



Гита Айенгар

ЙОГА

для женщин

Полное иллюстрированное
руководство



Издательство АСТ
Москва

УДК 233-852.5Й + 796.41
ББК 75.691.8
А36

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

Права на перевод получены соглашением
с Allied Publishers Pvt. Ltd.

Айенгар, Гита С.

А36 Йога для женщин. Полное иллюстрированное руководство /
Гита С. Айенгар. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 416 с. : ил. — (Мудрая
книга).

ISBN 978-9387997844 (англ.)
ISBN 978-5-17-160678-7

Гита С. Айенгар — авторитетный мастер йоги и дочь одного из самых известных и уважаемых учителей йоги современности, Б. К. С. Айенгара, написала эту книгу специально для женщин.

«Йога для женщин» давно стала классикой йога-литературы, бестселлером и переведена на множество языков. Эта книга рассказывает, почему йога так важна именно для женщин, описывает технику выполнения основных асан и пранаямы с учетом женской физиологии, объясняет, как заниматься в разные периоды жизни (менструация, беременность, менопауза) с пользой для здоровья, разбирает тонкие моменты философии и искусства йоги.

Эта книга является наглядным иллюстрированным пособием для практики йоги — все асаны и пранаямы снабжены подробными описаниями и фотографиями, приводятся программы занятий для разного уровня подготовки, разбираются теория йоги, женская физиология и анатомия.

УДК 233-852.5Й + 796.41
ББК 75.691.8

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-9387997844 (англ.)
ISBN 978-5-17-160678-7

© 1983, 1997, 2013, 2019 by Allied Publishers Private Limited
© Федотова Е., перевод на русский язык, 1992
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Оглавление

Предисловие	10
Вступление	13
Часть первая. Теория	17
Глава I. Первые шаги в йоге	18
Глава II. Четыре пути, ведущие к освобождению	20
Глава III. Путь йоги	24
Определение йоги	24
Определение Патанджали	26
Что такое читта?	27
Аштанга-йога — восемь ступеней йоги	29
Шаданга-йога — шестиступенчатая йога	30
Яма — социальная дисциплина	34
Нияма — индивидуальная дисциплина	37
Асаны — позы	40
Пранаяма — контроль над дыханием	41
Пратъяхара — дисциплина чувств	43
Дхарана — концентрация	44
Дхьяна — медитация	44
Самадхи — самореализация	45
Глава IV. Могут ли женщины заниматься йогой?	47
Глава V. Природа здоровья	51
Важность здоровья	51
Глава VI. Является ли йога идеальной для женщин?	56
Глава VII. Три вехи в жизни женщины	61

Часть вторая. Практика йоги	71
Глава VIII. Знай свое тело	72
Глава IX. Йога садхана — методика занятий и предварительные условия	82
Умонастроение	82
Буддхи — интеллект	83
Ахамкара — эго	84
Мозг	85
Манас — ум	85
Шарира — тело	85
Глава X. Указания и советы практикующим асаны	89
Часть I. Общие указания	89
Часть II. Особые указания	96
Глава XI. Классификация, расписание и курс занятий	104
<i>Таблица асан и пранаямы</i>	106
Распределение асан и пранаям по курсам сложности	113
I. <i>Первый год — элементарный курс</i>	113
II. <i>Второй год — курс для продолжающих</i>	115
III. <i>Третий год — продвинутый курс</i>	116
Первые три месяца — вводный курс	118
<i>Программа ежедневной практики</i>	118
Еженедельные программы	119
I. <i>Первый год — элементарный курс</i>	119
II. <i>Второй год — промежуточный курс</i>	121
III. <i>Третий год — продвинутый курс</i>	123
IV. <i>Интенсивный курс</i>	125
Глава XII. Асаны — техника и эффекты	127
Раздел I. Асаны: позы стоя	127
1. <i>Тадасана (другое название — Самастхити)</i>	128

2. Баддхангулиасана (другое название — Врикшасана)	129
3. Уттхита Триконасана	129
4. Уттхита Паршваконасана	132
5. Вирахадрасана I	134
6. Вирахадрасана II	136
7. Вирахадрасана III	138
8. Ардха Чандрасана	140
9. Паривритта Триконасана	142
10. Париваттанасана	145
11. Прасарита Падоттанасана	148
12. Падангуштхасана	150
13. Уттанасана	152
14. Адхо Мукха Шванасана	155
Раздел II. Асаны: наклоны вперед	156
15. Дандасана	157
16. Джану Ширшасана	158
17. Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана	161
18. Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана	162
19. Маричиасана I	164
20. Пашчимоттанасана	167
21. Паривритта Джану Ширшасана	169
22. Паривритта Пашчимоттанасана	171
23. Баддха Конасана	174
24. Супта Баддха Конасана	176
25. Упавиштха Конасана	178
26. Курмасана	180
27. Супта Курмасана	181
28. Маласана	183
Раздел III. Асаны: сидя и лежа	186

