


ВАНДА БАДВАЛ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ

ЙОГА

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ АСАНЫ

108 КЛЮЧЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СИЛЬНОГО, ГИБКОГО ТЕЛА
И РАЗГРУЗКИ МОЗГА

 **БОМБОРА**
издательство
Москва

УДК 796.41
ББК 75.6
Б15

YOGA. DIE 108 WICHTIGSTEN ÜBUNGEN
UND IHRE GANZHEITLICHE WIRKUNG
BY WANDA BADWAL

Copyright © 2019 by Knauer Balance.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Elena Shtej, mrvect02, Albinaster / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Бадвал, Ванда.

Б15 Йога. Самые эффективные асаны, 108 ключевых упражнений для сильного, гибкого тела и разгрузки мозга / Ванда Бадвал ; [перевод с немецкого А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. : цв. ил. — (Время йоги. Практики, доступные каждому).

ISBN 978-5-04-121172-1

Хотите заниматься йогой, но не знаете, что выбрать среди многочисленных практик? В этой книге собраны самые важные асаны! Вам не придется распыляться на поиски нужных поз, автор уже проделала всю работу за вас.

Харизматичный преподаватель йоги и медитации Ванда Бадвал шаг за шагом объясняет 108 самых важных асан и описывает их целостное воздействие на организм. Она дает полезные базовые знания по истории и философии йоги, системе чакр и аюрведе, что делает эту книгу настоящим настольным пособием и верным спутником для всех, кто практикует йогу. Все асаны разделены на 6 блоков (прогибы, наклоны в сторону, наклоны вперед, скручивания, растяжение и перевернутые позы) и сопровождаются цветными иллюстрациями.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-121172-1

© Сибуль А.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Мой путь к йоге	5
Благодарности	8
Кому посвящена эта книга	10
Знакомство с миром йоги	12
История йоги: краткий обзор	15
Патанджали: Свет самопознания	17
Четыре главных пути йоги	20
Различные стили асан	22
Энергетическая анатомия хатха-йоги	25
Пять потоков энергии	27
Система чакр	29
Аюрведа: жизнь в балансе	31
А теперь ЙОГА!	39
Как работать с этой книгой	40
Советы для практики асан в йоге	41
Разогрев	44
Мобилизация позвоночного столба	44
Активация центра тела	46
Приветствие солнцу — Сурья Намаскар	48
Шесть категорий асан	50
Прогибы	52
Наклоны в сторону	98
Наклоны вперед	136
Скручивания	200
Растяжение	242

Перевернутые позы	272
Дыхание и медитация	280
Сила дыхания	281
Медитация: способность остаться наедине с собой.....	284
Последовательности асан для дома	288
Солнечная практика: Энергия и сила света	290
Лунная практика: Спокойствие и стабильность.....	294
Практика для спины: Сила и свобода.....	298
Заключение.....	302
Библиография.....	303

*Посвящаю эту книгу своим учителям,
любви к йоге и все йогам и преподавателям йоги.*

*С помощью этой книги я бы хотела сделать йогу
доступной и понятной, а также поделиться
глубокими принципами действия асан.*

*Я бы хотела, чтобы она стала твоим верным спутником
в занятиях йогой и подготовке к ним.*

Мой путь к йоге

Привет, меня зовут Ванда Бадвал, и я счастлива преподавать йогу и медитацию. Я мыслю свободно, наслаждаюсь жизнью и храбро сражаюсь с проблемами. В этом прекрасном, безумном мире я нашла свой собственный путь.

С самого детства все многообразие и сложность жизни и человеческих существ вызывали у меня любопытство и восхищение. В йоге есть одно прекрасное понятие. Оно называется Садхака, что означает «ищущий/ая» или даже «тот/та, который/ая стремится к правде». Внутренний путь йоги — путь самопознания — очень помог мне стать аутентичным и целостным человеком, которым я сейчас и являюсь.

С детства я была очень креативной. Мне нравилось примерять на себя разные роли и исследовать различные их аспекты. Желание найти настоящую себя преследовало меня всю жизнь. Мои родители воспитали во мне тягу к самопознанию. В 70-х и 80-х они были частью духовного движения, а тогда многие западные интеллектуалы отправлялись в паломничество в Индию, чтобы там с помощью мудрых учителей ответить на важные жизненные вопросы: «Кто я такой?», «Каков смысл моего существования?», «Почему мы страдаем и почему умираем?»

