

Йога в кармане

**Краткое руководство
по самостоятельной практике
для начинающих**

АНФ
альпина н о н-фикш

**Москва
2011**

УДК 615.82

ББК 75.6

М15

Ответственный редактор Елена Ульмасбаева

Макарова Ю.

М15 Йога в кармане. Краткое руководство по самостоятельной практике для начинающих / Юлия Макарова. — М.: Альпина нон-фикшн, 2011. — 176 с.

ISBN 978-5-91671-091-5

В этой книге даются базовые упражнения йоги для самостоятельной практики дома и на работе. Она адресована начинающим, поэтому написана доступным языком, проиллюстрирована схемами и рисунками к упражнениям. В книге описан метод Айенгара, который отличается точностью инструкций и корректностью исполнения поз. Даются пояснения и предостережения, о которых лучше знать заранее. Карманный формат удобен в использовании.

Йога в кармане — простой и доступный путь к душевному и физическому здоровью.

УДК 615.82

ББК 75.6

Издание осуществлено при содействии АНО «Московский центр йоги Айенгара»



Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

При поддержке НП «Йога Айенгара в России»



ISBN 978-5-91671-091-5

ISBN 978-5-91671-052-6 (серия «Йога в кармане»)

© Макарова Ю. 2007

© Оформление. ООО «Заен» 2007



Друзья!

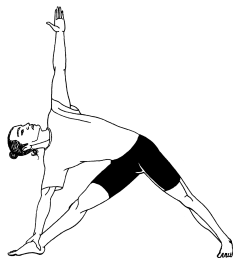
Эта книга предназначена для тех, кто уже начал заниматься йогой, и для тех, кто еще только собирается. В ней даются базовые позы йоги для самостоятельной практики дома и на работе.

Первая программа, «Утро», предназначена для первой половины дня. Она дает энергию и помогает подготовиться к активным действиям. Вторая программа, «Вечер», наоборот, успокаивает и настраивает на будущий сон.

Программу «На работе» можно делать в любое время, когда вы почувствуете физическую и умственную усталость от тяжелой или долгой работы.

Тем, кто еще не начал заниматься, мы бы советовали сначала прочесть главу «Ответы», там вы найдете пояснения и предостережения, о которых лучше знать заранее.





Домашняя практика

(Утро)

Для выполнения этой программы вам потребуются:

- ♦ **резиновый коврик или два квадратных метра ровного, не скользкого пола;**
- ♦ **ремешок;**
- ♦ **три-четыре одеяла.**

После описания позы иногда встречаются комментарии. Читайте их вместе с текстом, до выполнения позы.

Первый раз проходите программу медленно и внимательно. Старайтесь выполнить все предложенные действия.

Сядьте, скрестив ноги (иногда это называется «по-турецки»).

Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Выпрямите спину, почувствуйте позвоночник прямым и вертикальным.

Отведите плечи назад, поднимите вверх центр груди.

Вытяните весь позвоночник, включая шею, по направлению к макушке головы.

Не сближайте лопатки.

Закройте глаза, сохраняя положение спины.

Успокойте дыхание и побудьте несколько минут в тишине.

Если колени поднимаются выше уровня таза, сядьте на подставку из сложенного одеяла.

«Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны» – это непривычное действие, но оно совершенно необходимо для выполнения позы. Буквально проникните правой рукой под правую ягодицу и отведите ее по диагонали, то есть не назад и не вбок, а где-то посередине. Сделайте то же самое с левой ягодицей. Сравните ваши ощущения с теми, которые были до того, и вы почувствуете, что позвоночник выстроился вертикально и поза приобрела стабильность.

Если корпус отклоняется назад, а живот напряжен – сядьте на сложенное одеяло. Увеличивайте высоту подставки, на которой сидите, до тех пор, пока не почувствуете, что низ живота расслабился.

Врикшасана **поза дерева**

/Укрепляет мышцы ног, увеличивает подвижность плечевых суставов и запястий/

Встаньте. Соедините вместе стопы.

Вытяните ноги.

Подтяните колени.

8

Переплетите пальцы рук.

Выверните ладони наружу (большие пальцы будут смотреть вниз).

Выпрямите руки.

Со вдохом поднимите руки вверх и вытяните все тело.

С каждым вдохом вытягивайтесь все сильнее и не оседайте на выдохе.

Хорошо прижимайте к полу пятки.

С выдохом опустите руки вниз.

Поменяйте переплетение пальцев (пусть другой указательный палец окажется сверху) и вытянитесь снова.

