

Мария Киселева



ЙОГА  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Москва  
Издательство АСТ

УДК 615.8  
ББК 86  
К44

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без письменного разрешения правообладателя.

**Киселева, Мария.**  
К44     Йога для начинающих / Мария Киселева. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 128 с. — (Методики-хиты).

ISBN 978-5-17-099382-6.

Самое лучшее и понятное изложение для начинающих.

Кому-то нужно сбросить лишний вес. Кто-то мечтает исправить осанку. Кто-то беспокоит скованность движений и хруст суставов.

Дряблые мышцы?

Рассеянность и плохая концентрация внимания?

Головные боли? Различные страхи? Зашоренность сознания, отсутствие тяги к переменам и чему-то новому?..

А если все это сошлось в одном человеке?

А если этот человек — вы?

Я призываю вас, мой дорогой читатель, заняться творческой йогой — йогой превращений, творческого отношения к совершенствованию внутреннего мира и телесной оболочки.

В книге: новый революционный подход к йоге, 60 важных асан — позы для здоровья, стройности и омоложения, освоение асан легким и доступным путем радости, энергии, фантазии и творчества.

**УДК 615.8**  
**ББК 86**

ISBN 978-5-17-099382-6.

© С. Киселев  
© ООО «Издательство АСТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	5	Поза кобры . . . . .	68
Азы йоги (время, место, личная гигиена, водные правила, еда, дыхание, разминка). . . . .	8	Поза саранчи . . . . .	70
Приветствие Солнцу (сурья-намаскара) . . . . .	16	Поза собаки мордой вниз . . . . .	74
Приветствие Солнцу (простой вариант) . . . . .	18	Поза лодки . . . . .	75
Приветствие Солнцу (усложненный вариант) . . . . .	24	Поза верблюда . . . . .	76
Преобразования продолжают Секреты выполнения асан . . . . .	34	Стойка на голове с поддержкой . . . . .	78
Поза портного . . . . .	36	Поза Царя обезьян . . . . .	80
Поза бабочки . . . . .	38	Поза лежащего Героя . . . . .	86
Совершенная поза . . . . .	39	Поза захвата ступней . . . . .	88
Поза лотоса . . . . .	40	Поза головы коровы . . . . .	90
Поза Героя-1 . . . . .	44	Поза прямого угла . . . . .	92
Поза Героя-2 . . . . .	46	Поза лука . . . . .	93
Поза Героя-3 . . . . .	48	Поза танцовщицы . . . . .	94
Поза орла . . . . .	52	Поза интенсивной растяжки ног . . . . .	96
Поза посоха на четырех опорах . . . . .	53	Поза угла сидя . . . . .	97
Поза стола . . . . .	54	Поза неба . . . . .	100
Поза колеса . . . . .	55	Поза плуга . . . . .	101
Поза скрученного бокового угла . . . . .	56	Поза свечи . . . . .	102
Поза журавля . . . . .	60	Поза моста . . . . .	104
Боковая поза журавля . . . . .	62	Поза весов . . . . .	106
Маха мудра . . . . .	66	Поза весов-2 . . . . .	107
Поза наклона вперед . . . . .	67	Поза дерева . . . . .	108
		Поза перевернутого дерева . . . . .	112
		Поза наездника . . . . .	114
		Поза половины Луны . . . . .	116
		Приветствие Луне (чандра-намаскара) . . . . .	119
		До и после . . . . .	122
		Заключение . . . . .	124



Огненный сон

## ВВЕДЕНИЕ

Была весна. Я шла по улице, и от свежего воздуха у меня слегка болела голова. Мне было хорошо, и я ни к чему не стремилась. Институт позади, муж под боком, я только что съела 16 пирожных «Мечта». Они были маленькие, на один зуб, и вкусные невероятно. Привычно вертя головой по сторонам, я разглядывала прохожих: пыталась с одного взгляда определить, кто они и что. Вот идет старушка, до смешного похожая на своего мопса. А вот на полусогнутых ногах влачит совсем не уверенный в себе паренек. В ногу со мной, рядом, движется большая и смурная толстая тетка. А пальто у нее, как у меня. Смешная такая...

Ба!.. Да это я! Это же мое отражение в магазинной витрине!

