

# Введение

**Й**огу регулярно практикуют свыше шести миллионов американцев. Бесчисленное количество приверженцев этой древней дисциплины разбросано по всему миру. Так же, как и вы, не все они чайники. Тот факт, что вы читаете *Йогу для чайников*, свидетельствует лишь о вашем любопытстве и желании учиться. По нашему определению, “чайник” — это не тот, кто неграмотен и глуп, а тот, кто знает о том, что чего-то не знает, и активно стремится восполнить пробел. Так же, как и вы.

Йога возникла в Индии около пяти тысяч лет назад. Берегов Европы и Америки она достигла лишь 100 лет назад. Но современный йога-бум начался в 1960-е годы, во многом благодаря необычайно успешным телесериалам Ричарда Хиттлмена. В 1970-е годы на смену им пришли телевизионные выступления Лилиас Фолан (до сих пор популярные в некоторых частях страны). Это было время, когда вслед за “Beatles” огромной популярностью стал пользоваться такой вид йоги, как ТМ — трансцендентная медитация. Он привлек несколько сотен тысяч людей, стремившихся снизить последствия стресса и сделать жизнь более осмысленной.

Росту популярности йоги способствовали такие знаменитости, как Джейн Фонда, Мадонна, Мишель Пфайффер, Мишель Китон и Карим Абдул Джабар. В погоне за модными веяниями Голливуд выпустил имевшее успех телевизионное шоу *Дхарма и Грег*, главный герой которого Дхарма — не лишенный очарования чудачковатый инструктор йоги. Так что вы в компании знаменитостей.

## *Об этой книге*

Возможно, *Йога для чайников* — первая книга по йоге, которую вы держите в руках. Тогда это неплохое начало. Но, скорее всего, вы уже просматривали и другие книги или публикации, посвященные йоге. Не все эти издания совершенны или хотя бы полезны. Почему тогда вам стоит серьезно отнестись к этой книге? На этот вопрос у нас имеется ответ, состоящий из двух частей.

Во-первых, информация, которую мы представляем в *Йоге для чайников*, основана на нашем многолетнем изучении йоги. Наш общий опыт практики йоги составляет 55 лет! Один из авторов (Джордж Фойерштайн) является всемирно признанным ведущим специалистом в области йоги и автором многочисленных книг. Другой автор (Ларри Пейн) успешно практикует как учитель йоги в Лос-Анджелесе. Он выступает в качестве йога-терапевта, работая со специфическими нарушениями здоровья своих клиентов, особенно проблемами спины. Он принимал участие в создании популярных видеопрограмм, посвященных йоге и проблемам спины. В этой книге мы объединили наши дополняющие друг друга знания, чтобы выпустить в свет достоверное руководство для начинающих, которое стало бы удобным справочником для ваших занятий.

Во-вторых, мы с уверенностью подводим вас к занятиям по этой системе, которая, мы тому свидетели, воистину творит чудеса. Мы посвятили многие годы тому, чтобы сделать йогу доступной для каждого, кто заботится о здоровье и единстве тела и ума. В общем, вы в хороших руках.

*Йога для чайников* медленно, шаг за шагом, ведет вас к сокровищнице йоги. И это удивительная сокровищница! Вы узнаете о том, как раскрыть необыкновенный потенциал своего тела и, опираясь на собственный ум, укрепить его в этом процессе. Вспомните латинскую поговорку: “Mens sana in corpore sano” — “В здоровом теле здоровый дух”. Мы показываем вам, как улучшить или вернуть себе здоровье и единство тела и ума.

Если вы хотите стать более гибкими, здоровыми и расслабленными, или более спокойными и счастливыми, в этой книге вы найдете все необходимые советы и упражнения для того, чтобы правильно организовать вашу практику и достичь поставленных целей. Материал, на котором основана *Йога для чайников*, мы черпали из богатого наследия йоги — древнейшей системы всестороннего здоровья.

