

Практики, меняющие жизнь

Андрей Левшинов

ЙОГА

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ

для КАЖДОГО

ЛУННОГО ДНЯ

**СИЛА ЛУНЫ
для ЗДОРОВЬЯ
и УДАЧИ**

ПРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
Л38

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Левшинов, Андрей Алексеевич.

Л-38 Йога. Лучшие упражнения для каждого лунного дня.
Сила Луны для здоровья и удачи / Андрей Левшинов. —
Москва : АСТ, 2015. — 382 с., ил. — (Практики, меняющие
жизнь).

ISBN 978-5-17-089461-1

Перед вами книга для тех, кто хочет быть успешным в любой сфере и при этом сохранять крепкое здоровье, радоваться жизни и иметь достаточно времени для своих близких!

Андрей Левшинов — Мастер йоги с тридцатилетним стажем — предлагает уникальный комплекс упражнений и техник, специально подобранных с учетом энергетики каждого лунного дня.

В этой книге вы найдете не только лучшие асаны йоги на каждый день лунного цикла, но и очень полезные советы, как лучше всего прожить этот день: что делать стоит, а от чего отказаться, в какие стороны направить свои усилия, а какие решения отложить до более благоприятного момента, над исполнением каких желаний лучше всего работать в этот день.

Специально подобранные духовные практики помогут максимально раскрыть ваш энергетический и творческий потенциал, а предлагаемые техники — направить энергию в нужное русло!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы
с вашим лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-089461-1

© Левшинов А., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015



Содержание

Введение	9
О чем и для кого эта книга	9
Особенности дней	10
Йога и Луна	11
Новые методики для увеличения эффективности занятий	12
Перемены в жизни	13
Как работать с книгой	15
Что надо знать о Луне	16
Фазы Луны	16
Больше 10 000 лет люди живут по лунному календарю	17
Влияние Луны на человека	18
Энергетика лунных дней	19
Занятия йогой с учетом влияния Луны	21
<i>Как, где и когда заниматься йогой</i>	23
<i>Предупреждения и рекомендации</i>	24
<i>Последовательность действий</i>	25

Начало занятий	26
Техники и методики нового времени	27
<i>Что такое визуализация и аффирмация</i>	27
<i>Условия эффективной работы</i>	29
<i>Разминка для всех частей тела</i>	30
<i>Упражнения</i>	41

Фаза Растущая Луна.

Первая четверть

Новолуние	51
1-й день лунного цикла	54
<i>Упражнения</i>	55
<i>Желание дня: простить прошлые обиды</i>	60
<i>Желание дня: оздоровление</i>	61
2-й день лунного цикла	62
<i>Упражнения</i>	63
<i>Желание дня: продление молодости</i>	72
<i>Желание дня: изобильная жизнь</i>	73
3-й день лунного цикла	74
<i>Упражнения</i>	75
<i>Желание дня: безопасность</i>	82
<i>Желание дня: разрешение проблем</i>	83
4-й день лунного цикла	84
<i>Упражнения</i>	85
<i>Желание дня: принятие</i>	92
<i>Желание дня: защита</i>	93
5-й день лунного цикла	94
<i>Упражнения</i>	95
<i>Желание дня: гармония</i>	98
<i>Желание дня: успех</i>	99

6-й день лунного цикла	100
<i>Упражнения</i>	101
<i>Желание дня: любовь</i>	106
<i>Желание дня: сотрудничество</i>	107
7-й день лунного цикла	108
<i>Упражнения</i>	109
<i>Желание дня: здоровье</i>	116
<i>Желание дня: щедрость</i>	117
Фаза Растущая Луна.	
Вторая четверть	118
8-й день лунного цикла	120
<i>Упражнения</i>	121
<i>Желание дня: очищение</i>	126
<i>Желание дня: победа</i>	127
9-й день лунного цикла	128
<i>Упражнения</i>	129
<i>Желание дня: независимость</i>	136
<i>Желание дня: творчество</i>	137
10-й день лунного цикла	138
<i>Упражнения</i>	139
<i>Желание дня: поддержка</i>	148
<i>Желание дня: богатство</i>	149
11-й день лунного цикла	150
<i>Упражнения</i>	151
<i>Желание дня: контроль</i>	158
<i>Желание дня: талант</i>	159
12-й день лунного цикла	160
<i>Упражнения</i>	161
<i>Желание дня: любовь</i>	168
<i>Желание дня: гармония с родными</i>	169