На выдохе опустите руки вниз и расслабьтесь.

«Подтянуть колени» – это значит втянуть коленную чашечку внутрь колена и затем направить ее вверх вдоль передней поверхности бедра. Важно понимать, что нужно не вытолкнуть колено назад, а именно направить коленную чашечку внутрь и вверх. Физически это движение вверх может быть незначительным, но вектор нужно создать и поддерживать все время выполнения позы.



 **Время в позе – 30 секунд с каждым переплетением пальцев.**

Уттхита Триколасана поза вытянутого треугольника

/Практика этой позы и других поз стоя способствует снижению веса. Позы стоя делают человека стойким и выносливым.

Уттхита Триколасана выравнивает ноги, делает таз более подвижным, снимает боли в спине. Раскрывает грудь, помогает при респираторных заболеваниях и избавляет от запоров/

Соедините вместе стопы.

Сделайте **вдох** и прыгните, поставьте ноги на ширину чуть больше метра.

Хорошо прижмите пятки к полу, втяните колени.

Отведите плечи назад.

Вытяните руки в разные стороны.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Сделайте **вдох** и **на выдохе**, удлиняя весь правый бок, опуститесь вниз и захватите правую лодыжку.

Колени хорошо подтяните, стопы прижмите к полу.

Выпрямляйте руки, растягивайте их в разные стороны.

С каждым вдохом наполняйте правую часть груди.

На выдохе подавайте ее вперед, а левое плечо отводите назад.

Направьте плечи назад, вытяните шею, поверните голову и посмотрите на большой палец левой руки.

Со вдохом поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

Поверните правую стопу внутрь,
всю левую ногу наружу.

Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

На выдохе прыжком соедините
ноги.

В этой, как и в других позах стоя, если вы не достаете рукой до лодыжки или до пола, ставьте ладонь за стопу на какую-нибудь опору подходящей высоты – стопку книг, сиденье стула.



11

 **Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.**

Вирахадрасана II поза героя

/Укрепляет мышцы ног, тонизирует органы брюшной полости/

Соедините вместе стопы.

Сделайте **вдох** и прыгните, поставьте ноги на 5-10 сантиметров шире, чем в предыдущей позе.

Хорошо выровняйте тело в одной плоскости.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Втяните левое колено, прижмите левую пятку к полу.

Вытяните руки в разные стороны.

Сделайте **вдох** и на **выдохе** сгибайте правую ногу до прямого угла.

Пусть правое бедро будет параллельно полу, а правая голень – перпендикулярна.

Все сильнее прижимайте левую стопу к полу, вытягивайте левую ногу, втягивайте левое колено.

Тяните руки в разные стороны, дышите спокойно.

Отведите плечи назад, поверните голову, посмотрите вправо.

Со вдохом поднимитесь, поверните стопы к центру.

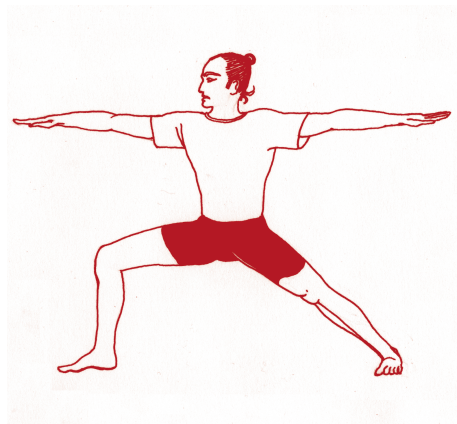
Теперь поверните правую стопу внутрь, левую ногу наружу.

Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь.

Поставьте стопы параллельно.

На выдохе прыжком соедините ноги.



13

 **Время в позе – 20-30 секунд в каждую сторону.**

Уттхита Паршва Конасана поза вытянутого бокового угла

/Укрепляет ноги, устраняет жировые отложения в области талии и таза, устраняет тугоподвижность плеч/

Соедините вместе стопы.

Сделайте **вдох** и прыгните, поставьте ноги на расстояние 1,20 м.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Сделайте **вдох** и **на выдохе** войдите в **Вирахадрасану II** – предыдущую позу.

Втяните левое колено.

На выдохе, удлинняя правую руку и правый бок, опуститесь и поставьте кончики пальцев руки за правую стопу.

С каждым вдохом наполняйте правую часть груди.

На выдохе отводите левое плечо назад и тяните вверх левую руку.