Эти вопросы волновали и моих родителей. Мой отец — профессор, доктор психологии, а мама — социальный педагог и терапевт. Оба работают как в духовных, так и научно-психологических сферах, изучая сложную природу и психику человека. Таким образом, я росла, понимая, что такое духовность и медитация, саморефлексия и самоанализ. Внутренний путь самопознания и невидимой «магии жизни» всегда завораживал меня. Желание узнать глубокий смысл, как и сильное стремление к свободе и аутентичности, до сих пор ведут меня по жизни.

Потребность в самовыражении привела меня в мир искусства и актерского мастерства, мюзиклов и модельного бизнеса. С 13 лет я начала работать профессиональной моделью и потому после окончания школы смогла исполнить свою мечту и три года учиться танцам, пению и актерскому мастерству в Гамбурге. Хотя музыкальное образование было мечтой детства, меня ждали определенные сложности. Психологическое давление, как и постоянные сравнения с другими и недоброжелательность на сцене сильно мешали мне. Так моя страстная мечта превратилась в сложный период в жизни, полный одиночества и грусти.

В этот период я впервые посетила занятие йогой. Помню, что в конце занятия разразилась слезами, потому что почувствовала: мне просто можно существовать, ничего не будучи должной. Я почувствовала, как много напряжения носила в себе, и впервые испытала магию йоги и освобождения. Этот опыт оказал на меня огромное влияние. Во время съемок «Топ-модели по-немецки» в 2008 году занятия йогой уже стали утренним ритуалом, который помогал мне обрести баланс и сосредоточиться во время передачи.

Благодаря успешному участию в «Топ-модели по-немецки» (4 место) передо мной открылись двери в мир телевидения. Последовали интересные предложения из модельной и актерской сферы, и это меня радовало. Но я никак не могла примирить темную сторону медиасферы с внутренними потребностями. Незадолго до 27-го дня рождения я оказалась на дне. Чувствовала себя эмоционально выжатой поверхностным и внешне красивым миром. Несмотря на успешную карьеру, я понимала, что нахожусь не на своем месте.

Пришло время поразмыслить и нажать на аварийный тормоз. Я спросила себя: действительно ли я хочу этого? Неужели я мечтаю остаток жизни провести, зависая от суждений и «доброй воли» других людей. Ответ был четким: НЕТ! Я взяла отпуск, чтобы узнать, что меня радует и как мне раскрыть мои сильные стороны и потенциал, что меня по-настоящему трогает и как я могу сама создать и оформить свой мир.

В то время мне стало ясно, что я хочу делать для себя и других то, что дает моим сердцу и душе удовлетворение и наполненность. К этому моменту йога и медитация уже многие годы были важной частью моей жизни. Но все равно не главной, и потому я решила изменить это и выучиться на преподавателя йоги. Записываясь на первое занятие, я инстинктивно почувствовала: это большой шаг, который навсегда изменит мою жизнь. Шаг на пути к самопознанию и развитию духовности. Это было решение жить осознанно и обещание стремиться к лучшей версии самой себя.

Решение стать преподавателем йоги было лучшим в моей жизни, хотя и привело ко многим изменениям, не всегда приятным. Но, руководствуясь девизом «Большая любовь и большие достижения связаны с большим риском», я покинула свою зону комфорта и отправилась в путь. Я следовала за чувством, желая



пожить в стране, в которой йога и духовность являются частью культуры и в которой я смогу узнать что-то новое и расширить свои знания о традициях йоги.

Пусть у меня не было там знакомых, но я поняла: хочу на Бали. Я провела там три года — жила, работала и училась. Много трудилась над личным развитием, посвящала занятиям сотни часов. Побывала также в Индии и Таиланде, где училась у духовных наставников.

Проведя это напряженное время с пользой, я начала чувствовать, что собрала большой «рюкзак» с опытом, состоящим из философии йоги, тантры, аюрведы и личных переживаний. Я была готова с радостью привезти этот опыт в Германию и поделиться им.

С 2018 года я живу рядом с Мюнхеном и регулярно передаю свои знания ученикам на мастер-классах, в больницах, на курсах для учителей и многих других мероприятиях. Бали был и остается моей второй родиной, и каждый год я провожу 2–3 месяца на этом прекрасном острове, занимаясь с учителями и наслаждаясь духовными возможностями этого места.

