



НАТАЛЬЯ ПОЛЯНСКАЯ

преподаватель йоги, автор канала yogactivelife


с аудиторией более 96 000 человек

ЙОГА

на все случаи жизни

Короткие комплексы для здоровья,
силы и гибкости на каждый день

К Н И Г А 1

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.825
ББК 75.6
П54

В оформлении обложки использованы фотографии
Светланы Романцовой и Екатерины Соковой

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Peter Hermes Furian, Pepermprom, Sakurra, yomogil / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Полянская, Наталья Сергеевна.

П54 Йога на все случаи жизни : короткие комплексы для здоровья, силы и гибкости на каждый день. Книга 1 / Наталья Полянская. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. : ил. — [Время йоги. Практики, доступные каждому].

ISBN 978-5-04-227901-0

Дипломированный тренер с 16-летним опытом, специалист по йога-терапии и перинатальной йоге, Наталья Полянская представляет практическое руководство для тех, кто всегда считал йогу слишком сложной и недоступной.

Эта книга поможет сделать йогу частью вашей жизни, приятным ритуалом, точно таким же, как кофе по утрам или чтение книги перед сном. Вы узнаете, как использовать простые упражнения для борьбы с болью, развития гибкости тела, восстановления тонуса мышц и силы, а также устранения усталости и неприятных ощущений после рабочего дня, долгого перелета, вождения автомобиля и других повседневных дел.

Внутри вас ждут тематические комплексы с подробными иллюстрациями и видеосопровождением, четкие инструкции, рекомендации и противопоказания для безопасной практики.

**УДК 615.825
ББК 75.6**

© Полянская Н.С., текст, 2025

© Сокова Е.С., фото, 2025

© Романцова С.В., фото, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-227901-0

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Отзывы учеников	10
Благодарности	14
Введение	15
Рекомендации перед началом занятий	17
 ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
Йога на каждый день	19
Глава 1. Суставная разминка на все тело	20
Глава 2. Утренний комплекс	36
Глава 3. Приветствие солнцу	55
Глава 4. Разминка в середине дня	61
Глава 5. Общеукрепляющий комплекс.	72
Глава 6. Приветствие луне	83
Глава 7. Вечерний комплекс	88
Глава 8. Растяжка перед сном	96

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Спина и руки.	109
Глава 1. Укрепление спины	110
Глава 2. Расслабление спины	121
Глава 3. Упражнения для шеи	128
Глава 4. Упражнения против холки	135
Глава 5. Упражнения для грудного отдела	145
Глава 6. Комплекс для улучшения подвижности позвоночника	153
Глава 7. Комплекс для снятия напряжения спины	162
Глава 8. Общеукрепляющий комплекс для спины № 1	170
Глава 9. Общеукрепляющий комплекс для спины № 2	177
Глава 10. Общеукрепляющий комплекс для спины № 3	186

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Нижние конечности и тазобедренные суставы

суставы	195
Глава 1. Комплекс на укрепление суставов	196
Глава 2. Комплекс на мобильность суставов	204
Глава 3. Комплекс на раскрытие суставов	214
Глава 4. Упражнения для тазового дна	225
Глава 5. Комплекс на каждый день № 1.	232
Глава 6. Комплекс на каждый день № 2	240
Глава 7. Комплекс на каждый день № 3	247

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Гибкое тело	255
Глава 1. Растяжка для верхней части тела	257
Глава 2. Растяжка для нижней части тела	264
Глава 3. Растяжка в середине дня	275
Глава 4. Растяжка перед сном	282
Глава 5. Комплекс на все тело № 1	291
Глава 6. Комплекс на все тело № 2	302
Глава 7. Комплекс на все тело № 3	309

ПРИЛОЖЕНИЕ**12 комплексов по пять минут**

для разных жизненных ситуаций	319
Комплекс № 1. После самолета	320
Комплекс № 2. После вождения автомобиля	329
Комплекс № 3. В ограниченном пространстве	337
Комплекс № 4. Растяжка стоя	343
Комплекс № 5. Сидя на стуле	346
Комплекс № 6. После асимметричной нагрузки на спину (ношение ребенка, тяжестей)	351
Комплекс № 7. Для равновесия	356
Комплекс № 8. Для поднятия энергии в теле	361
Комплекс № 9. Для улучшения концентрации внимания	367
Комплекс № 10. В постели	376
Комплекс № 11. После бега	382
Комплекс № 12. После рабочего дня	386
Заключение. Путь маленьких шагов	396

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга подвела итог десятилетней тренерской деятельности и помогла собрать и структурировать лучшие упражнения и техники для применения в современном ритме жизни. Безумно рада поделиться знаниями и опытом с теми, кто хочет быть здоровым и счастливым.