13-й день лунного цикла.....	170
<i>Упражнения</i>	171
<i>Желание дня: избавление от негатива</i>	176
<i>Желание дня: оздоровление</i>	177
14-й день лунного цикла.....	178
<i>Упражнения</i>	179
<i>Желание дня: достижение</i>	184
<i>Желание дня: мастерство</i>	185
Полнолуние.....	186
15-й день лунного цикла.....	188
<i>Упражнения</i>	189
<i>Желание дня: освобождение</i>	196
<i>Желание дня:</i> <i>пробуждение интуиции</i>	197

Фаза Убывающая Луна.

Третья четверть..... 198

16-й день лунного цикла.....	200
<i>Упражнения</i>	201
<i>Желание дня: доверие к жизни</i>	208
<i>Желание дня: избавление</i>	209
17-й день лунного цикла.....	210
<i>Упражнения</i>	211
<i>Желание дня:</i> <i>впустить в свою жизнь любовь</i>	220
<i>Желание дня: раскрепощение</i>	221
18-й день лунного цикла.....	222
<i>Упражнения</i>	223
<i>Желание дня: позитивные отношения</i>	232
<i>Желание дня: открыть новое</i>	233

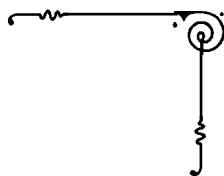
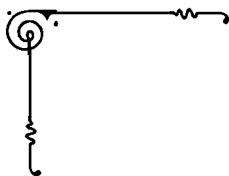
19-й день лунного цикла	234
<i>Упражнения</i>	235
<i>Желание дня: внутренняя тишина</i>	242
<i>Желание дня: прорыв</i>	243
20-й день лунного цикла	244
<i>Упражнения</i>	245
<i>Желание дня: встреча с родственными душами</i>	250
<i>Желание дня: исцеление</i>	251
21-й день лунного цикла	252
<i>Упражнения</i>	253
<i>Желание дня: развитие</i>	260
<i>Желание дня: достижения</i>	261
22-й день лунного цикла	262
<i>Упражнения</i>	262
<i>Желание дня: получение ответа</i>	268
<i>Желание дня: безопасность детей</i>	269

Фаза Убывающая Луна.

Четвертая четверть 270

23-й день лунного цикла	272
<i>Упражнения</i>	273
<i>Желание дня: победа</i>	282
<i>Желание дня: могущество</i>	283
24-й день лунного цикла	284
<i>Упражнения</i>	285
<i>Практика: созидание</i>	294
<i>Желание дня: вернуть здоровье</i>	295
25-й день лунного цикла	296
<i>Упражнения</i>	297
<i>Желание дня: бодрость и сила</i>	302
<i>Желание дня: освобождение</i>	303

26-й день лунного цикла.....	304
<i>Упражнения</i>	305
<i>Желание дня: установление отношений</i>	312
<i>Желание дня: внутренняя чистота</i>	313
27-й день лунного цикла.....	314
<i>Упражнения</i>	315
<i>Желание дня: получение совета от Вселенной</i>	322
<i>Желание дня: богатство</i>	323
28-й день лунного цикла.....	324
<i>Упражнения</i>	325
<i>Желание дня: упорядочение мира</i>	332
<i>Желание дня: помощь себе</i>	333
29-й день лунного цикла.....	334
<i>Упражнения</i>	335
<i>Желание дня: движение вперед</i>	342
<i>Желание дня: жить настоящим</i>	343
30-й день лунного цикла.....	344
<i>Упражнения</i>	345
<i>Желание дня: обретение истины</i>	350
<i>Желание дня: благоденствие</i>	351
Лунный календарь на 2015–2019 годы	352



Введение

О чем и для кого эта книга

Книга «Йога на каждый день лунного календаря» вызвала большой резонанс и шквал откликов. Построенная в виде календаря-расписания, на каждый день лунного цикла, с советами как, в соответствии с особенностями лунного дня, грамотно распорядиться своими временем, силами, спланировать свой день так, чтобы каждая вложенная в работу минута, каждое усилие не было растрачено впустую, а принесло дивиденд, не только в виде материальных благ, денег и достижений, но и в виде прилива сил и чувства радости, эта книга приобрела массу поклонников.

