

Жаклин Мэй Лисиша

СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ, ИЛИ 80 АСАН,

Которые должен
научиться делать
Каждый



ЙогаЛогия

Москва ↻ 2017

УДК 796.41
ББК 75.6
Л63

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.

Yoga: The Essential Positions by Jacqueline May Lysyca

Copyright © 2012 Amber Books Ltd. This translation of Yoga:
The Essential Positions first published in 2016 is published by arrangement with Amber Books Ltd.

Лисиша, Жаклин Мэй.

Л63 Собака мордой вниз, или 80 асан, которые должен научиться делать каждый / Жаклин Мэй Лисиша ; [пер. с англ. Е. Шафрановой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 96 с. : ил. — (Йогалогия).

ISBN 978-5-699-86868-1

Ничего лишнего — только главные и самые нужные асаны. Иллюстрации и практические рекомендации научат вас выполнять 80 асан йоги легко и быстро. Вы поймете, что йога — это просто, обновитесь, почувствуете себя лучше.

Это издание — прекрасный подарок любому человеку и просто идеальный — себе.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-86868-1

© Шафранова Е., перевод с английского
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Издание для досуга
демалысқа арналған баспа

ЙОГАЛОГИЯ

Жаклин Мэй Лисиша

СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ, ИЛИ 80 АСАН, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ

Ответственный редактор Т. Кальницкая
Технический редактор М. Печковская
Компьютерная верстка Г. Десяренко
Корректор Г. Москаленко

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский қыш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтыта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 28.11.2016.
Формат 80x100 1/16. Гарнитура «ZapfElliptical».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-86868-1



9 785699 868681 >



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги

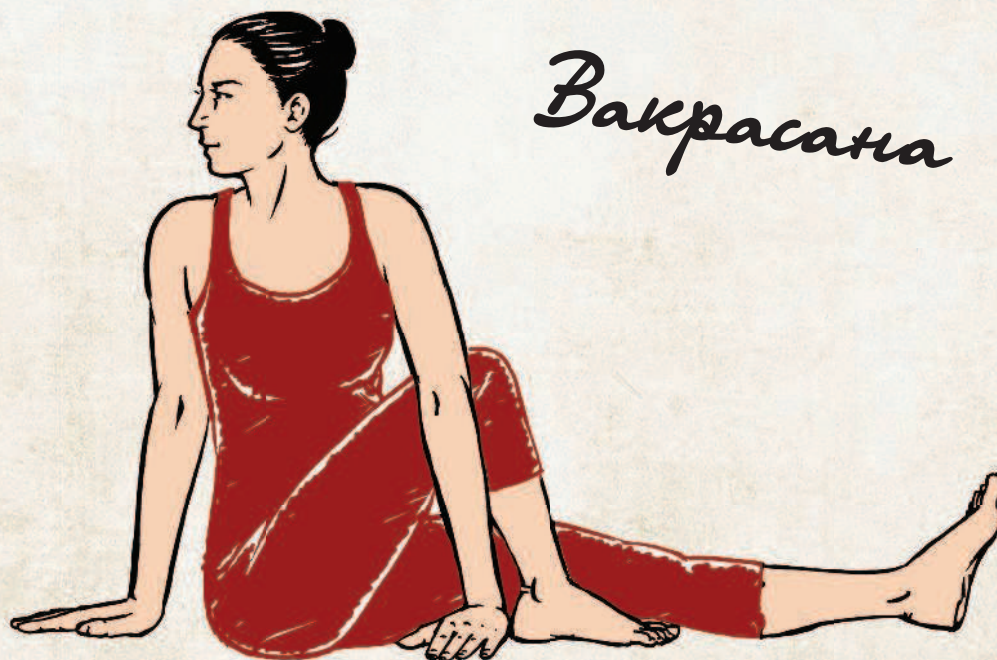


Содержание

Введение	4
Позы стоя	6
Позы сидя	30
Позы лежа	46
Стойки на руках	48
Прогибы назад	52
Наклоны вперед	64
Позы на мышцы кора	72
Перевернутые позы	79
Восстанавливающие позы	86
Виды йоги	94
Указатель	96