Итак, *Йога для чайников* содержит достаточно информации, которая будет полезна тем, кто делает свои первые шаги в мире йоги и хотел бы знать, что его ждет. Прежде всего, эта книга рассчитана на таких же, как вы, занятых людей. И если, прочитав это руководство, вы станете серьезнее относиться к изучению и практике йоги, подумайте о том, чтобы взять урок йоги у компетентного инструктора. Эта книга — прекрасное руководство, но ничто не заменит практического обучения.

*Йога — не мода*. В этой стране ей уже больше 100 лет, и она имеет пятидесятилетнюю историю. Йога подарила здоровье и покой сознания миллионам людей. Все это она может дать вам.

## *Обозначения, используемые в этой книге*

В этой книге особый акцент делается на хатха-йоге — той ветви йоги, которая в основном работает с физическим телом с помощью поз, дыхательных упражнений и других подобных техник. Однако мы включаем достаточно материала о других ветвях йоги.

При необходимости мы снабжаем пояснения полезными фотографиями или иллюстрациями, чтобы помочь вам в освоении упражнений или поз. Поскольку дыхание — важная часть йогических упражнений, на многих фотографиях или иллюстрациях вы увидите слова *Вдох* или *Выдох* (со стрелкой-указателем). Это необходимо для того, чтобы помочь вам правильно дышать. Если, например, на иллюстрации стрелка с рядом стоящим словом *Выдох* указывает вправо, это означает, что нужно выдыхать, переходя к следующей позе, которая изображена справа.

Для вашей же безопасности, прежде чем перейти к выполнению позы, убедитесь в том, что прочли *все* указания. Пробежать глазами иллюстрации недостаточно! Иллюстрации — это необходимое подспорье, но их одних недостаточно для безопасной и эффективной практики йоги.

## *Что читать не обязательно*

Должны признаться, что мы лелеем надежду на внимательное прочтение вами каждого раздела этой книги. Но имейте в виду, что мы включили в книгу дополнительную информацию, которая интересна и важна, однако не существенна для вашей практики. Эти эпизоды мы обозначили пиктограммой “допол-

нительная информация”. Можете смело пропустить их при первом прочтении книги, но когда-нибудь обязательно вернитесь к ним. Вы останетесь довольны!

## Предположения авторов

Мы здесь не для того, чтобы судить, но все же сделали несколько общих предположений о вас, наш читатель. Во-первых, мы полагаем, что вы заинтересованы в том, чтобы извлечь пользу из занятий йогой. Во-вторых, мы подозреваем, что ваш опыт занятий йогой невелик (если вообще имеется). И наконец, мы предположили, что вы любопытны и хотите больше знать. Это все. Ничего сверхъестественного. Если вы подпадаете под это описание, то *Йога для чайников* — для вас!

## *Как построена эта книга*

Эта книга построена так же, как и все книги серии ...*для чайников*. Вы получите ответы на все важные вопросы относительно практики йоги. Вот примеры тем, затронутых в этой книге.

- ✓ Сколько времени нужно посвятить занятиям йогой, чтобы они принесли мне пользу?
- ✓ Не слишком ли я стар, чтобы заниматься йогой?
- ✓ Может ли болезнь или инвалидность помешать мне заниматься йогой?
- ✓ Могу я узнать о йоге из книг или мне необходимо найти себе учителя?
- ✓ Лучше заниматься йогой в группе или на индивидуальных занятиях?
- ✓ Сколько времени должно пройти, прежде чем я увижу результаты, и какими они будут?
- ✓ Нужно ли для того, чтобы заниматься йогой, верить во что-то непривычное? (Отвечаем сразу — нет!)
- ✓ Правда ли, что йога — это духовное учение?
- ✓ Какие упражнения мне лучше выполнять?
- ✓ Когда следует заниматься йогой?
- ✓ Существуют ли в йоге рекомендации относительно питания?
- ✓ Как насчет йоги для всей семьи?
- ✓ Не слишком ли серьезна йога, и буду ли я получать удовольствие от занятий?