Однако в письмах читателей звучали и вопросы: «А как сделать занятия еще более эффективными?» или «У меня после занятий столько энергии и хочется чего-то еще, чего-то большего». Эти вопросы совпали с моим стремлением объединить те возможности, которые дает регулярная практика йоги с психологическими техниками, популярными на Западе — с методами визуализации и аффирмации. Как смог убедиться я и мои ученики — это сочетание дает потрясающие результаты.

Поэтому новая книга, построенная на основе первой, предлагает читателю еще больше возможностей для реализации своего потенциала.

Итак, перед вами книга для тех, кто хочет быть успешным в любой сфере, и при этом сохранять крепкое здоровье, радоваться жизни и иметь достаточно времени для своих близких.

Эта книга снабдит вас информацией об особенностях каждого дня лунного цикла и даст рекомендации, касающиеся самых разных областей вашей жизни. Вы узнаете, как эффективно прожить этот день: что делать стоит, а от чего лучше отказаться, в какие стороны направить свои усилия, а какие решения отложить до более благоприятного момента. Специально подобранные упражнения помогут максимально раскрыть ваш энергетический и творческий потенциал, а предлагаемые техники — направить энергию в нужное русло.

Особенности дней

Более 10 000 лет человечество знает о том, что Луна воздействует на жизненные процессы Земли. Лунные ритмы, которые оказывают влияние на приливы и отливы в морях и океанах, разливы рек, рост растений, самочувствие, настроение и деятельность человека, уже в глубокой древности были изучены и описаны философами и учеными. Согласно движению Луны выстраивали свою жизнь практически все древние сообщества — жители Месопотамии, Египта, Китая, Греции, Римской империи, Иудеи, понимая, что особенность того или иного дня зависит главным образом — от положения Луны относительно Земли.

Первый лунный календарь, обнаруженный археологами, относится к эпохе палеолита.

На протяжении тысячелетий знания о влиянии Луны на Землю и человека пополнялись и обогащались. Современная наука подтверждает все закономерности, выявленные сотни лет назад.



*Диаметр и масса Луны гораздо меньше земных, однако сила ее притяжения оказывает весьма существенное воздействие на жизнь нашей голубой планеты. Притягивая огромные массы воды и «увлекая» их вслед за своим движением, Луна создает приливную волну, которая непрерывно обходит Землю. Но притяжение Луны действует и на твердую оболочку Земли, последовательно «вытягивая» ее в разных областях. Именно это явление и объясняет древнее представление о **дыхании Земли** — на растущей Луне Земля и вся природа делает «выдох», в период убывания Луны — «вдох», запасаясь энергией, накапливая питательные вещества. В моменты полнолуния и новолуния вся планета как будто задерживает дыхание, замирает, не получая и не отдавая энергию.*

Таким образом, вся природа Земли постоянно существует в едином ненарушаемом ритме. И человек не является исключением.

Эта книга поможет вам научиться жить в едином ритме со всей природой, пополнять запасы энергии и грамотно расходовать ее, направляя на то, что будет наиболее успешно в конкретный лунный день.

Йога и Луна

В этой книге приведены упражнения йоги (асаны), которые я рекомендую выполнять в определенное время. Они подобраны с учетом энергетического потенциала дня и особенностей распределения энергии в вашем теле.

Настроив энергетическую систему своего тела в согласии с энергетической доминантой текущего лунного дня,

вы получите возможность включиться в единую энергетическую систему Вселенной.

Такой подход позволит сделать занятия максимально эффективными, ведь вы сможете не только оказывать наиболее активное воздействие на те органы и системы своего организма, которые в данный момент в нем нуждаются, но и пробудить свой энергетический потенциал, свои скрытые внутренние резервы. Вам останется только грамотно распределить этот мощный поток энергии.

На внешнем уровне это проявится в повышении производительности вашего труда: пробудившаяся интуиция поможет вам принимать правильные решения, активизировавшиеся клетки мозга справятся с любой задачей, а к концу рабочего дня вы будете чувствовать себя не уставшим и выжатым, а бодрым и довольным жизнью.

Новые методики для увеличения эффективности занятий

Помимо упражнений йоги, в этой книге приведены упражнения, которые помогут вам достичь успеха в любой области вашей жизни.

Даже если вы раньше использовали техники визуализации и аффирмации, вполне возможно, вы остались не очень-то довольны результатами.

Почему же у одних они действуют, а у других нет?