Быть не может. Я подошла к стеклу. Тетка двинулась навстречу мне. Чуть не уткнувшись в нос полупрозрачной дылке, я прошептала: «Не может быть. Не верю». И на тяжелых ногах двинулась куда-то.

Я молчала сутки. Вдруг поняв, что стала не такой как раньше, все искала ответа на вопросы: когда это со мной случилось? в какой момент из тонкой девушки я превратилась в тетеньку

в бесформенном мешке? почему это произошло так незаметно?

В конце концов мне стало ясно: иначе и быть не могло. Все дело в том, что я себя любила — но странно любовью: позволяя себе лениться, мало двигаться, пожирать килограммами «Мечту», думать, что все это на мне никак не отразится.

Сегодня, впрочем, я уверена: а ведь хорошо, что отразилось. Без этого ужасного превращения в 92-килограммовую слоницу не было бы меня той, какая есть сейчас. Потому что тогда, собрав остатки своей воли в кулак, я твердо решила добиться обратной метаморфозы. Чего бы это мне не стоило.

Но как? Вот это был вопрос.

Если вас он тоже занимает, тогда беритесь за эту книгу. Я расскажу вам о своем опыте и открою несколько личных секретов. Уверена, они помогут вам достичь намеченных целей.

Предполагаю, их может быть несколько. Кому-то нужно сбросить лишний вес. Кто-то мечтает исправить осанку. Кого-то беспокоит скованность движений и хруст суставов. Дряблеющие мышцы?

## Введение

---

Проблема! Рассеянность и плохая концентрация внимания? Еще какая проблема! Головные боли? Различные страхи? Зашоренность сознания, отсутствие тяги к переменам и чему-то новому?.. А если все это сошлось в одном человеке? А если этот человек — вы?

Да, и я в свое время не могла понять, что в моей жизни есть такие вещи, которые я скрываю от самой себя. Не хотела их замечать. Занималась самообманом. Вообще человек может сколько угодно делать вид, что никаких глубинных проблем у него нет, однако никогда еще и никому страусиная позиция не приносила облегчения. Другое дело — поза страуса (сасангасана) в йоге: снимает интеллектуальную усталость, стимулирует работу гипофиза, способствует развитию гибкости позвоночника и мышц спины, облегчает симптомы астмы...

Я призываю тебя, мой читатель, заняться «фантазийной йогой» — йогой превращений, творческого отношения к практике совершенствования вашего внутреннего мира и телесной оболочки. Именно этот вариант занятий может быть принят теми людьми, кто желает окунуться в безбрежный океан тайн йоги, но не хочет связываться с духовными тренингами, противоречащими их мировоззрению или вероисповеданию.

Эта книга — не учебник и даже не пособие. Это рассказ о том, как я

строю свои занятия с учениками, о моих наблюдениях, выводах, опыте и методике преподавания. Я объясню, как добиться усвоения многих асан простым и доступным путем радости, энергии, фантазии и творчества.

Фантазийная йога, к которой я пришла за несколько лет занятий с моими учениками, отлична от классических вариантов. Безусловно, она ближе к фитнесу. В то же время мы используем вполне традиционные асаны. Они подобраны и составлены в комплексы в соответствии с требованиями людей, которые начинают заниматься йогой с нуля и испытывают некоторые проблемы со здоровьем. Чтобы поддержать их интерес к занятиям, я постаралась сделать тренировки увлекательными и доступными, пробуждая в учениках актерские способности, воображение, творческую мысль.

Используйте и вы мой метод, чтобы заниматься с удовольствием.

Идея фантазийной йоги лежит на поверхности, идет от наименований асан (то есть, поз). Некоторые из них носят названия растений и животных, другие — героев и мудрецов, третьи — предметов... В процессе наших занятий я прошу учеников обострить свое воображение. Чем ярче они представят себя в каком-то образе (иногда неожиданным, а порой — даже не совпадающим с названием позы), тем лучше у них выйдет асана.

## Введение

---

При этом немаловажно помнить, что йоги уважительно относятся к каждому существу или предмету на Земле. Научившись «превращаться» во что угодно, мы придем к пониманию древней мудрости, которая выражается простой мыслью: все в этом мире едино.

