

СОДЕРЖАНИЕ

ЙОГА АЙЕНГАРА для всех	5
ЙОГА АЙЕНГАРА для тех, кому за... ..	157
ЙОГА АЙЕНГАРА для детей	319

ЙОГА АЙЕНГАРА

для всех



ВСТУПЛЕНИЕ

Йога подобна музыке. Ритм тела, мелодия ума и гармония души творят симфонию жизни.

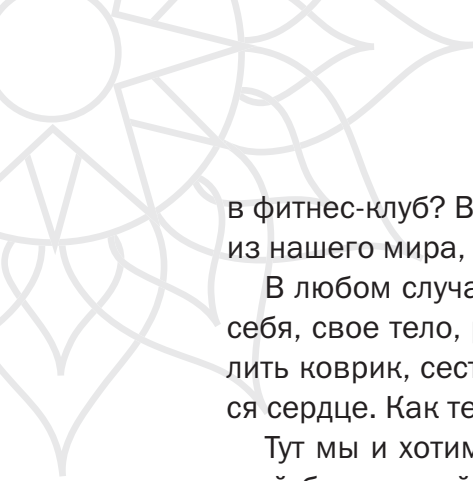
Б.К.С. Айенгар

Йога — это иго, узда, скрепление, объединение. Это добровольная прочная связь, соглашаясь на которую, человек вступает в отношения с самим собой. Это метод работы с телом, дыханием и сознанием. Постоянное изучение и изменение себя с благой целью. Для того чтобы однажды на мгновение обнаружить в себе нечто цельное, неизменное и прекрасное. Тишину, покой, ощущение полноты и света. То, что очень хочется назвать душой. Или духом. И, если гармония вновь нарушится, если мир вокруг опять станет меняться по своим законам, не заботясь о нашем покое и радости, вспоминать, долго искать и, возможно, снова найти то, что всегда в нас есть, хоть и кажется недостижимым. Целостность. Полноту. Свободу. И, быть может, даже бессмертие.

Говорят, что йога пришла с небес. Что восточные божества занимались йогой так давно, что об этом страшно подумать. И когда-то, тоже очень давно, они решили поделиться знанием. Так возникла первая связь — от того, кто знает, тому, кому нужна помощь. От Учителя — к ученику. От одного — ко многим.

Как здоровое плодоносящее дерево когда-то было одним семечком, так и йога разрослась во все стороны. Возникло множество школ и традиций, явных и тайных. Йогой занимались те, кто верили в Творца душ, Ишвару, и те, кто находил в себе лишь разум. Индуисты, буддисты, джайны... И хотя слово «йога» «пахнет» Индией, мне всегда хотелось называть йогой аскетов, отбивающих поклоны и молящихся на камне, суфиев, крутящихся в своем танце, да и просто танцоров, танцующих от всего сердца... Не думая о своей выгоде.

Наше время все смешало так, что уже не всегда понятно, откуда что берется. И чего мы сами хотим, занимаясь йогой? Похудеть или модно выглядеть в дорогом йоговском наряде? Найти островок покоя и тишины внутри самих себя? Стать аскетами, потому что городская жизнь раздражает? Ходить на занятия



в фитнес-клуб? Вылечить больное колено? Или, как великие йоги Тибета, уходя из нашего мира, превратиться в радугу? Или, может быть, все это вместе?

В любом случае, йога — метод практического самопознания. Чтобы понять себя, свое тело, разум и душу, нужно начать заниматься. Найти место, расстелить коврик, сесть, скрестив ноги, закрыть глаза. Послушать, как внутри бьется сердце. Как текут вдох и выдох. Открыть глаза... и начать заниматься.

Тут мы и хотим поделиться с вами тем немногим, что знаем. Методом простой безопасной практики. Эта книга состоит из нескольких программ, предназначенных для новичков всех возрастов, детей, а также для тех, кто никогда не занимался йогой и вдруг решил — лет так после пятидесяти.

Мы, обычные больные, молодые и старые, радостные и не очень, но мы четко знаем, что йога помогает нам жить. Каждому по-своему, но помогает точно.