Я бесконечно благодарна йоге, потому что она много дала мне. Внутренний путь йоги, медитация и личное развитие помогли мне стать аутентичным человеком. Сегодня я чувствую большую связь с истинным «я», моей душой и сердцем. Чтобы добиться этого, мне пришлось пережить много часов тьмы и победить ее. Жизнь приготовила мне много испытаний. Я верю в силу йоги как

в путь к самоисцелению и соединению наших «разрозненных частей». Это наши самые темные стороны, спрятанные глубоко в нас страхи и боли. Йога помогает вытащить их на свет, с радостью обнять и принять все чувства и события.

Я надеюсь, что эта книга станет верным другом и компаньоном в твоей практике и что коврик для йоги станет тем островком, на котором ты встретишь самого себя. Пусть занятия йогой покажут тебе прекрасный путь, который всегда будет напоминать, кто ты на самом деле, который поможет исцелить раны и стать целостным. Пусть йога поможет тебе прислушаться к мелодии твоего сердца и связаться со своим истинным Я.

Наслаждайся занятиями!

Благодарности

Низкий поклон всем великим йогам, которые жили до нас и которые своим стремлением к самопознанию проложили нам путь. Спасибо за то, что пода-рили йогу этому миру.



Спасибо всем моим учителям, которые помогли мне знаниями и мудростью на пути от тьмы к свету.

Особая благодарность Патрисии Тилеманн, которая ясно и четко создала важную основу для моего пути к йоге. Спасибо Таре Юдель за ее свободный и креативный подход. Спасибо Октавио Сальвадо, который познакомил меня с путем тантрической Хатха-йоги и у которого я многому научилась. От всего сердца благодарю преподавателя Йогарупу Рода Страйкера, который сохраняет тантрические традиции хатха-йоги в современном мире и который открыл мне новые возможности йоги. Многие важные открытия связаны с его уроками.

Спасибо всем, кто работал над этой книгой «за кулисами». Особенная благодарность Штефани Эгнер, моему редактору и ведущей этого проекта, без которой эта книга не была бы написана. Спасибо, что постоянно веришь в меня как автора, ты позволила моей мечте воплотиться в жизнь. Благодарю все команду Droemer Knaur Verlags за веру и поддержку.

Больше спасибо доктору Норе Якоб за помощь в написании этой книги. Спасибо Марселю Питерсу, моему партнеру, советнику и большой любви: в твоих объятиях у меня вырастают крылья.

Также я благодарю своих родителей, Изабеллу Бадвал и профессора, доктора наук Бернда Фитткау, которые научили меня бодрости духа, открытости и любопытству. Спасибо за вашу любовь и эту бесценную жизнь.

Благодарю своих братьев и сестер, учеников и подписчиков, которые любят и поддерживают меня. И, наконец, спасибо тебе, что ты купил/а эту книгу.

А теперь насладитесь чтением и занятиями.

С любовью, Ванда

Кому посвящена Эта книга

Это книга написана для тебя, если...

- ты хочешь найти наглядное и последовательное руководство по йоге;
- ты хочешь узнать, как правильно выполнять 108 самых важных асан;
- ты интересуешься всеми аспектами йоги, функциями и принципами действия поз;
- ты хочешь узнать, как отдельные позы влияют на дух, эмоции и твое энергетическое тело (чакры и доши);
- ты интересуешься учением Аюрведа и его связью с йогой;
- ты хочешь узнать, какие асаны лучше выполнять по утрам, а какие — по вечерам;
- ты хочешь иметь дома руководство для определенных практик йоги, включающих дыхательные практики и медитации;
- ты начал/а заниматься йогой и хочешь узнать про ее первоначальное назначение;
- ты успешно занимаешься йогой или обучаешь ей и хочешь узнать, как с помощью знания аюрведы и принципов действия асан можно составить гармоничные, целенаправленные комплексы упражнений по йоге.

Тогда эта книга станет твоим новым другом и верным компаньоном.

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ!

Я люблю йогу, потому что она работает. Йога простая, эффективная, и ею может заниматься любой человек. Ваши происхождение, религия, пол и возраст не имеют значения. Для йоги нужны только мы сами, наше дыхание и сила воли.

Йогу можно практиковать везде, разворачиваем ли мы коврик в номере отеля, тренируем ли осознанное дыхание во время прогулки или успокаиваем свой дух, закрывая глаза и медитируя в метро. Мы можем применять практики йоги (асаны, пранаяму и медитацию) в любой ситуации. Она также подходит людям с физическими ограничениями или проблемами со здоровьем, потому что йога может подстраиваться под личные потребности каждого. Путешествие в йогу начинается с вашего решения встать на этот путь.