Теперь разверните всю левую руку так, чтобы ладонь смотрела вправо.

Сделайте **вдох** и **на выдохе** вытяните левую руку над головой.

Прижимайте внешний край левой стопы к полу и тяните левую руку все дальше и дальше вверх.

С каждым выдохом отводите левое плечо назад.

Отведите оба плеча назад, вытяните шею, поверните голову и посмотрите на бицепс левой руки.

Со вдохом поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

Поверните правую стопу внутрь, левую ногу наружу.

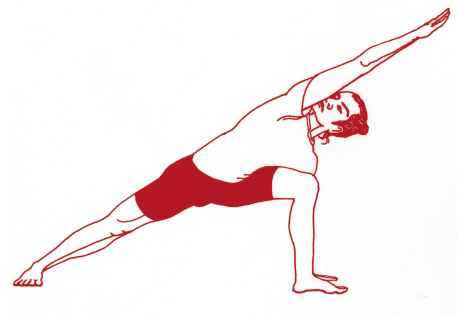
Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь.

Поставьте стопы параллельно.

На выдохе прыжком соедините ноги.

Восстановите дыхание.



15

 **Время в позе – 20-30 секунд в каждую сторону.**

Паршвоттанасана **поза интенсивного** **бокового вытяжения**

*/Растягивает заднюю поверхность ног,
увеличивает подвижность тазобедрен-
ных суставов/*

Соедините стопы.

16

Со вдохом поднимите руки вверх и сцепите большие пальцы рук.

Поставьте стопы на ширину около метра.

Прижмите пятки к полу, втяните колени, не прогибайтесь в пояснице.

Вытяните руки.

Поверните всю левую ногу внутрь, всю правую ногу наружу, корпус поверните вправо, лицо будет смот-

реть туда же, куда пальцы правой стопы.

Левую стопу заворачивайте внутрь сильнее, чем в предыдущих позах.

Хорошо заверните внутрь левое бедро.

Подтяните колени, прижмите стопы к полу.

Сделайте **вдох** и хорошо вытянитесь вверх.

На выдохе, сгибаясь только в тазобедренных суставах, наклоняйтесь вперед, тянитесь руками все дальше и дальше.

Опустите пальцы рук на пол по обеим сторонам от правой стопы.

Опять хорошо вытяните ноги, подтяните колени.

Выпрямите спину.

Расслабьте живот, шею.

Со вдохом поднимитесь.

Повернитесь к центру.

Поменяйте сцепление больших пальцев.

Поверните правую стопу и правую ногу внутрь, всю левую ногу наружу, разверните корпус влево.

Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь, вытянитесь вверх и развернитесь к центру.

На выдохе опустите руки вниз и соедините стопы.

Если вы не достаете руками до пола, поставьте пальцы рук на сиденье стула, тогда руки будут не с обеих сторон, а впереди стопы.



17

 **Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.**

Паривритта Триконасана поза скрученного треугольника

/Позы, в которые входит скручивание позвоночника, усиливают циркуляцию крови во внутренних органах, как бы «промывают» их. Паривритта Триконасана снимает боли в спине, тонизирует мышцы бедер, растягивает подколенные сухожилия/

18

Войдите в **Паршвоттанасану** (предыдущая поза), руки по обеим сторонам от правой стопы.

Оставляя левую руку на полу, сделайте **вдох** и **на выдохе** поднимите вверх правую руку.

Полностью разверните корпус вправо.

Живот расслабьте и вытяните переднюю поверхность тела.

Потянитесь вверх, к потолку, правой рукой, а левую стопу, особенно пятку, сильнее прижимайте к полу.

С каждым вдохом вытягивайте весь позвоночник.

На выдохе левую часть груди направляйте вперед, правое плечо отводите назад и тяните вверх правую руку.

Дышите свободно.

Со вдохом вернитесь в **Паршвоттанасану**, со следующим **вдохом** – поднимитесь.

Вернитесь к центру и выполните позу в другую сторону.

Поднимитесь через **Паршвоттанасану**, разверните стопы к центру.

На выдохе прыжком соедините ноги.



19

 **Время в позе – 20-30 секунд в каждую сторону.**

Прасарита Падоттанасана I поза с широко разведен- ными и вытянутыми ногами

/Укрепляет мышцы ног, поясницу, способствует пищеварению, улучшает кровообращение в органах малого таза/

Поставьте руки на талию и сместите кисти рук ближе к позвоночнику.

Отведите плечи назад и направьте вниз. Сблизьте локти.