И хотя, повторяюсь, мы самые обычные городские йоги, мы оказались немножко причастны городские люди, занимающиеся йогой больше 20 лет, не променяем ее ни на что другое. Мы можем быть здоровыми и больными, молодыми и старыми, радостными и не очень, но мы четко знаем, что йога помогает нам жить. Каждому по-своему, но помогает точно! И так...

НЕМНОГО О ТРАДИЦИИ

Цель близка для тех, кто чрезмерно упорен в практике.

Йога Сутры Патанджали, 1.21

В Индии принято получать знание у учителя, гуру. Считается, что учитель передает не просто технические данные о том, что и как делать, но и внутренний опыт своей практики, состояние своего тренированного ума. Учителю нужно доверять, понимая, что он прошел огромный путь, который предстоит пройти нам. Конечно, это вовсе не значит, что учителю нужно доверять слепо. Нет, нужно относиться к нему с уважением, не теряя способности оценивать то, что он говорит, и то, как он себя ведет. И, если он выдержит проверку временем и обстоятельствами, довериться ему по-настоящему. Как родителю.

Говорят, что в наше время настоящие учителя уходят. Все открыто. Нас слишком много. Все хотят знаний, и откуда же взяться просветленным? Наверное, эта критика, да и само наше время образованы нашим же умом. Критичным умом, которому трудно во что-то поверить. Тем не менее, уважение к учителю и преемственность знания кажутся нам бесконечно важными.

Основатель нашей традиции йоги, Гуруджи Шри Б.К.С. Айенгар, учился у знаменитого йога Шри Т. Кришнамачарья в середине 1930-х годов. Кришнамачарья воспитал наиболее известных йогов XX века, которые принесли йогу на Запад: самого Б.К.С. Айенгара, а также Паттабхи Джойса, Т. Дешикачара и Индру Дэви. Б.К.С. Айенгар пишет в своих воспоминаниях, что его отношения с учителем были похожи на отношения двух великих йогов Тибета, Миларепы и Марпы. Ученик подчинялся учителю беспрекословно, выполняя его волю без всяких вопросов. И, начав заниматься больным, нищим и полуживым подростком, Айенгар переделал себя огнем практики. Стал здоровым и сильным. Живым примером того, как может изменить йога. Сохранив связь с традицией древности, Айенгар создал метод, который позволяет заниматься йогой не только таким исключительным по силе личностям, как он сам, но и вполне обычным простым смертным.



Тадасана (1)

Поза горы





Техника выполнения

В положении стоя соедините стопы. Распределите вес между пятками и передней частью обеих стоп. Соедините (или сблизьте) внутреннюю поверхность ног. Вытяните ноги в коленях. Для этого подтяните коленные чашечки вверх мышцей переднего бедра, затем направьте плоть переднего бедра и колени назад. Поднимите грудную клетку вверх и расправьте ее в стороны от центра груди. Опустите плечи и лопатки. Вытяните руки вдоль туловища, отводя внешнюю часть плеч назад и разворачивая ладони к бокам туловища. Не напрягайте шею и голову. Смотрите прямо перед собой. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд.



Воздействие

Тадасана — основная поза стоя. Из нее выполняются все остальные позы стоя. *Тадасана* выправляет осанку, помогает научиться стоять ровно и правильно распределять вес тела. *Тадасана* учит спокойно находиться в статичном положении. Просто стоять и дышать. Эта поза — первый шаг на пути к покою, силе и устойчивости в теле и сознании.



Особые указания

- Все тело — ноги, туловище, руки, шея и голова должны находиться в одной плоскости, перпендикулярной полу.
- Чтобы понять, ровно ли вы стоите, встаньте спиной к стене. В правильном положении затылок, лопатки, нижняя часть спины (крестец) и пятки должны касаться стены. Чтобы убрать чрезмерный прогиб в пояснице, опустите плоть ягодиц вниз, к полу.
- Можно выполнить позу перед зеркалом. Вы сразу увидите и постепенно научитесь исправлять привычные перекосы в теле.
- Если не удастся полностью соединить стопы, можно немного развести пятки. Женщинам рекомендуется держать стопы на ширине таза во время менструации и в период менопаузы.