Дело в том, что если вы занимаетесь визуализацией, например, для привлечения в свою жизнь успеха и богатства, в неподходящий для этого день, то тратите много энергии... впустую.

Незачем биться об стену, когда рядом есть открытая дверь — надо лишь увидеть и открыть ее!

Зная, в какой день энергия Вселенной наиболее благоприятствует выполнению того или иного желания, вы можете тратить свою энергию с максимальной отдачей:

лучше дождаться подходящего момента, чем с настойчивостью, достойной лучшего применения, пытаться добиться чего-либо в неподходящее время.

Перемены в жизни

Множество моих учеников уже выстраивают свою жизнь согласно схеме занятий по лунному календарю и следуют рекомендациям по каждому дню лунного цикла, и все, как один, отмечают потрясающие результаты.



Я про лунный календарь давно знаю — моя матушка активно им пользуется при посадках на садовом участке. И про йогу знаю давно — это сейчас модно, но вот сил и терпения заниматься йогой у меня никогда не хватало, всегда казалось, что это не для занятого человека. То же самое с техниками визуализации и аффирмации. Знать — знал, но не применял. И вот такая удача — эта книга. Подробно и ясно, совсем немного времени требуется, а результат — потрясает. В моей жизни как каркас появился, что ли. Я смог не просто мечты реализовать, я другим человеком стал!

Евгений К-в,
бизнесмен



Нет такой книжки о личностном росте, с которой я бы не ознакомилась. Только толка от этих «ознакомлений» не было никакого. И теперь я понимаю, почему: мне не хватало четкой и ясной системы, которая совмещала бы в себе все лучшее,

что есть на сегодняшний день. И эта книга стала для меня просто подарком. Рекомендации на каждый день. При этом используется все самое эффективное на сегодняшний день — и визуализации, и аффирмации, и моя любимейшая йога. Теперь я ощущаю себя гармоничной личностью.

**Диана,
стилист**



Я практикую йогу давно, и последнее время мне будто бы чего-то не хватало. Хотелось как-то разнообразить занятия и добавить что-то. Меня полностью устраивал формат лунного календаря, потому что луна и правда влияет на нас (на меня уж точно!). Поэтому я очень обрадовался появлению нового календаря, в который включены новые упражнения. Я отзанимался чуть больше месяца, а результаты уже есть! Я словно сделал огромный шаг вперед на пути духовного роста, и это потрясающее чувство!

**Юрий К.,
инженер**



Честно говоря, первую книгу «Йога на каждый день лунного календаря» мне подарили, можно сказать, всунули силком. У меня целый букет хронических заболеваний — не смертельных, но неприятных, и вся жизнь крутится вокруг больниц и аптек. Я уже ни на что не надеялся, но раз пообещал, то стал заниматься потихоньку, день за днем. Прошло всего два месяца. Вчера меня на улице не узнал старый приятель — так я изменился. Я сам иногда не верю, что простые упражнения, доступные всем,

могут настолько эффективно работать. Очень рад появлению второй книги — буду осваивать новые ступени, и своим друзьям обязательно ее подарю!

Михаил Сергеевич

Как работать с книгой

Для этого вам нужно открыть лунный календарь на 5 лет, который вы найдете в Приложении, и определить — какому по счету дню лунного цикла соответствует сегодняшний день.

Найдите в книге страницу, посвященную этому лунному дню, и внимательно прочтите все рекомендации, которые там приведены. Они помогут вам спланировать свою деятельность в любой сфере жизни — в работе и бизнесе, в отношениях с окружающими и личной жизни, во всем, что связано с деньгами и здоровьем.

Зная, чему благоприятствует каждый день, а от чего лучше воздержаться, вы можете направить свою энергию на достижение той или иной цели.

К каждому дню вы найдете небольшой комплекс асан, выполнение которых оптимально именно сегодня. Приступите к нему, внимательно прочитав описания упражнений, но только после того, как выполните разминочный комплекс (приведенный ниже).

После выполнения асан вам нужно сконцентрироваться на желании, вибрации которого совпадают с позитивными вибрациями Вселенной в этот день.

Прочитайте описание техник для концентрации энергии и направления ее в нужное русло и выполните их, придерживаясь рекомендаций.

Уже готовы приступить к упражнениям прямо сейчас?

Потратьте еще несколько минут на знакомство с историей лунного календаря и рекомендациями по организации занятий йогой, и действуйте!