Художественные фотоколлажи, изготовленные специально для этой книги, наглядно иллюстрируют идею превращений или фантазий,

возникающих в процессе занятий фантазийной йогой.

А если вы и без подобных занятий чувствуете себя превосходно и уверенно, не страдая от проблем и хронической усталости, я все равно рекомендую прочитать или хотя бы перелистать эту книгу, ведь никакая информация лишней не бывает. Тем более — та, которая даст вам обновленное представление о, казалось бы, знакомых и старых, как мир, вещах...



*Так я выглядела  
в 2000 году...*

*...а вот результат  
постоянной работы  
над собой*



Примеры «превращений» моих учеников смотрите на стр. 122—123 (глава «До и после»).

# АЗЫ ЙОГИ

Что необходимо знать, прежде чем начать заниматься йогой?

Прежде всего — состояние своего здоровья.

Я всегда прошу своих учеников получить консультацию у лечащего врача. Интересуюсь, не было ли у человека, желающего заниматься, перенесенного недавно хирургического вмешательства. Таким советую не спешить с усилением физической нагрузки.

Гипертонику или человеку, страдающему ожирением, не разрешу принимать позы вниз головой. Вначале им нужно добиться нормализации веса и артериального давления, а затем уже брать эти высоты в йоге. Для подобных случаев существуют облегченные варианты поз и занятий.

Если йога не противопоказана, то вы должны:

- определить правильное **время** занятий;
- учесть, каким требованиям должно соответствовать **место** ваших занятий и позаботиться о том, чтобы вас ничего в это время не отвлекало;
- соблюсти требования личной **гигиены**;
- помнить о «**водных правилах**»;
- начать **правильно питаться**;
- научиться особой (но несложной) **технике дыхания**.

Теперь обо всем вышеперечисленном — подробнее.

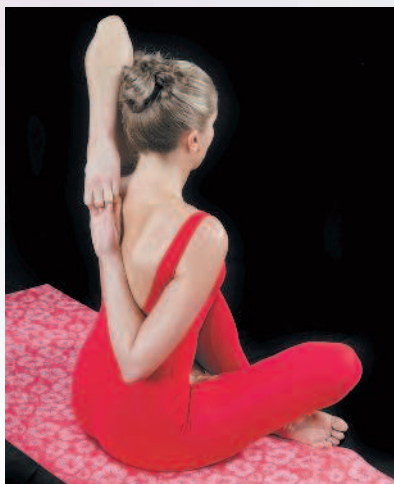




## ВРЕМЯ

Я рекомендую практиковаться либо рано утром, либо вечером. Впрочем, помните, что все это сугубо индивидуально. Понаблюдайте за собой, определите, в какое время суток вам заниматься более комфортно. О себе я знаю точно, что мое время для йоги — после 17 часов. Утром мне нужно слишком долго раскачиваться, чтобы получить качественную физическую нагрузку. Это не хорошо и не плохо. Просто я такая.

Многие мои «утренние» ученики утверждают, что в течение всего дня после урока они ощущают заряд бодрости. Хотя утром, как правило, мышцы более жесткие, растянуть их труднее. А вечером мы более подвижны. Однако сосредоточиться нам уже сложнее. В то же время вечерние занятия йогой способны нас расслабить после трудового дня, снять напряжение.



## МЕСТО

В принципе для занятий йогой человеку вполне достаточно площади размером 2—3 кв.м. Поэтому я приветствую групповые занятия в светлых, проветриваемых помещениях, которые могут быть не очень большими. Участники группы поддерживают друг друга, насыщают воздух своими положительными эмоциями. Командный дух пробуждает желание сделать больше. А дома, согласитесь, часто все мешает — то некстати зазвонит телефон, то залает собака, то отвлекут какие-то домашние дела... Список внешних помех может быть бесконечным. Хотя, конечно, если вы обладаете твердой волей, вас ничто не собьет с пути.

Для занятий необходимо приобрести в спортивном магазине коврик и удобную, не сковывающую движений одежду. Помните, что йогу практикуют босиком в чистом помещении. Рекомендую использовать очиститель воздуха с функцией ионизации.



## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Без нее — никак, особенно в самом начале, когда вы только принялись за освоение йоги. Советую вам мыться как до занятий, так и после. Выполняя асаны, вы не должны думать о том, что ваше тело издает неприятный запах. Это может стать слишком сильным отвлекающим фактором. Утром вы вообще можете принять продолжительный горячий душ — он расслабит мышцы и подготовит вас к нагрузкам. По окончании занятия вам тоже нужен душ, чтобы смыть с тела токсины, выделившиеся вместе с потом.

Примерно через месяц-полтора после начала активного тренинга вы заметите: едкий неприятный запах вашего тела изменится, почти исчезнет. Это будет свидетельствовать об успешном очищении организма. Постоянные занятия в сочетании со здоровым питанием принесут вам приятные ощущения и избавят организм от так называемых шлаков.

## ВОДНЫЕ ПРАВИЛА

Вода — основа всего живого. Питье непривычно большого для обычного человека количества воды — обязательное условие для занятий йогой и вообще здорового образа жизни. Водные правила просты:

- с утра натощак выпивать большой стакан чистой сырой воды (пользуйтесь качественными фильтрами) — это поможет очищению организма;
- не замешать воду ни чаем, ни компотом, ни любимыми другими напитками;
- в течение светлого времени суток выпивать до трех литров воды (пить всегда нужно на голодный желудок, часто и небольшими порциями);
- не пить во время или после еды (вода мешает нормальному процессу пищеварения);
- не пить воду перед занятиями и сразу после них (выдержите хотя бы 20 минут), а также во время занятий.



## ЕДА

Занимайтесь на пустой желудок (через 3—4 часа после приема пищи). На крайний случай, если уж совсем неможете, — за 30 минут до занятий съешьте яблоко или банан. Это придаст вам сил и избавит от гнетущего чувства голода. Ешьте понемногу, 5—6 раз в день, и ни в коем случае не пропускайте приема пищи.

**Голодать нельзя!** Это стресс для организма. Но если вы все же хотите заняться оздоровительной практикой на основе голодания, помните: отказ от приема пищи и физические нагрузки несовместимы.

Очень плохо не есть весь день, а на ночь набить желудок.

Пища должна быть свежей, полезной и здоровой. Постарайтесь исключить из рациона кондитерские изделия, чипсы, газировку, копчености, полуфабрикаты.

Не рекомендую есть белый хлеб. Перейдите на цельнозерновой. К любым изделиям из муки высшего сорта советую относиться с недоверием.

Из личного опыта: я не могла сбросить свой лишний вес, пока полностью не отказалась от мучного. Любые диеты были бессильны, и процесс пошел лишь когда я перестала есть хлеб, не говоря уже о булочках и пицце.

Фастфуд — зло.

Прочие секреты и правила здорового питания выпытывайте у профессиональных диетологов.



**Помните:** не умея управлять дыханием, вы не сможете правильно выполнить ни одну позу. Дыхание — такой же компонент асан, как и движения, выполняемые вашим телом.



## ДЫХАНИЕ

Вы должны стараться избавиться от привычного и свойственного почти всем людям «поверхностного» дыхания. Как правило, в процессе дыхания у них в основном задействована верхняя часть легких. Они дышат как бы плечевым поясом, а нужно — используя живот, диафрагму. Вам нужно научить свои легкие использовать их полный объем. Как это сделать? Опять же просто, с помощью тренировки. Вот одна из методик:

1. Положите руки на нижнюю часть ребер, сделайте без усилий медленный глубокий вдох носом.
2. Все так же через нос энергично выдохните. При этом вы должны напрячь мышцы живота, подтягивая его вверх к грудному отделу диафрагмы, а также одновременно нажать на ребра (это движение должно быть направлено вниз и внутрь к позвоночнику).
3. После выдоха замрите на секунду. Отпустив руки, вы освободите легкие для новой, более полной порции воздуха.
4. Повторите эти движения несколько раз подряд, привыкайте к вызванным ими новым ощущениям.

Активизируя мышцы нижней части живота и межреберья, вы обеспечите полноценность процесса дыхания, организм получит больше кислорода. Вы очистите легкие, оздоровите свои внутренние органы, обретете новый взгляд на окружающий мир.

Более сложные техники дыхания можно освоить с помощью профессионального преподавателя.