29. Сиддхасана	187
30. Вирасана	189
31. Падмасана	191
32. Цикл Вирасаны	194
33. Супта Вирасана	197
34. Парватасана	199
35. Баддха Падмасана	201
36. Йога Мудрасана	203
37. Матсиасана	204
Раздел IV. Асаны перевернутые	206
38. Саламба Ширшасана	206
39. Паршва Ширшасана	217
40. Паривриттаикапада Ширшасана	218
41. Эка Пада Ширшасана	219
42. Паршваика Пада Ширшасана	221
43. Упавиштха Конасана в Ширшасане	222
44. Баддха Конасана в Ширшасане	223
45. Урдхва Падмасана в Ширшасане	226
46. Пиндасана в Ширшасане	227
47. Саламба Сарвангасана	229
48. Халасана	236
49. Карнапидасана	239
50. Супта Конасана	240
51. Паршва Халасана	242
52. Эка Пада Сарвангасана	243
53. Паршваика Пада Сарвангасана	245
54. Сету Бандха Сарвангасана	246
55. Урдхва Падмасана в Сарвангасане	251
56. Пиндасана в Сарвангасане	253

57. Паршва Пиндасана в Сарвангасане	254
Раздел V. Асаны: абдоминальные и для поясницы	257
58. Урдхва Прасарита Падасана	258
59. Парипурна Навасана	262
60. Джатхара Паривартанасана	264
61. Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II	267
62. Супта Падангуштхасана	268
63. Уттхита Хаста Падангуштхасана	272
Раздел VI. Асаны: скручивания	277
64. Бхарадваджасана I	277
65. Бхарадваджасана II	280
66. Маричиасана III	282
67. Ардха Матсиендрасана	284
68. Пашасана	288
Раздел VII. Асаны: прогибы назад	291
69. Уштрасана	292
70. Урдхва Мукха Шванасана	294
71. Дханурасана	296
72. Урдхва Дханурасана	298
73. Дви Пада Випарита Дандасана	302
Раздел VIII. Асаны: Йога Курунта	308
Установка веревки	308
74. Вариация I (Бхуджангасана)	309
75. Вариация II (Бхуджангасана, Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I)	312
76. Вариация III (Пурвоттанасана)	315
77. Вариация IV (Урдхва Хаста Дханурасана)	317
78. Вариация V (Уштрасана)	318
79. Вариация VI (Саламба Сарвангасана)	320
80. Вариация VII (Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I)	325

Раздел IX. Асаны и пранаяма во время беременности	326
Асаны из Раздела I	328
3. Уттхита Триконасана	328
4. Уттхита Паршваконасана	330
5. Виравхадрасана I	331
6. Виравхадрасана II	332
8. Ардха Чандрасана	332
10. Паршваттанасана	333
11. Прасарита Падоттанасана	334
Асаны из Раздела II	336
16. Джану Ширшасана	336
23. Баддха Конасана	337
24. Супта Баддха Конасана	338
25. Упавиштха Конасана	338
Асаны из Раздела III	340
32. Цикл Вирасаны	340
33. Супта Вирасана	340
34. Парватасана	341
Асаны из Раздела IV	342
38. Саламба Ширшасана	342
39. Паршва Ширшасана	343
40. Паривриттаукапада Ширшасана	344
47. Саламба Сарвангасана	345
48. Халасана	346
52. Эка Пада Сарвангасана	348
55. Урдхва Падмасана в Сарвангасане	349
Асаны из Раздела VI	350
64. Бхарадваджасана	350
Асаны из Разделов XI и XII	351