Ты новичок? Тогда эта книга — твой первый шаг к йоге. От начинающих требуются выдержка и внутренняя готовность сказать: «Я берусь за что-то новое, в чем я еще не хорош, но это нормально. Я даю шанс новому опыту». Поэтому

я прошу вас не сдаваться после первого же урока, а попробовать хотя бы три разных урока и стиля. Надеюсь, моя книга поддержит вас на этом пути.

Ты уже опытный йог или преподаватель йоги? Неважно, как давно ты занимаешься йогой, мы можем бесконечно учиться и расширять свои познания. Лично мне нравится посещать занятия по повышению квалификации и узнавать новое. Мне кажется, хороший учитель должен быть и хорошим учеником. Эта книга идеально подходит для всех опытных йогов и преподавателей, если они хотят получить новые знания о принципах действия асан. В этой книге ты найдешь 108 самых важных асан, разделенных на шесть категорий. Я также поясню влияние каждой категории асан на тело, дух и энергетическую систему, включая чакры и доши аюрведы. Таким образом, ты сможешь подобрать целенаправленные упражнения для себя и своих учеников.

ПОЗИТИВНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЙОГИ

Практика йоги известна многочисленными позитивными эффектами, оказываемыми на наше духовное, телесное и душевное здоровье. Вкратце приведу несколько самых важных плюсов занятия йогой (сюда включены асаны, пранаяма и медитация).

Влияние на здоровье: йога улучшает кровообращение, активирует большие группы мышц, повышает подвижность суставов, массирует внутренние органы и укрепляет иммунную систему.

Глубокое дыхание и дополнительная энергия: йога развивает глубокое и медленное дыхание и соответственно потенциал объема наших легких и нашу способность восполнять и сохранять нашу жизненную энергию — прану.

Улучшение работы сердца: йога укрепляет сердце и снижает риск инфаркта. Она может помочь продлить жизнь.

Укрепление спины: йога спасает от болей в спине и улучшает осанку. Позвоночный столб укрепляется и вытягивается, становится более подвижным, а спина приобретает гибкость.

Снижение уровня стресса и улучшение сна: йога (особенно наклоны и растяжки) влияет на парасимпатическую нервную систему, снижает уровень стресса и помогает справиться с бессонницей и тревожностью.

Повышение самосознания: йога помогает лучше чувствовать свое тело, правильно воспринимать самого себя, а также способствует развитию телесной, ментальной силы и выносливости.

Сосредоточенность и ясность ума: йога улучшает внимание и концентрацию, помогает ясно мыслить и, соответственно, принимать лучшие решения.



Знакомство с миром йоги

Погружение в мир йоги может стать потрясением. Такие понятия, как осознание и просветление, могут как вдохновить, так и шокировать. Важно понимать, что первые йоги были похожи на нас с тобой. Они думали о смысле нашего существования и медитировали. А также, возможно, отправлялись на поиски, ступив на свой внутренний путь, чтобы найти больше смысла в жизни и ответов на глубоко волнующие вопросы: «Кто я такой?», «Откуда мы пришли и куда уходим?» Возможно, к йоге тебя привели и более прагматичные причины, например боль в спине или желание улучшить здоровье, гибкость и добиться баланса. Неважно, что привело тебя на этот путь: уже хорошо, что ты здесь!

Что означает йога?

Йога зародилась в Индии. Это 5000-летняя традиция, наука, философия и духовный образ жизни, которые подарили нам многочисленные духовные и физические практики, например, такие понятия, как: ямы, ниямы, асаны, пранаямы, банди, мудры и медитацию. Эти инструменты направлены на очищение нашего духа, развитие осознанности и напоминание, кто мы на самом деле такие. Давайте тут же избавимся от недопонимания: йога не то же самое, что асана (физическое упражнение). К сожалению, в западном мире йогу свели к физическим упражнениям. Когда мы говорим о ней, то часто имеем в виду именно асаны. Однако физические упражнения являются лишь маленьким аспектом того, что может сделать для нас йога. Слово «йога» произошло от санскритских понятий *yuga* и *ujj* и означает единение, связь и интеграцию. Существует две важные интерпретации слова «йога».

Йога как единение: направлена на гармоничную связь тела, дыхания, духа и души. Посредством практики мы пытаемся развить эту связь и добиться единства, например, между женской и мужской энергией, солнцем и луной, вдохами и выдохами. На высоком уровне мы пытаемся объединить свою индивидуальную сущность с космической. Ощущение оторванности от своей божественной сущности йоги описывают как иллюзию (майя). Йога — понимание, что мы являемся частью большего, частью божественной природы.