Введение

Слово «йога» означает союз и единение, что подразумевает не только соединение разрозненного, но и гармоническую целостность всего человеческого существования. Практикующий йогу стремится достигнуть такого состояния, при котором все противоположности примиряются в состоянии гармонии и целостности. Это понятие иллюстрирует даосский символ инь и ян — на белом поле всегда присутствует черная точка, а на черном поле — белая. Эти полярные точки означают равновесие противоположностей, которые неизбежны в повседневной жизни. Как только мы примем все наше существо целиком, от внешних стремлений до глубин личной истины, мы сможем достигнуть единства с жизнью. Практиковать йогу означает уважать целостность, которой мы и являемся каждую минуту, каждый миг.



Поза на скручивание I

Улучшает подвижность в нижнем и верхнем отделах позвоночника и открывает тазобедренные суставы

Рекомендации практикующим

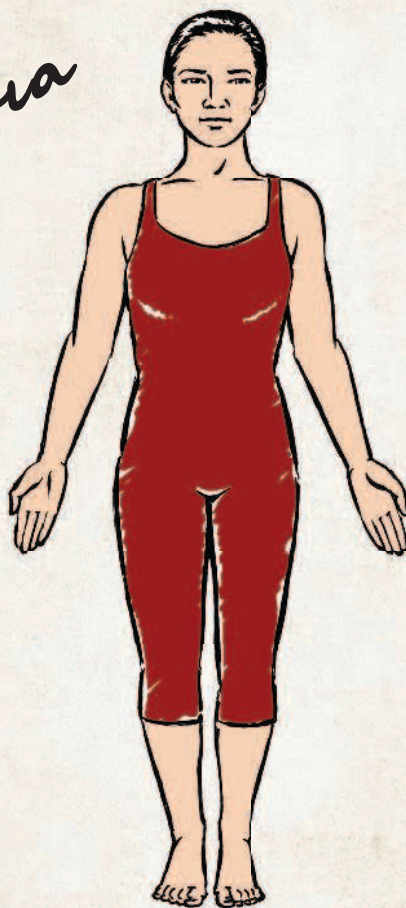
Позы в этой книге разбиты на несколько разделов и располагаются в оптимальной последовательности обычного йога-класса. Как правило, вы начинаете с вертикальных стоячих поз и затем переходите к наклонам вперед, прогибам назад, стойкам на руках, поворотам или скруткам, а потом работаете над мышцами кора, делаете перевернутые и восстанавливающие асаны. Если вы хотите войти в практику мягко, начните с восстанавливающих поз и только потом переходите к позам стоя. Иногда в обеденное время или вечером практикуйте сидячие позы с последующим восстановлением или перевернутые позы, за которыми последует отдых и расслабление. Большинство поз нужно выдерживать 5–15 дыхательных циклов, в зависимости от вашего уровня. Рекомендации по дыханию сопровождают описание каждой позы.

Перечисленные ниже действия выполняются в большинстве поз. Они оказывают важное воздействие. Чтобы извлечь максимум пользы из практики йоги, необходимо овладеть ими. Старайтесь уделять большое внимание этим инструкциям во время занятий:

- 1) отделите грудную клетку от таза;
- 2) оттяните тазовое дно от ног;
- 3) растяните тазовое дно вширь;
- 4) задействуйте поверхность бедер;
- 5) поднимите тазовые кости в направлении от ног;
- 6) удлините пах в направлении от ног;
- 7) смягчите заднюю поверхность коленей;
- 8) смягчите ягодицы;
- 9) расправьте переднюю поверхность груди;
- 10) расправьте заднюю поверхность грудной клетки;
- 11) расправьте верхнюю поверхность грудной клетки;
- 12) вытяните кисти;
- 13) вытяните пальцы.

ПОЗЫ СТОЯ

Тадасана



Поза горы

Приводит в равновесие все тело

Встаньте прямо, стопы поставьте на ширину бедер или вместе. Расправьте подушечки стоп и удлините ноги в двух направлениях — переднюю поверхность ног вверх, а заднюю — вниз до пяток. Оттяните крестец вниз, растягивая позвоночник от основания черепа, и удлините тело вверх от лобка до горла.