<i>Мудра, Шавасана, Пранаяма и Дхьяна</i>	351
<i>Порядок занятий во время беременности</i>	353
Раздел X. Сложные асаны	355
81. <i>Йоганидрасана</i>	356
82. <i>Урдхва Куккутасана</i>	356
83. <i>Паршва Куккутасана</i>	356
84. <i>Пинча Маюрасана</i>	358
85. <i>Капотасана</i>	358
86. <i>Эка Пада Раджакапотасана</i>	359
87. <i>Вришчикасана</i>	360
88. <i>Натараджасана</i>	360
Часть третья. Опыт	363
Глава XIII. На пороге покоя	364
Раздел XI. <i>Мудра и Шавасана</i>	364
89. <i>Маха Мудра</i>	365
90. <i>Шанмукхи Мудра</i>	367
91. <i>Шавасана</i>	370
Глава XIV. Советы и рекомендации для занятий пранаямой	376
Глава XV. Пранаяма — техника и эффекты	389
Раздел XII	389
I. <i>Подготовка к глубокому дыханию</i>	390
II. <i>Уджайи Пранаяма I</i>	392
III. <i>Вилома Пранаяма</i>	395
IV. <i>Уджайи Пранаяма II</i>	398
V. <i>Сурья Бхедана Пранаяма</i>	399
VI. <i>Нади Шодхана Пранаяма</i>	401
Глава XVI. Дхьяна (медитация)	405
<i>Природа медитации</i>	405

Предисловие

Я пребывал в нерешительности, когда и издатель и автор настаивали на том, чтобы я написал предисловие к этой книге. Во-первых, потому что автор, г-жа Гита С. Айенгар, моя дочь и, во-вторых, — моя ученица. Ее дочерняя почтительность побуждала искать благословения у родителя и, более того, у своего наставника. Замечу также, что директор издательства — мой друг и тоже мой ученик. Мне ничего не оставалось, кроме как согласиться написать предисловие к этой книге, чтобы не разорвать наши дружеские узы. Хотя я преисполнен радости оттого, что моя дочь отважилась написать книгу об учении и практиках йоги на благо своих сестер, тем не менее я должен дать ее работе беспристрастную оценку, которую она действительно заслуживает, дабы сказанное мною не было неверно истолковано и не звучало лишь как хвалебная ода произведению моей дочери. Йога, несомненно, это само мое дыхание. Моя жизнь и все мое существо пропитаны ее искусством, наукой и философией.

Несмотря на то что Гита наблюдала за моей практикой и преподаванием йоги, сама она не проявляла ни склонности, ни желания заниматься ею. Интерес к йоге возник у нее, когда она заболела нефритом. Ее болезнь оказалась почти смертельной, так как медикаментозное лечение не приносило ей облегчения. Я чувствовал себя беспомощным родителем, у которого не хватает денег для оплаты бесконечного списка лекарств. Тогда я поставил дочь перед выбором: или заниматься йогой, единственной панацеей от ее недуга, или жить в ожидании, пока болезнь не возьмет верх. Несмотря на юный возраст — Гите было всего 10 лет, — она приняла мой ультиматум и настроилась на занятия йогой. Со временем Гита обрела уверенность в себе и посвятила жизнь практике йоги. С тех пор она прошла суровую школу обучения и овладела трудным мастерством йоги. Преданная ученица, она усердно и внимательно занималась днем и ночью, а с 1961 года обучает других. Эта книга является результатом ее обучения и опыта.

Йоге принадлежит особое место в поиске самореализации и через нее — Богоосознания. Наше тело — это вместилище ума, интеллекта и души. Для того чтобы организм смог выпутаться из клубка заболеваний, избавиться от эмоциональных расстройств, успокоить взбудораженный интеллект, надо достигнуть уровня полного самопознания, свободного от предрассудков и двойственности. Только тогда организм практикующего становится достойным обиталищем для очищенного сознания. Об этом и рассказывает данная книга.



Йоге принадлежит особое место в поиске самореализации и через нее — Богоосознания.

Овладев тонкой техникой этого искусства, Гита представила его людям, особо подчеркивая огромное значение йоги в жизни женщины. В книге описаны разнообразные асаны с пояснением их физического и лечебного воздействия, пранаяма с ее бандхами и дхьяна — медитация. Их выполнение поможет практикующим вести спокойную, приносящую удовлетворение жизнь. Очень немногие женщины достигли в йоге мастерства. В развитии этого искусства Гите принадлежит особое место: она получила признание и за свои знания, и за мастерское исполнение. Она вдохновляет других следовать ее примеру.