Здесь вы найдете комплексы упражнений, адаптированные под разные уровни подготовки. Даже если ранее вы не были знакомы с йогой и не занимались спортом, это станет простым стартом на пути к здоровью и высокому уровню энергии.

В книге дано большое количество разнообразных поз, упражнений и техник из йоги. Некоторые из них, которые я считаю универсальными и наиболее эффективными, повторяются в различных комплексах. Но вы здесь не найдете всего разнообразия асан, особенно сложных, так как основная цель пособия и меня как автора, преподавателя и практикующего — помочь внедрить йогу в ежедневную рутину и дать возможность использовать ее в разных жизненных обстоятельствах.

Короткие простые комплексы, которые я предлагаю, уже многие годы доказывают свою эффективность и легкость применения для десятков тысяч человек, занимающихся по этой методике.

ОТЗЫВЫ УЧЕНИКОВ

«Раньше делала йогу, чтобы проснуться, теперь просыпаюсь, чтобы заняться йогой».

Настя

«Когда начала заниматься йогой, стала более сконцентрированной, вернула свое состояние — делать все без спешки и сосредоточенно. Плюс стало легче с высоких полок доставать посуду, энергии на все появилось гораздо больше».

Натали

«Сначала скажу, что раньше для меня йога была каким-то сообществом людей, где ходят в шароварах, бреются налысо и поют мантры. Потом „доросла“ до философии йоги и поняла, что в ней каждый найдет то, что ищет. Я искала внутренний баланс и равновесие, ведь материнство, двое маленьких детей, быт и переезд в чужую страну разболтали меня прилично, как будто болела изнутри.

Стала практиковать сначала просто йогу-зарядку по утрам, потом утром и вечером + медитации, которые наконец-то сбалансировали внутренний мир с внешним. По-

лучала удовольствие от времени с самой собой, а тело, руки и ноги как будто стали длиннее и эластичнее. Стала стройной внутри, а потом и скинула семь килограмм, которые мешали делать желаемые асаны.

Благодарна йоге за ту пользу, что она принесла в мою жизнь. Самое главное — заниматься регулярно, тогда не теряются тонус и правильный настрой. Когда болею и нет сил и возможности практиковать, просто включаю медитации».

София

«Йога помогла направить внимание внутрь себя, почувствовать свое тело, услышать его и жить в сонстройке и гармонии с ним. Регулярная практика помогает держать тело в тонусе, мягко пробуждаться по утрам, настраиваться на день и проживать жизнь в спокойном состоянии ума. Йога взрастила любовь к себе и возвращает с каждой практикой все больше.

Постепенно начал раскрываться таз, развивается гибкость.

А с гибкостью тела развивается и гибкость ума. Увеличились концентрация, работоспособность, фокус на том, что делаю в моменте. Занятия пробудили желание глубже узнать о йоге, а впоследствии — преподавать. Стала вести канал о йоге и делиться практиками, которые помогают поддерживать здоровье тела и ума. Появилась энергия проявляться. С проявленностью увеличилась насмотренность, расширился кругозор. Раскрылись женственность, мягкость, плавность, красота».

Анна

«Я долго выбирала себе мастера. Пробовала практики и онлайн, и оффлайн. Но именно твои чувствование и подача отозвались, и йога вошла в мою жизнь на постоянной основе. Теперь день начинается с йоги. Это стало как чистка зубов по утрам. Чувствую прилив энергии, желание жить эту жизнь и идти к своим целям.

Это как фундамент и внутренний стержень, на которые опираюсь в ежедневных действиях. Больше не чувствую той скованности в спине и груди, которая последние годы создавала ощущение несвободы. Хочется двигаться больше и масштабнее. Стало больше энергии, и цели стали глобальнее. Искренне благодарю за то, что и как ты делаешь!»