Алфавитный указатель

А

- Ардхо мукха вирасана, поза героя
лицом вниз 95, 153, 194
- Ардхо мукха врикшасана, поза дерева
головой вниз 261, 404
- Ардхо мукха шванасана, поза собаки
мордой вниз (пятки на стене) 191
- Ардхо мукха шванасана, поза собаки
мордой вниз (руки на опоре) 190
- Ардхо мукха шванасана, поза собаки
мордой вниз (у стены) 51
- Ардхо мукха шванасана, поза собаки
мордой вниз 49, 188, 352
- Анантасана, поза Ананты 72
- Ардха баддха падма
пасчимоттанасана, поза
наполовину закрытого лотоса 378
- Ардха матсиендрасана, поза царя рыб
400
- Ардха навасана, поза лодки с
низкими бортиками 356
- Ардха уттанасана, поза полного
вытяжения с опорой 184
- Ардха уттанасана, полу-уттанасана 47
- Ардха халасана, полу халасана
(с бедрами на стуле) 271
- Ардха халасана, полу халасана (со
стопами на стуле или стене) 269
- Ардха халасана, полу халасана
(со стулом) 123
- Ардха чандрасана, поза полумесяца
(с опорой) 37
- Ардха чандрасана, поза полумесяца
35, 182, 344

Б

- Баддха конасана, поза дочки
сапожника 365
- Баддха конасана, поза сидя с
захватом ног под углом 78, 229
- Бхарадваджасана (со стулом) 255
- Бхарадваджасана 1, поза мудреца
Бхарадваджи 1 (без захвата рук)
251
- Бхарадваджасана 1, поза мудреца
Бхарадваджи 1 (полная) 253
- Бхарадваджасана 1, поза мудреца
Бхарадваджи 1 395
- Бхарадваджасана 2, поза мудреца
Бхарадваджи 2 397
- Бхарадваджасана на стуле, поза
мудреца Бхарадваджи 1 398
- Бхарадваджасана, поза мудреца
Бхарадваджи (полная) 104