Вклад Гиты в йогу для девушек и женщин заключается в ясности разъяснения техники выполнения грациозных и вместе с тем сложных движений. Асаны, включающие тонкие движения, и пранаяма, регулирующая поток энергии, ритмично воздействуют на анатомические, физиологические, психические и духовные функции человеческого организма. Автор наставляет обучающихся благодаря своему знанию Аюрведы в сочетании с йогой. Она дает практические шаги, ведущие к продвижению от чисто физического плана к более высокому уровню сознания. Даже с материальной точки зрения книга полезна — она поможет женщинам, страдающим от высокой физической и эмоциональной нагрузки, вынужденным зарабатывать себе на жизнь. Это могут быть перегруженные работой домохозяйки или матери, которые должны ухаживать за детьми после возвращения из офиса или с завода. В век экономической нестабильности и быстрых социальных и культурных перемен женщинам отведена очень трудная и активная роль. Постоянное напряжение и стрессы угрожают физическому и душевному здоровью

женщины, что, безусловно, сказывается на детях, а роль матери в жизни ребенка исключительно важна. Душевный покой и здоровье возможно обрести без помощи лекарств и тонизирующих средств, но посредством занятий йогой. Это является залогом здоровья, спокойствия нервов, бодрости ума и в конечном счете духовного покоя.

Автор сгруппировал асаны по некоторым общим признакам, например простые позы стоя, наклоны вперед, скручивания, прогибы назад, приемы правильного дыхания при выполнении асан; приводится также воздействие асан, оказываемое на тело, нервы и ум. Это вводит читателя шаг за шагом в практику йоги. Почти все иллюстрации в книге — ее собственные.

Автор объясняет также, как можно практиковать йогу без учителя. В разделе «Йога Курунта» («Самообучение йоге») она при помощи иллюстраций показывает различные способы правильного выполнения асан, чтобы помочь женщинам, которые не могут посещать занятия. Необходимые для этого приспособления очень просты: веревка, стена в качестве опоры и низкий табурет или скамья.

Интересно также отметить, что автор включила около 20 изображений своей сестры, г-жи Ваниты Шридхаран. Снимки сделаны на поздней стадии беременности, чтобы внушить женщинам доверие к возможности практиковать йогу даже во время беременности. Она включила и снимки нескольких сложных асан, чтобы показать: женщины могут выполнять их без каких-либо вредных последствий.

По общему мнению, йога не предназначена для женщин¹. Это ложное представление, недооценивающее моральную, интеллектуальную и духовную миссию, выполнять которую женщины предназначены наравне с мужчинами. Автор показала, что женщины могут осилить йогу точно так же, как и другие науки и предметы, к примеру историю, право, философию, естествознание, инженерное дело, медицину и т. д., изучаемые в университетах. В наши дни множество женщин равны мужчинам или превосходят их в любой отрасли. Все больше женщин вырываются вперед и стремятся достичь новых высот, чтобы обогатить йогу — наше древнее наследие.

Я искренне надеюсь, что эта книга будет хорошо принята всеми, особенно женщинами, она написана для них.

¹ Книга написана в 1983 году (прим. ред.).

Вступление

Когда г-н П. Х. Патвардхан из «Ориент Лонгман» опубликовал на языке маратхи «Йога дипику» — книгу моего отца, Шри Б. К. С. Айенгара «Прояснение йоги», он очень настаивал, чтобы я написала на маратхи книгу о йоге для женщин.

Я долго колебалась, но он продолжал настаивать. Я чувствовала, что у меня нет ни интеллектуальных способностей, ни мужества для того, чтобы написать книгу, особенно о йоге, специально предназначенную отвечать запросам женщин; но здесь внезапно в меня вселила бодрость моя мать — Амма, как я обычно ее называла. «Ты должна написать эту книгу, — сказала она, — но не для того, чтобы выставлять напоказ свои интеллектуальные достижения. Бог дал йогу как неоценимый дар для женщин, и ты обязана поведать об этом миру». Высказывания моей матери, подтвержденные ее жизненным опытом, были для меня более ценными, чем мои знания, полученные из книг.

Моя мать была праведной женщиной и вела жизнь, основанную на высоких нравственных идеалах. Мать не читала нам нравоучений, но ее джняна (знание), бхакти (преданность), карма (чувство долга) и йога выражались в ее поступках в повседневной жизни. Она была образцом для всех нас, воплощением истинной женственности. Именно моя мать дала побудительный толчок для написания этой книги.

С чувством смирения я написала несколько глав и отдала их г-ну Патвардхану на рецензию. Он одобрил стиль и изложение и рекомендовал мне продолжать работу.

У меня ушло несколько лет на то, чтобы завершить книгу. Когда она была написана, г-н Патвардхан предложил мне подготовить английский перевод с оригинала на маратхи, чтобы книга принесла пользу женщинам во всем мире. Это предложение оказалось для меня слишком неожиданным, чтобы сразу ответить «да», так как у меня есть трудности с английским языком.