Расставьте стопы на расстояние 1,20 – 1,30 м.

Для того чтобы стопы стояли устойчиво, чуть заверните их внутрь и прижмите внешние края стоп к полу.

Втяните колени.

Не прогибайте поясницу, направляйте ягодицы вниз.

Сделайте **вдох**, расширяя грудную клетку, посмотрите вперед и вверх.

На выдохе наклонитесь, сгибаясь только в тазобедренных суставах.

Держите корпус параллельно полу, руки на талии, плечи и локти отводите назад.

Поставьте руки на пол.

Втягивайте колени, прижимайте пятки к полу.

Поднимайте седалищные кости вверх, раскрывая, растягивая всю заднюю поверхность ног.

Прижимайте ладони к полу и отводите плечи назад, как будто вы хотите сдвинуть лопатки ближе к талии, а ключицы и грудину продвигайте вперед.

Тяните руки и ноги, хорошо вытягивайте

весь позвоночник.

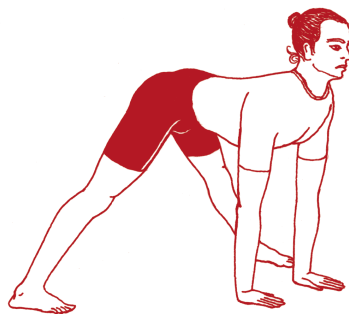
Смотрите прямо перед собой.

Поставьте руки на талию и, сохраняя работу ног, **со вдохом** поднимитесь.

Сделайте несколько движений стопами навстречу друг другу и соедините стопы.

Если вам не удастся поставить ладони на пол, поставьте на пол кончики пальцев рук или используйте какую-нибудь подставку под ладони.

Если вы чувствуете, что вам не удастся вытянуть позвоночник в позе, нужно сделать меньше расстояние между стопами и поставить руки выше.



21

 **Время в позе – 30 секунд – 1 минута.**

Урдва Прасарита Падасана поза со стопами, поднятыми вверх

Супта Павана Муктасана поза лёжа, изгоняющая ветры

/Этот цикл укрепляет всю спину, особенно поясницу, тонизирует мышцы живота. Придает гибкость тазобедренным суставам и помогает при метеоризме/

1. Вытяжение на полу

Лягте на пол. **Со вдохом** перенесите руки за голову.

Сцепите большие пальцы рук и вытяните руки.

Соедините вместе стопы и вытяните ноги на полу.

Все ваше тело от пяток до кончиков рук должно быть расположено в одной плоскости, на одном уровне.

Колени нужно втянуть, сделать сильными руки и ноги.

Расслабьте горло и лицо.

Хорошо вытяните все тело.

Проверьте, вся ли задняя поверхность ног касается пола: пятки, задние части коленей, бедра.

Постарайтесь прижать руки к полу по всей длине: верх руки, локти и запястья. Обычно поясница начинает прогибаться, поэтому, сохраняя вытяжение рук и ног, направьте поясницу к полу, но не прижимайте, а просто не давайте подняться.

Со вдохом вытягивайтесь, на выдохе расслабляйтесь, но не теряйте вытяжения.

На выдохе опустите руки вниз и расслабьтесь, полностью отпустите все тело.

2. Колени к животу

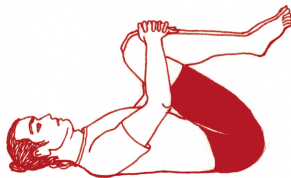
Перенесите руки за голову.

Опять сцепите большие пальцы рук, на этот раз поменяйте сцепление – другой большой палец сверху.

Хорошо вытяните все тело на полу.

Согните ноги в коленях.

Переплетите все пальцы рук, захватите колени и притяните их к животу.



 **Время в позе – 1 минута.**

Вся спина должна быть хорошо прижата к полу.

Полностью расслабьте тазобедренные суставы, область паха, низ живота.

3. 90-60 градусов

Верните руки за голову, вытяните руки за головой.

Сделайте **вдох**, расширяя грудную клетку, а **на выдохе** вытяните ноги под углом 90 градусов относительно пола.

Хорошо втяните колени и прижимайте таз к полу.

Весь позвоночник остается на полу.

Втягивайте колени и толкайте стопы вверх в потолок.

Дышите, не задерживайте дыхания.



 **Оставайтесь в этом положении 1 минуту.**

Согните ноги в коленях.

Опустите ноги и руки вниз, расслабьтесь.