Бхарадваджасана, поза мудреца
Бхарадваджи (со стулом) 106

Бхарадваджасана, поза мудреца
Бхарадваджи (упрощенная) 102

Бхекасана, поза голодного лягушонка
389

Бхуджангасана, поза кобры 386

В

Ваджрасана, поза алмаза или палицы
грома, оружия бога Индры 87, 233

Випарита карани, поза перевернутого
озера 128, 279

Вирахадрасана 1, поза героя 1 340

Вирахадрасана 2, поза героя 2 342

Вирахадрасана 2, поза героя
Вирахадры 2 178

Вирахадрасана 3, поза героя 3 343

Вирахадрасана, поза героя
Вирахадры 29, 31

Вирасана, поза героя 91

Вирасана, поза героя сидя 237

Вирасана, поза раджи, сидящего
на троне 361

Врикшасана, поза волшебного дерева
337

Врикшасана, поза дерева 23

Г

Гарудасана, поза царя орлов 335

Гомукхасана в Ваджрасане, поза
коровьей головы из Ваджрасаны 235

Гомукхасана в Вирасане, поза
коровьей головы из Вирасаны 240

Гомукхасана в Тадасане, поза
коровы, стоящей на задних копытах
331

Гомукхасана в Тадасане, поза
коровьей головы в Тадасане 170

Гомукхасана, поза коровьей головы 97

Гомукхасана, поза сидящей коровы
363

Д

Дандасана, поза волшебной палочки
357

Дандасана, поза посоха 74, 223

Двипада випарита дандасана 112

Двипада випарита дандасана, поза
на перекрещенных валиках 212

Двипада випарита дандасана, поза
перевернутого посоха (с опорой)
214

Двипада супта павана муктасана,
ветрогонная поза лежа с двумя
ногами 60, 200

Двипада супта павана муктасана,
поза лежа на корточках 411

Двихаста бхуджасана, поза сильных
ладоней 403

Джану ширшасана, поза головы на
колени 83, 249

Джану ширшасана, поза дружбы
головы и колена 375

Дханурасана, поза натянутого лука 384

Й

Йога мудрасана в Ваджрасане,
поклон йога в Ваджрасане 90

Йога мудрасана в Свастикасане,
поклон йога в Свастикасане 245

К

Карнапидасана, поза дружбы коленей
и ушей 410

Карнапидасана, поза с коленями
около ушей 126, 275

Курмасана, поза волшебной черепахи
380

Л

Лоласана, поза качающейся серьги
401

М

Макарасана, поза крокодила 383

Маласана, поза гирлянды 366

Маричиасана 1, поза мудреца Маричи
377

Маричиасана 3, поза мудреца Маричи
3 (полная) 259

Маричиасана 3, поза мудреца Маричи
3 (упрощенная) 257

Маричиасана 3, поза мудреца Маричи
3 399

Маричиасана, поза мудреца Маричи
108

Матсиасана, поза золотой рыбки 370

Н

Намаскарасана, поза приветствия 327

П

Падмасана, поза лотоса 368

Парватасана в Ваджрасане, поза
горы в Ваджрасане 89

Парватасана в Вирасане, поза горы
в Вирасане 93, 239

Парватасана в Свастикасане,
вытяжение рук вверх
в Свастикасане 244

Паривритта паршваконасана, поза
ракушки 346

Паривритта триконасана, поза
перевернутого треугольника 27

Паривритта триконасана, поза
скрученного треугольника 345

Парипурна навасана, поза лодки
с высокими бортиками 345

Паршвоттанасана, поза вытяжения
с наклоном в сторону 39

Паршвоттанасана, поза рогатки,
которая не стреляет 347

Пасчиманамаскар в Ваджрасане,
поза приветствия Намасте
за спиной в Ваджрасане 236

Пасчиманамаскар в Вирасане, поза
приветствия Намасте за спиной
в Вирасане 241

Пасчиманамаскар в Тадасане, захват
переплетенных пальцев рук 175

- Пасчиманамаскар в Тадасане, захват рук за запястья 174
- Пасчиманамаскар в Тадасане, захват рук за локти 173
- Пасчиманамаскар в Тадасане, поза приветствия Намасте с руками за спиной в Тадасане 172
- Пасчимоттанасана, поза дороги на запад 374
- Пасчимоттанасана, поза интенсивного вытяжения задней части тела 85, 247
- Празарита падоттанасана, поза закрытых ворот 348
- Празарита падоттанасана, поза с широко расставленными и вытянутыми ногами 41, 192
- Пранаяма, управление дыханием 133, 283
- Р**
- Раджакапотасана, поза королевского голубя 390
- С**
- Саламба пурвоттанасана, поза полного вытяжения передней части тела с опорой 210
- Саламба сарвангасана (со стулом) 267
- Саламба сарвангасана, поза вытяжения всего тела с опорой (стойка на плечах спиной к стене) 263
- Саламба сарвангасана, поза вытяжения всего тела с опорой (стойка на плечах головой к стене) 265
- Саламба сарвангасана, поза вытяжения тела с опорой (стойка на плечах) 114
- Саламба сарвангасана, поза вытяжения тела с опорой (у стены) 117
- Саламба сарвангасана, стойка на плечах 407
- Саламба ширшасана, стойка на голове 405
- Свастикасана, благоприятная поза 359
- Свастикасана, поза благоприятного знака 99, 242
- Сетубандха сарвангасана, поза построения моста 110, 277
- Симхасана 1, поза льва, который готовится к прыжку 371
- Симхасана 2, поза игривого льва 373
- Супта баддха конасана, поза лежа с захватом ног под углом (без вспомогательных материалов) 82
- Супта баддха конасана, поза лежа с захватом ног под углом (с ремнем, валиком и одеялом) 80
- Супта баддха конасана, поза лежа с захватом ног под углом 231
- Супта конасана, поза угла лежа 124
- Супта падангуштасана 1, поза лежа с захватом стопы 1 206
- Супта падангуштасана 2, поза лежа с захватом стопы 2 208