В конце концов мне пришлось воспользоваться услугами переводчика, с тем чтобы правильно передавать мои мысли и опыт на этом языке.

Я обратилась к моему другу г-ну П. Р. Шинде с просьбой перевести книгу, однако он не сразу согласился. Я пыталась привлечь других, но никто, кроме него, не мог выполнить эту работу. И все-таки г-н Шинде пошел мне навстречу и перевел книгу. Он сделал это весьма успешно, сохранив все нюансы оригинала, за что я глубоко ему благодарна. Я также благодарна г-ну Патвардхану, без настояний которого эта книга не увидела бы свет.

Прежде чем отважиться писать эту книгу, я задумалась над экономическим и социальным положением женщин наших дней и прошлых столетий. Социальная и политическая обстановка, статус и экономические условия жизни женщин в прошлом давали им возможность вести простую жизнь; они не знали тех трудностей, которые обременяют современных женщин независимо от их общественного положения. Текущая экономическая ситуация заставляет женщин упорно работать, чтобы создать стабильные жизненные условия и избежать тревог в настоящем и будущем. Теперь на женщину возложена двойная задача — преодоление финансовых трудностей и сохранение гармонии в семье. Ей необходимо сохранять абсолютное здоровье и гармонию, чтобы противостоять стрессам и напряженности жизни. Йога может принести женщине нужное облегчение, если она в течение дня выделит немного времени на практику.

Редко бывает, чтобы ученик нашел гуру и отца в одном лице. В этом отношении я считаю себя вдвойне счастливой. Анна — мой отец — это мой гуру. Он никогда не пытался навязывать мне своих мнений или мыслей, так же как и йога садхану. Йогу я выбрала по своему желанию. Правда, йоге я училась у него. Обучая меня йоге, отец обращался со мной не как со своей дочерью, а как с ученицей. Я знаю, что он очень требовательный учитель. Он сторонник строгой дисциплины и контроля, но стиль его обращения с учениками — мягкое убеждение, а не строгий выговор. Он рассчитывает на дисциплину и глубокое внимание своих учеников. Разве йога-садхана не есть величайшая из дисциплин?



Йога учит спокойно воспринимать как счастье, так и печаль.

Факт, что жизнь представляет собой смесь счастья и печали, является непреложным. Так и должно быть, иначе жизнь не имела бы смысла и ли-

шила бы своей сути. Йога учит спокойно воспринимать как счастье, так и печаль. Итак, я переполнена радостью, представляя моим читателям свою книгу «Йога для женщин», и в то же время эта радость окрашена печалью оттого, что моей матери нет больше на свете, дабы разделить со мной мою радость, так как именно она своими наставлениями и личным примером вела меня к более высоким горизонтам. Я никогда не смогу выразить переполняющую меня благодарность отцу и матери, ставшими моими гуру, разве что всегда и со всей искренностью буду следовать по пути йоги, как они меня учили.

Эта книга, написанная на основе моего многолетнего опыта и наблюдений, создана с одной лишь целью: привлечь внимание к специфическим проблемам, с которыми сталкиваются женщины. Однако она адресована и мужчинам, так как йога полезна в равной мере как мужчинам, так и женщинам. В этой книге дано описание простых приемов йоги для женщин, и я рада поделиться своим опытом с моими сестрами.

Я глубоко признательна г-ну Мохану Уэллингу, взявшему на себя тяжелый труд в подготовке фото и предоставившему в мое распоряжение свою студию.

Я благодарна мисс Раманбен Моти, нарисовавшей анатомические схемы для книги.

Мой брат Прашант и сестра г-жа Ванита Шридхаран оказали мне огромную помощь в подготовке рукописи; кроме того, Ванита добровольно предложила сниматься для книги в разных йогасанах во время своей беременности. Это ценные снимки, которые показывают, что женщины даже в этот период своей жизни могут заниматься йогой.

Я в долгу перед г-жой Сильвой Мехта за помощь в редактировании рукописи и перед г-жой Рао за печатание последнего машинописного текста.

Я благодарна моему отцу, Шри Б. К. С. Айенгару, и г-ну Джорджу Аллену и фирме «Унуин лимитед» (Великобритания) за разрешение использовать ряд рекомендаций из книги моего отца «Прояснение йоги».

Я обязана фирме «Элайд паблишерз прайват лимитед» (Дели) за издание этой иллюстрированной книги и за то, что они представили ее широкой публике и главным образом моим сестрам на Востоке и Западе.