Йога как дисциплина (тапас): занимаясь йогой, мы хотим постичь, как стать хозяином своего духа. Таким образом, йогу можно воспринимать как удила для наших беспокойных мыслей. Чтобы добиться успеха на пути йоги, нам нужен тапас — дисциплинирование духа.

Какова цель йоги?

Йога — внутренний путь самопознания, цель которого — рост или достижение внутренней свободы (мокша). Йога — состояние бытия (в единстве и чистом присутствии), а также путь к этому состоянию. Йога предлагает нам методы, которые укажут, кем мы являемся на самом деле. Чтобы понять настоящего себя, нам нужно отпустить того, кем мы «не являемся» — наше воспитание, верования и схему поведения. Йога — путь к освобождению и получению силы. Она напоминает нам и о том, что нужно вести активный образ жизни.

Является ли йога религией?

Йога — не религия, хотя корнями она уходит в богатую духовную культуру Индии, мир индуистских богов, мантр, ритуалов и священных писаний. И пусть она не является религией, ее можно сравнить с некоторыми религиозными практиками.

Йога — это...

- **наука.** Позитивные эффекты йоги были доказаны в ходе многих исследований. Например, наклоны вперед успокаивают, прогибы назад наполняют энергией.
- **философия,** уходящая корнями в индийскую философию и связанная с древнейшими традициями мира. С точки зрения йогов, мы являемся бессмертными душами, состоящими из чистого света и энергии и получающими человеческий опыт в смертном теле.
- **духовный образ жизни,** который дает нам практические инструменты для самопознания и развития осознанности. В духовных и физических практиках йога является доступным путем к комплексному здоровью и хорошему самочувствию.
- **практика концентрации внимания,** которая помогает нам лучше понимать сигналы нашего тела. Осознанная дыхательная практика позволяет нам глубже дышать полной грудью и поглощать больше кислорода. Медитативные практики очищают дух и повышают нашу внимательность.
- **состояние.** Определение йоги Патанджали¹ звучит так: *Yogas chitta vritti nirodha*: йога — состояние, в которое мы погружаемся, когда волны мыслей (*vrittis*), появляющиеся в нашем сознании (*chitta*), успокаиваются (*nirodha*).



¹ Патанджали (ок. 200 до н. э. — ок. 150 до н. э.) — индийский философ, лингвист и писатель, считается автором ряда религиозных и философских текстов.

История йоги: краткий обзор

Мы знаем, что корни йоги уходят в Индию, по меньшей мере на 5000 лет назад в прошлое. В 1920-х археологи обнаружили самую крупную цивилизацию античного мира: индская цивилизация охватывала современные территории Пакистана, части Индии и Афганистана. В руинах ученые нашли выгравированные изображения, которые напоминают фигуры йогов. Йога — это продукт развитой, уникальной цивилизации. Практикуя йогу, ты становишься частью древней традиции!

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Традиционно йога пытается дать ответы на важные вопросы человечества. Например, «Кто я такой?», «Откуда я?» или «Куда я иду?». Мы все рано или поздно задаемся этими вопросами, потому что все хотим найти смысл жизни.

ИСТОРИЯ ЙОГИ

Ведический период (Хараппская цивилизация, 5000 лет до н. э.)

Ведическая йога, также называемая древней йогой, была тесно связана с ритуальной жизнью древних индийцев. Жертвоприношение рассматривалось как способ связать материальный и духовный миры. И, чтобы ритуал прошел успешно, жертва должна была уметь концентрироваться длительное время. Такой внутренний фокус нужен для преодоления границ «нормального» духа, и это основа йоги.

Предклассическая йога (Упанишада, Бхагавад-Гита, 500 лет до н. э.)

Упанишады — это тексты, которые содержат скрытые знания об абсолютном единстве всех вещей и являются фундаментом йоги. Одно из писаний, на которое стоит обратить внимание, — Бхагавад-гита (Песня Бога). В ней содержатся учения бога Кришны, обращенные к его другу — воину Арджуне. Можно сформулировать главное учение следующим образом: быть живым — значит активно принимать решения, и если мы хотим уберечь других и себя от трудностей, то нужно взять под контроль свое эго. Предклассические учения развивали различные техники для достижения более глубокой медитации, чтобы выйти за пределы тела и духа и познать настоящую природу самого себя.