Перенесите руки за голову, поменяйте сцепление больших пальцев рук.

Согните ноги в коленях.

Сделайте **вдох** и хорошо вытяните руки за головой.

На выдохе вытяните ноги под углом 60 градусов.

Старайтесь направлять поясницу к полу и хорошо вытягивать колени.

Опустите ноги, опустите руки и расслабьтесь.



25

 **Оставайтесь в этом положении 10-20 секунд.**

4. Колени к животу

Согните ноги и притяните колени к себе.

Переплетите все пальцы рук и положите на колени.

Полностью расслабьте низ живота, низ спины и тазобедренные суставы, слегка отведите плечи назад и вниз, разведите локти в стороны, успокойте дыхание.

 **Время в позе – 1 минута.**

Отпустите ноги.

5. Вытяжение ног по одной

Теперь левую ногу хорошо вытяните на полу, а правую согните в колене.

Переплетите пальцы рук, положите ладони на верхнюю часть голени.

Расслабьте горло, шею, лицо.

С каждым выдохом расслабляйте правый тазобедренный сустав.

Приводите правое бедро все ближе и ближе к себе.

Хорошо тяните левую ногу, прижмите к полу всю заднюю поверхность ноги.

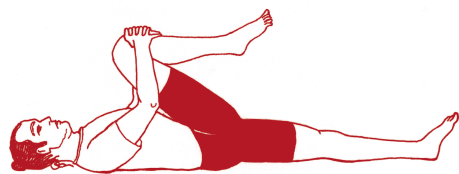
Освободите правую ногу.

Теперь поменяйте ноги местами.

Отпустите ногу.

Полностью все расслабьте.

Повернитесь на правый бок, поднимитесь.



27

 **Время в позе – 30 секунд – 1 минута.**

Саламба Сарвангасана **поза для всех частей тела**

/Сарвангасана – мать всех асан. Она настолько улучшает состояние организма, что помогает практически от всех заболеваний. Оздоровляющий эффект сильнее всего в области шеи, плеч, живота, она облегчает состояние больных респираторными заболеваниями, например астмой, нормализует гормональный фон и успокаивает нервы/

Халасана **поза плуга**

/Действие такое же, как у Саламба Сарвангасаны, плюс тонизируются органы брюшной полости/

Возьмите три-четыре одеяла, сложенных аккуратно, ровно.

Возьмите ремешок.

Наденьте ремень на одну руку.

Лягте на одеяла, пусть плечи будут как можно ближе к краю одеял, шея и голова – на полу.

Согните ноги в коленях, оттолкнитесь стопами от пола и, помогая себе руками, перенесите ноги за голову.

Поставьте пальцы ног на пол.

Сцепите большие пальцы рук за спиной и вытяните хорошо руки, отводя плечи назад, от головы.

Наденьте ремень на вторую руку.

Поставьте ладони на спину как можно ближе к лопаткам.

Оторвите стопы от пола, сгибайте ноги в коленях, поднимайте колени вверх.

Когда бедра станут параллельны полу, а пятки окажутся над тазом, **на выдохе** вытяните ноги вверх.

Хорошо поддерживайте спину руками, стараясь расположить ладони как можно ближе к лопаткам.

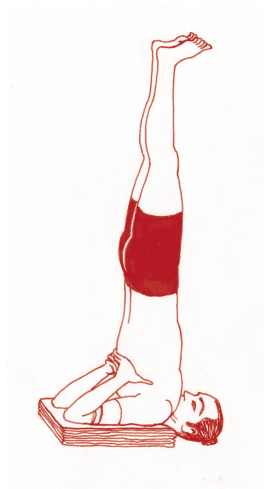
Вытяните ноги, втяните колени, бедра сильные.

Верхнюю часть бедер заворачивайте внутрь.

Не позволяйте копчику выходить наружу и не отклоняйте таз назад.

Держите тело ровно, постоянно тянитесь вверх.

Расслабьте мышцы лица, взгляд направьте



 **Оставайтесь в позе до 5 минут.**

к центру груди.
Дышите спокойно.

Если у вас нет специального йогического ремня, подойдет любой ремешок, на котором можно сделать петлю. Размер петли должен быть равен расстоянию между вашими плечевыми суставами.

Если опустить стопы на пол за голову для вас тяжело или вы можете сделать это, но спина получится совсем скругленной, заранее установите за головой стул – так, чтобы вы могли поставить на него кончики пальцев ног. Делайте **Халасану** (следующая поза) так же, со стулом.