Держите подбородок параллельно полу. Удлините руки в двух направлениях — переднюю поверхность рук вверх, а заднюю — вниз, ладони при этом должны быть обращены к внешней стороне бедер.

Уштатанасана



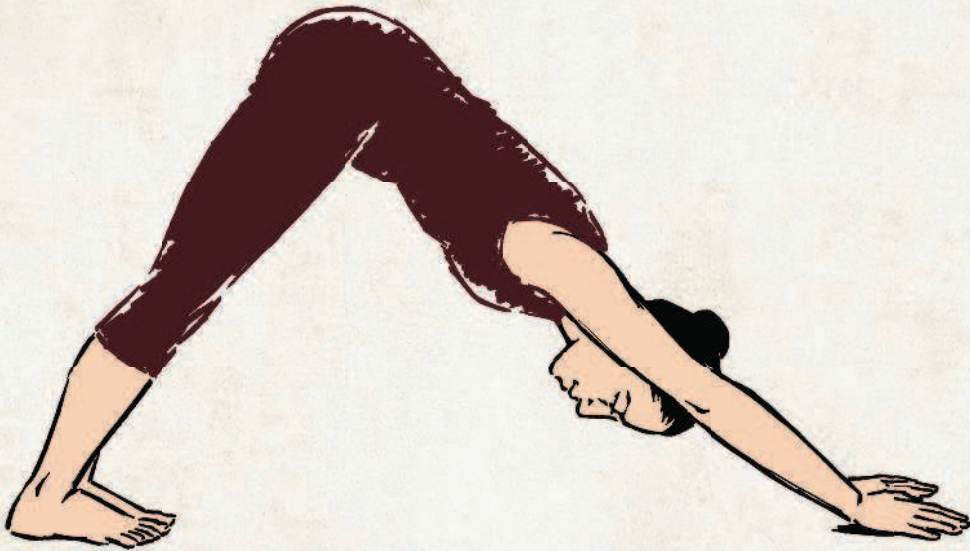
Наклон вперед из положения стоя

Разгружает нижний отдел позвоночника

Сделайте вдох и поднимите руки; плечи при этом должны оставаться расслабленными, задняя поверхность грудной клетки — открытой; внешняя поверхность плеч мягко разворачивается наружу. Полностью расправьте стопы, чтобы активизировать мышцы ног. С выдохом согните колени, чтобы разгрузить нижний отдел позвоночника. Наклонитесь вперед.

Когда грудь коснется бедер, захватите ноги за щиколотки. Ни в коем случае не выпрямляйте ноги в этой асане, если не можете открыть таз, растянуть заднюю поверхность ног и сохранить позвоночник подвижным.

Адхо Мукха Шванасана



Поза собаки мордой вниз

Смягчает поясничный отдел позвоночника
и укрепляет туловище и ноги

В положении стоя на коленях с упором на руки сделайте вдох. С выдохом потяните ягодицы вверх, сохраняя колени немного согнутыми, чтобы защитить позвоночник. Поставьте ладони и стопы шире, чтобы поддержать руки и ноги. Удлините ноги от пяток до ягодиц, выпрямляя и напрягая их. Задняя поверхность грудной клетки должна оставаться открытой.

Ушкатиасана



Поза стула

Укрепляет ноги и позвоночник

Встаньте прямо, поставьте стопы на ширину таза. Сделайте вдох и вытяните руки в стороны и затем вперед, одновременно глубоко присев на согнутых коленях. Дышите свободно, удерживая позу, или с выдохом вернитесь в исходное положение. Плечи должны оставаться расслабленными. Не поднимайте руки выше плеч.

Уштхита
Ашва
Сангаланасана



Поза высокого выпада

Укрепляет ноги и развивает равновесие

Встаньте прямо и сделайте выпад вперед правой ногой. Поднимите пятку левой ноги на 75° и сделайте вдох. С выдохом согните колено передней правой ноги под углом 90° . Удерживайте тазовые кости приподнятыми, прогнув спину, удлиняйте крестец книзу.

Дышите свободно, поднимите руки вверх, сохраняя плечи расслабленными, а шею мягкой. Повторите асану в другую сторону.