



Для более комфортного расслабления в шавасане можно положить болстер под колени.



Одеяло (плед)

Сложенные в несколько раз одеяла или пледы довольно широко используются в некоторых перевернутых позах для поддержки спины, а также для того чтобы создать дополнительную комфортную высоту в асанах сидя, стоя на коленях или полулежа.



Одежда для йоги

Максимум удобства — вот основное требование при выборе одежды для йоги. Для занятий подойдут брюки, шорты, бриджи, легинсы, футболки с коротким или длинным рукавом или спортивные топы. Неважно, в чем вы занимаетесь, главное, чтобы одежда не стесняла движений и не была слишком свободной. Во время практики следует полностью сосредоточиться на процессе, а не думать, насколько хорошо сидят брюки, и не поправлять подвернувшуюся футболку.

Кто-то предпочитает заниматься в одежде исключительно из хлопка, кто-то — только из специальных современных синтетических материалов, дышащих, быстросохнущих и отводящих влагу. В таком случае даже после часа занятий ваше тело останется сухим. Если вы много потеете, то именно такую одежду вам следует приобрести для занятий.

И конечно, учитывая специфику занятий (наклоны, растяжки, перевернутые позы и т. д.), желательно покупать одежду из эластичных материалов.

Многослойность приветствуется только после занятий: в конце практики можно надеть худи с длинным рукавом, что позволит разогретым мышцам остыть в правильном темпе.



Не стоит надевать одежду с большим количеством шнурков, пуговиц, заклепок и прочих мелких деталей: они явно будут мешать при выполнении асан.

В носках или босиком?

Традиционно заниматься йогой принято босиком, без носков. Обусловлено это прежде всего безопасностью: сцепление босой стопы с ковриком гораздо лучше, нежели в носке. Босиком у вас меньше шансов травмироваться только лишь из-за того, что нога проскользнула во время выполнения асаны. В лучшем случае вы слегка растянете мышцу, а в худшем — получите серьезное увечье. Кроме того, занимаясь в носках, вы не сможете равномерно распределить вес тела на стопы, правильно их раскрыть и расширить пальцы ног в тех позах, где это сделать просто необходимо.

Более того, не забывайте, что стопа человека отличается повышенной чувствительностью и, согласно восточной медицине, на ней спроецированы все внутренние органы. Во время отстройки асан работе стоп всегда уделяется особое внимание, поэтому не пренебрегайте рекомендациями, изложенными в данной книге.

Единственная поза, в которой можно надеть носки, — это шавасана, но и то лишь в том случае, если помещение, в котором вы занимаетесь, достаточно прохладное.



Справедливости ради следует сказать, что есть специальные противоскользящие носочки для занятий йогой. Вы всегда можете попробовать, насколько такие носки удобны для вас. Помните, что обувь хороша для ходьбы, бега, танцев, фитнеса и множества прочих занятий, но йогу принято практиковать именно босиком.