

Содержание

Введение	18
Об этой книге	18
Обозначения, используемые в этой книге	19
Что читать не обязательно	19
Предположения авторов	20
Как построена эта книга	20
Часть I. На старт, внимание... Йога!	20
Часть II. Быть в форме для занятий йогой	21
Часть III. Позы йоги — для вашего здоровья	21
Часть IV. Творческая йога	21
Часть V. Йога в вашей жизни	22
Часть VI. Великолепные десятки	22
Пиктограммы, используемые в этой книге	22
Куда двигаться дальше	23
Часть I. На старт, внимание... Йога!	25
Глава 1. Йога: информация к размышлению	27
Развеивание мифов о йоге	27
Что означает слово “йога”	28
Йоги (или йогини) — практикующие йогу	29
Восемь главных ветвей йоги	29
Бхакти-йога: йога преданности	30
Гуру-йога: йога посвящения себя учителю	30
Джняна-йога: йога мудрости	30
Карма-йога: йога самопревосходящего действия	31
Мантра-йога: йога энергии звука	31
Раджа-йога: царская йога	32
Тантра-йога: йога целостности	32
Хатха-йога: йога дисциплины тела	33
Раскройте свою сущность: три первичных качества	33
Пять основных подходов йоги	33
Йога как физическая тренировка	34
Йога как спорт	34
Йога как терапия	34
Йога как образ жизни	35
Йога как духовная практика	35
Что объединяет все подходы йоги	36
Обзор популярных стилей хатха-йоги	36
Черпаем силу в йоге	38
Скорее исцеление, чем лечение	39
Активный подход к здоровью	39
Следуя своему счастью	39
Реализация вашего потенциала с помощью йоги	40
Привести жизнь в равновесие с помощью йоги	41

Глава 2 . Приступаем к тренировке	43
Йога в компании — групповые занятия	44
Какой путь выбрать?	44
Открытые или частные уроки?	46
Что надеть?	47
Что положить в сумку?	48
Оплачиваем занятия: сколько должна стоить йога?	48
Сколько длится занятие йогой?	49
Идем в ученики	49
Как поступает хороший учитель?	49
Безопасность превыше всего	49
Не забудьте о хороших манерах!	50
Обойтись своими силами?	51
Планирование занятий йогой	52
Время для занятий йогой	53
А не подкрепиться ли перед занятием?	53
Ведем дневник йоги	53
Часть II. Быть в форме для занятий йогой	55
Глава 3 . Прежде чем начать...	57
Правильное отношение к практике йоги	57
Мы не крендели!	58
Собственный ритм, собственный темп	58
Отпустите судью домой	59
Забудьте о постулате “Без боли нет победы”!	60
Подключите свое воображение!	60
Безопасная и правильная практика йоги	60
Смысл мифа о совершенной позе	60
Слушайте свое тело	61
Мелодия движения	62
Превосходство действия над формой при выполнении позы “прощение конечностей”	63
Занимайтесь с открытыми глазами	64
Глава 4 . Расслабление — искусство избавления от стресса	65
Природа стресса	65
Направить мышление в нужное русло	66
Не бегите наперегонки с самим собой!	67
Освобождаемся от напряжения тела	68
Действенные техники расслабления	68
Как достичь успеха в практике расслабления	68
Глубокое расслабление: поза трупа	69
Полуденное удовольствие	70
Магические треугольники	71
Расслабление перед сном	72
Йогический сон (йога нидра)	73

Глава 5. Гармония дыхания и движения	77
Правильное дыхание — путь к хорошему здоровью	77
Практика йогического дыхания	82
Сосредоточенное дыхание для новичков	85
Делаем паузу	86
Дыхание и движение: неотделимы друг от друга	86
Звук и йогическое дыхание	91
Традиционные методы контроля дыхания	91
Часть III. Позы йоги — для вашего здоровья	97
Глава 6. Соблюдаем последовательность	99
Строим практику на основе осознанности	99
Из чего мы исходим?	100
А что потом?	100
Дайте мне, наконец, заняться йогой!	100
Прелюдия к тренировке — разминка	101
Лежачие позы	103
Стоячие позы	109
Сидячие позы	112
Определитесь в выборе основных поз	115
Возвращаемся к компенсирующим упражнениям	115
Компенсирующие позы	118
Время отдыхать и время продолжать занятие	120
Позы для отдыха	121
Глава 7. Примите положение сидя!	125
Философия йогических поз	125
Приступаем к выполнению сидячих поз	127
Поза “сидя на стуле”	127
Легкая поза — сукхасана	128
Поза “удар молнии” — ваджрасана	129
Совершенная поза — сиддхасана	132
Глава 8. Учимся правильно стоять	135
Двуногие создания	135
Учимся стоять прямо	136
Осваиваем стоячие позы	137
Поза горы (тадасана) — основа других поз	137
Наклон вперед из положения полустоя — ардха уттанасана	140
Асимметричный наклон вперед — паршвоттанасана	141
Поза треугольника — утхита триконасана	142
Перевернутая поза треугольника — паривритта триконасана	143
Поза воина — вирабхадрасана	144
Наклон вперед с расставленными в стороны ногами — прасарита падоттанасана	145
Поза полуприседа — ардха уткатасана	146
Глава 9. Устойчивый, как дерево: искусство держать равновесие	149
Позы равновесия и их корни	149
Балансирующие позы для развития силы	150