Из **Сарвангасаны**, на **выдохе**, контролируя движения, перенесите ноги за голову - войдите в **Халасану**.

Поставьте пальцы ног на пол.

Снимите ремешок.

Переплетите все пальцы рук и выверните ладони наружу, разворачивая большие пальцы к полу через верх.

Втяните спину, установите корпус вертикально.

Теперь выпрямляйте ноги, не нарушая положения спины.

Втяните колени.

Поменяйте переплетение пальцев рук, снова выверните ладони наружу.

Останьтесь в позе столько же, сколько вы провели с предыдущим переплетением пальцев.

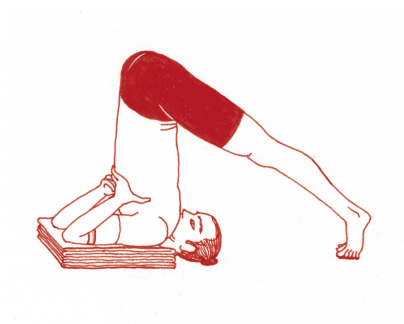
Согните ноги в коленях.

Мягко, помогая себе руками, выка-
тывайтесь из позы.

Опустите спину, потом ноги на пол.

Лягте и расслабьте все тело, отдох-
ните.

Повернитесь на правый бок, сядьте.



31

 **Общее время в позе 1-3 минуты.**

Шавасана поза труп

/В этой асане ученик лежит неподвижно, его ум спокоен. Это сознательное расслабление тела и ума снимает напряжение и дает новые силы. Происходит что-то вроде перезарядки аккумулятора/

32

Расстелите на полу одеяло. Одно сложенное одеяло положите под голову.

Если вам холодно, третьим одеялом можно накрыться.

Лягте, опустите голову на одеяло.

Руками направьте мышцы ягодиц вниз, к пяткам, и в стороны, освобождая крестец.

Соедините стопы вместе, вытяните ноги, потом отпустите, позвольте им упасть в стороны.

Положите руки свободно в стороны, по очереди поднимите каждую руку, вытяните ее и опустите на пол. Ладони смотрят вверх.

Закройте глаза.

Проглотите слюну.

Сделайте **вдох** и с долгим **выдохом** расслабьте все тело.

Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, плечам, рукам.

Расслабьте шею, затылок и лицо.

Расслабьте глаза, горло, язык во рту.

Пусть дыхание станет ровным и спокойным.

Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все напряжения.

Когда тело расслабится, оставайтесь в позе, некоторое время наблюдая за дыханием.

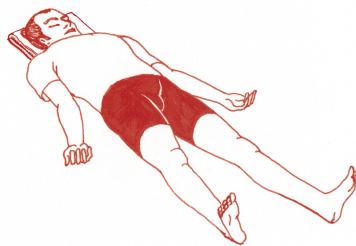
Медленно начните готовиться к выходу.

Согните руки в локтях, ноги в коленях.

Повернитесь на правый бок и полежите так, не торопитесь подниматься.

Откройте глаза, положите левую ладонь на пол и, помогая себе руками, поднимитесь и сядьте.

Ваше занятие окончено!



33

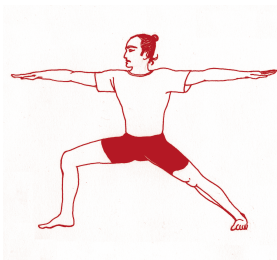
 **Минимальное время в Шавасане – 5 минут.**



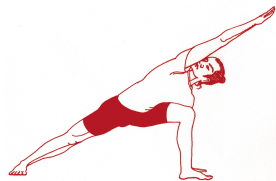
Врикшасана



Утхита Триконасана



Виравхадрасана II



Утхита Паршва
Конасана

34



Урдва Прасарита Падасана



Супта Павана Муктасана



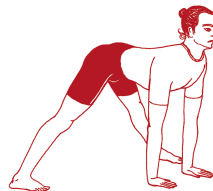
Саламба Сарвангасана



Паршвоттанасана



Паривритта
Триконадасана



Прасарита Падоттанасана I



Халасана



Шавасана

Врикшасана
Утхита Триконадасана
Виравхадрасана II
Утхита Паршва Конасана
Паршвоттанасана
Паривритта Триконадасана
Прасарита Падоттанасана I
Урдва Прасарита Падасана
Супта Павана Муктасана
Саламба Сарвангасана
Халасана
Шавасана