Мария

«...Первое и очень важное, что получила от занятий, — перестала болеть спина. У меня были две травмы позвоночника: первая в четыре года, когда в детском саду упал тяжелый карниз на спину (грудной отдел), вторая в 19 лет — разбилась на мопеде (поясничный отдел, трещина). Практически всю жизнь болела спина и была ограниченность в некоторых движениях. Йога избавила от этих болей. Гибкость в теле дает легкость и бодрость. Особенно когда еще занимаешься силовыми нагрузками в зале, при которых необходимо растягиваться. В тандеме „сила + йога“ результат великолепный.

Помимо этого, эмоциональное состояние стало стабильным, многое воспринимается легче и по-другому. Стала больше любить себя, беречь и заботиться, прислушиваться к телу. Йога дает ощущение гармонии, спокойствия и счастья».

Анастасия

«Йога показала, как можно развивать себя, свое тело, свои интересы. Что в любое время можно найти возможность позаниматься. Какое благодарное чувство к себе испытываешь после практики, настроение сразу улучшается, настрой на день меняется. И, конечно, тело меняется, крепнет, становится пластичным. Йога — это еще и очень красиво».

Надежда

«Вылечила воспаление локтевого нерва (начали уже неметь пальцы и ушла сила в кисти). С женскими органами все стало хорошо. Исчезла маленькая миома. Считаю, это все благодаря занятиям. Спасибо, Наташа, за ваш труд».

Лариса

«У меня сколиоз со школы. В 2020 году стала заниматься йогой. Могу теперь достаточно продолжительно держать спину ровно, особенно сложно это было делать сидя. Боль в правом плече стала меньше, это все йога плюс процедуры. Не все асаны получаются, конечно, но есть к чему стремиться».

Наташа

«Впервые пришла к йоге, когда стала мамой, а другой спорт был недоступен. Это помогло выровнять спину и укрепить остальные мышцы. В прошлом году была травма, после нее операция. Опять в зал особо не походишь. Домашняя йога была вместо и вместе с ЛФК. Врач через восемь месяцев сказал, что очень хорошо разработала травмированный сустав. Было тяжело, местами больно от своего бессилия. Но справилась. Продолжаю. Спасибо вашему каналу».

Валентина

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу выразить благодарность родителям и бабушке, отдавшим мне свою любовь, благодаря которым я нашла свой путь. Отдельно — светлая память маме, которой уже нет, но она подарила мне веру в себя. Она точно была бы рада держать в руках эту книгу.

Спасибо партнеру, который поддерживал на протяжении моего преподавательского пути и помог осуществить визуальную часть книги.

Спасибо друзьям, кто был рядом, верил и поддерживал словами.

Хочу выразить благодарность ученикам, кто доверил мне свое здоровье и занимается регулярно уже много лет, а также тем, кто оставляет комментарии под моими видео на канале и в социальных сетях.

Отдельное спасибо издательству «ЭКСМО» (редакция «Бомбора») за возможность поделиться знаниями и опытом, чтобы помочь людям на пути к здоровой и счастливой жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Почему так трудно заниматься йогой регулярно? Почему, сначала воодушевленные и полные энергии, мы обещаем себе начать с завтрашнего дня, а потом наступает то самое завтра, и мы понимаем, что не готовы, нет времени, есть другие важные дела или просто нет сил? А может быть, начали, но через пару недель бросили с мыслью: «Йога — это не мое, слишком сложно и непонятно»?

Ответ простой — создаем идеалы в своей голове, а потом сталкиваемся с реальностью недостатка времени, энергии, отсутствием места и других условий. У каждого обстоятельства будут свои. Но, изменив методику и подход, с удивлением обнаружим, что все гораздо проще и мы можем с легкостью внедрить йогу в повседневную жизнь.

Йога — это не про долгие занятия в идеальных условиях, а про то, как мы применяем ее в жизни. Это не просто набор физических упражнений, которые выполняются на автомате. Это про ощущение себя в конкретный момент, использование асан и упражнений, дыхательных техник и наблюдение за собой в разных обстоятельствах и в разное время. Все хотят быть счастливыми и ощущать внутренний баланс. Именно в этом поможет йога.

Глядя на мою 86-летнюю бабушку, которая в 60 лет начала и до сих пор, несмотря ни на что, каждое утро дела-