“Воин у стены” — вирабхадрасана, III вариант	151
“Балансирующая кошка”	152
“Дерево” — врикшасана	152
Поза скорпиона	154
Глава 10. Мышцы живота — ваш естественный корсет	157
Заботьтесь о своих	158
органах брюшной полости	158
Укрепляем мышцы живота	158
Вдавите себя в пол	159
Выполняем йогические наклоны вперед из положения лежа	160
Выполняем йогические наклоны назад из положения сидя	160
Плавно поднимаем ноги вверх	161
Выгибаем позвоночник и втягиваем живот	162
Глава 11. Посмотрим на мир вверх ногами	165
Полезные и безопасные перевернутые позы	166
Ноги на стуле	166
Ноги на стене	167
“Умирающее насекомое”	168
Стоячая поза у стены с согнутыми ногами	169
Трио стоек на плечах — от самой легкой до усложненной	169
Глава 12. Наклоны и прогибы	175
Укрепляем позвоночник (и развиваем интуицию)	175
Прогибаемся назад	176
“Кобра 1”	177
“Кобра 2” — бхуджангасана	178
“Кобра 3”	179
“Саранча 1” — шалабхасана	180
“Саранча 2”	181
“Саранча 3” — поза супермена	182
Сгибаемся из стороны в сторону	183
Простой наклон в стороны	184
Четырехсторонний наклон	185
Наклон в сторону со сгибанием	185
Наклоны вперед	186
Сидячий наклон вперед — пашимоттанасана	186
Поза “голова к коленям” — джану-ширшасана	188
“Вулкан” — маха мудра	189
Наклон с вытянутыми вперед ногами — упавишта конасана	190
Глава 13. Скручивания — бальзам для позвоночника	191
Такие полезные скручивания	192
Начинаем с простых скручиваний	192
Простое скручивание, выполняемое сидя на стуле	192
Легкое скручивание из положения сидя	193
Скручивание мудреца	194
Скручивание лежа с согнутыми ногами	195
“Швейцарский нож”	196
Скручивание лежа с вытянутыми ногами	196

Глава 14. Динамическая поза “Приветствие солнцу”	199
Полезные эффекты “Приветствия солнцу”	199
Поработайте со своей йогической солнечной силой	200
Семишаговое “Приветствие” — стоя на коленях	200
Полная 12-шаговая последовательность “Приветствия солнцу”	201
Глава 15. Переходим от теории к практике	205
Начнем с самого начала	206
Начальный уровень-1, часть I	206
Начальный уровень-1, часть II	213
Начальный уровень-2, часть I	215
Начальный уровень-2, часть II	219
Переходим к следующему шагу	222
Часть IV. Творческая йога	223
Глава 16. Создаем собственную программу йоги	225
Составляем творческий курс упражнений, используя классическую формулу	226
Праздник порядка: 30–60-минутные комплексы общефизической подготовки	227
Настрой на занятие	228
Разминка	228
Стоячие позы	230
Балансирующие позы (не обязательны)	231
Отдых	231
Упражнения для мышц живота	232
Компенсирующие позы и подготовка	233
Перевернутые позы (не обязательны)	233
Компенсирование перевернутых поз и подготовка к выполнению прогибов спины	234
Прогибы спины	234
Компенсирование прогибов спины	235
Готовимся к выполнению наклонов вперед	236
Наклоны вперед	236
Компенсирование наклонов вперед	237
Подготовка для скручиваний	237
Скручивания	238
Компенсирование для скручиваний	238
Расслабление	238
Мал золотник, да дорог: короткие комплексы	239
Общефизическая подготовка	240
Подготовка к медитации и йогическому дыханию	240
“Золотая пятиминутка”	241
Глава 17. Искусство йогической опоры	243
Взвешиваем все “за” и “против” использования опор	243
Преимущества использования опор	244
Недостатки использования опор	244