Супта падангуштасана, поза лежа с захватом стопы (полная) 69

Супта падангуштасана, поза лежа с захватом стопы 67

Супта Свастикасана, поза благоприятного знака лежа 246

Супта урдхва хастасана, поза лежа с руками за головой 58, 204

Т

Тадасана, поза горы 18, 164, 326

Толасана, поза весов 402

Трианг мукха экапада пасчимоттанасана, поза сидя на трех китах 376

У

Упавишта конасана, поза угла (с наклоном вперед и в стороны) 227

Упавишта конасана, поза угла (сидя) 225

Упавишта конасана, поза угла сидя 76, 367

Урдхва баддха ангулиасана, поза с соединенными в замок руками 20, 168

Урдхва баддха ангулиасана, поза секретного замка 330

Урдхва дханурасана, поза лука, стреляющего в небо 391

Урдхва мукха шванасана, поза собаки мордой вверх (с веревками) 221

Урдхва мукха шванасана, поза собаки мордой вверх (с подвернутыми пальцами ног) 54, 218

Урдхва мукха шванасана, поза собаки мордой вверх (со стулом) 220

Урдхва мукха шванасана, поза собаки мордой вверх 52, 216, 381

Урдхва празарита падасана, поза растущих ног 351

Урдхва празарита падасана, поза с вытянутыми вверх ногами (без опоры) 198

Урдхва празарита падасана, поза с вытянутыми вверх ногами (с опорой) 65, 196

Урдхва празарита падасана, поза с вытянутыми вверх ногами 63

Урдхва празарита экападасана, поза деревенского колодца 350

Урдхва хастасана, поза вытяжения рук к небу 329

Урдхва хастасана, поза с вытянутыми вверх руками 22

Урдхва хастасана, поза с поднятыми вверх руками 166

Уткатасана, поза могущества 333

Уттанасана, поза закрытой книги 349

Уттанасана, поза полного вытяжения (за локти) 45, 186

Уттанасана, поза полного вытяжения 43

Уттхита паршваконасана, поза вытяжения бока под углом 33, 180

Уттхита паршваконасана, поза натянутой струны 339

Уттхита триконасана, поза вытянутого
треугольника 25, 176, 338

Уттхита хаста падангуштасана, поза
стоя с захватом стопы 71

Уштрасана, поза веселого верблюда
388

Х

Халасана, поза плуга (со стопами
на стуле) 121

Халасана, поза плуга 119, 273, 409

Хануманасана, поза царя обезьян
393

Ч

Чатуранга дандасана, поза палки
на четырех опорах 385

Чатуранга дандасана, поза посоха
с четырьмя опорами 56

Ш

Шавасана, поза отдыха 412

Шавасана, поза трупа 130, 281

Шалабхасана, поза любопытного
кузнечика 382

Э

Экапада супта павана муктасана,
ветрогонная поза лежа с одной
ногой 62, 202

Экапада ширшасана, поза дружбы
ноги и головы 379

Программы

Д

Для дошкольников, программа 1 424

Для младших школьников, программа 2 427

Для старших школьников, программа 5 439

Е

Если вы устали... 306

К

Комплекс «Здоровые суставы» 309

Комплекс «Здоровый кишечник» 314

Н

Начальный комплекс 287

О

Основная программа 1 140

Основная программа 2 144

Основной комплекс № 1 291

Основной комплекс № 2 298

П

Программа 3. Веселая Индия 431

Программа 4. Я — смелее всех! 435

Программа 6. Красивая осанка 443

Программа 7. Спокойной ночи 445

Программа 8. Я — гуру 449

Программа 9. Я — взрослая (лунный календарь) 452

Программа для глубокого отдыха и восстановления сил 148

Программа для новичков 138

Программа Практика во время менструации 153

С

Свастикасана в Намасте 286

Сурьянамаскар 1 (желтое солнышко) 416

Сурьянамаскар 2 (рыжее солнышко) 418

Сурьянамаскар 3 (красное солнышко) 420

Сурьянамаскар. Приветствие Солнца 150