Поищем опоры у себя дома	244
Работаем со стеной	245
Одеяло не только для укрывания	245
Стул — важная опора	245
Растягиваемся с помощью пояса	245
Приспособления для йоги промышленного производства	246
Выстраиваем позы с помощью блоков	246
Валики и подушки в качестве опоры	247
Мешочки для глаз	247
Приспособления для перевернутых поз	247
Избегайте торговцев “птичьим молоком”	248
Часть V. Йога в вашей жизни	251
Глава 18. Йога с утра и до вечера	253
Один день с йогой	253
На заре йоги	254
Йога в течение дня	256
Йога для вашего сна	257
Спим спокойно и видим сновидения ясности	257
Развиваем осознанность	258
Высшее “Я”, или “Я” истинное	259
Наблюдаем за собой	259
Понимаем себя	259
Практикуем самодисциплину	260
Изменяем себя	260
Начинаем восьмеричный путь	260
Обязуемся не причинять вреда	261
Всегда говорим правду	262
Воровство — больше, чем присвоение чужого	262
Соблюдаем безупречность в мыслях и поступках	263
Получаем больше, довольствуясь меньшим	264
Добавляем другие нравственные практики	264
Упражняемся в йогической самодисциплине	265
Очищаем ум и тело	265
Снижаем уровень запросов	265
Сосредотачиваемся на аскетизме	265
Практикуем самопознание	266
Обращаемся к высшему принципу	267
Глава 19. Йога и секс — идеальная пара!	269
Разделяем энергию: вы и Вселенная	270
Привычки, которые работают против вас	270
Правда о сексуальной энергии	271
Здоровый взгляд на секс	271
Счастье и радость — не только во время секса	272
Производим тонкую энергию	272
Самораскрытие и самовыражение в сексе: йогический подход	273

Поддерживаем жизненную силу с помощью сексуально ориентированных упражнений	274
Ашвини мудра	275
Мула бандха	275
Глава 20. Медитация и высшие практики йоги	277
Учимся концентрации	277
Освобождаем свою сущность	278
Подключаем тело	279
Практикуем медитацию	280
Чакры — колеса судьбы	280
Залог успешной медитации	281
Сохраняем правильное положение тела	284
Что мешает медитации?	284
Добавляем к медитации звук	286
Дышим внимательно	288
Медитация во время ходьбы	288
Делимся своей любовью с помощью медитации	289
Небольшое упражнение для хорошего самочувствия	290
Стремимся достичь состояния экстаза	291
Стремимся к достижению просветления	291
Глава 21. Йога в особых ситуациях	293
Пятишаговый план для здоровой спины	294
Занятия йогой, посвященные спине	295
Йога и беременность	305
Йога поддерживает вас во время беременности	305
Развиваем внимательность во время беременности	306
Находим правильную позу	307
Практикуем йогу во время родов	308
Продолжаем занятия йогой после беременности	308
Йога во время менструации и ПМС	309
Практикуем йогу в зрелом возрасте	309
Йога во время менопаузы	309
Красивая старость с мужской точки зрения	309
Стальные кости, оптимальный вес	310
Знакомим детей с йогой	310
Часть VI. Великолепные десятки	311
Глава 22. Великолепная йога: десять подсказок	313
Постижение сути йоги	313
Разобраться в себе: цели и намерения	314
Саморазвитие в йоге	314
Готовьтесь к долгому пути	314
Приобретайте правильные привычки	314
Разнообразие поможет избежать скуки	315
Осознавать и правильно дышать	315
Делайте все, что можете, и не беспокойтесь об остальном	315
Слушайте свое тело	316
Найдите единомышленников	316

Глава 23. Десять причин попробовать йогу	317
Йога поможет вам поддержать, восстановить или улучшить здоровье	317
Йога питает вас энергией и повышает жизненный тонус	318
Йога приводит в равновесие ваш ум	318
Йога помогает в личном развитии	318
Йога всеобъемлюща и целостна	318
Йога гармонизирует социальные отношения	319
Йога учит осознанности	319
Йога сочетается с другими дисциплинами	319
Йога проста и доступна	319
Йога — это освобождение	320
Предметный указатель	321