*Йога для чайников* состоит из шести частей.

## Часть I. На старт, внимание... Йога!

Эта вступительная часть готовит поле для последующей практики и обсуждений. В главе 1 мы объясняем, что такое йога, а также опровергаем некоторые широко распространенные заблуждения. Мы знакомим вас с пятью основными подходами и двенадцатью главными ветвями йоги и рассматриваем их связь со здоровьем и счастьем. Вы сможете определить наиболее подходящие для вас

направление и стиль йоги. В главе 2 мы даем практические советы, как начать практику йоги, и показываем, как сделать ее безопасной и эффективной. В частности, мы отвечаем на ваши вопросы о том, присоединиться ли вам к групповым занятиям йогой или же заниматься самостоятельно.

## **Часть II. Быть в форме для занятий йогой**

В этой части мы непосредственно переходим к практике йоги. Главу 3 мы посвятили подготовке к занятиям йогой, включая поддержание необходимого состояния ума (ведь ум — ключевая составляющая всех видов йоги). В главе 4 мы знакомим вас с искусством расслабления, базовым условием для успешной практики йоги. В главе 5 объясняем важность правильного дыхания, в том числе и во время выполнения йогических поз.

## **Часть III. Позы йоги — для вашего здоровья**

Это самая большая часть нашей книги. Мы методично подводим вас к практике простых, но эффективных йогических поз. Глава 6 начинается с того, что мы даем вам ключевую формулу хорошей практики. Чтобы получить максимум пользы и не причинить себе вреда, важно особое внимание уделить подготовке (разминке) и последовательности выполнения поз. В главах с 7 по 14 мы последовательно знакомим вас с сидячими и стоячими позами, упражнениями на сохранение равновесия, специальными упражнениями для брюшных мышц, перевернутыми йогическими позами, прогибами, скручиваниями, а также представляем знаменитый комплекс “Приветствие солнцу”. В главе 15 мы предлагаем несколько упражнений для ежедневного выполнения, которые помогут вам правильно начать вашу практику. Также мы подробно представим восьминедельную программу йоги и короткий ежедневный комплекс упражнений для напряженных будней, когда вы можете выделить на йогу не больше 5–15 минут.

## **Часть IV. Творческая йога**

Эта часть полностью посвящена тому, как сделать ваши занятия йогой одновременно приятными, эффективными и безопасными. В главе 16 мы даем классическую формулу, которая позволит вам разрабатывать ежедневные индивидуальные комплексы с учетом времени, которым вы располагаете (от 5 до 60 минут), ваших личных потребностей и целей. Мы обобщаем преимущества и недостатки самостоятельных занятий, а также тренировок с партнером и в группах. Кроме того, мы разъясняем принципы использования опор. Если вы считаете, что слишком заняты, чтобы заниматься йогой, мы даем проверенные советы, как преодолеть это распространенное препятствие. В главе 17 мы предлагаем обзор многочисленных опор и приспособлений, таких как стены, стулья, скамьи для выполнения перевернутых поз, ремни, блоки и т.д., которые облегчат и сделают разнообразнее вашу практику.

## **Часть V. Йога в вашей жизни**

У тех, кто принял йогу в качестве образа жизни, практика продолжается весь день. В этой части мы объясняем, каким образом это выполнимо и какой в этом смысл. В главе 18 мы ведем речь о позитивном отношении к работе, досу-

гу, питанию, семье и другим людям. Глава 19 содержит краткое описание средств йоги, позволяющих улучшить вашу сексуальную жизнь и даже добиться восстанавливающих и оздоровительных эффектов секса. В главе 20 мы знакомим вас с искусством медитации. Если позы — это скелет йоги, то медитация — ее сердце. Регулярная медитация принесет вам радость и покой, которые являются естественным состоянием ума. Это позволит вам стать более счастливым и свободным человеком. Свобода — конечная цель традиционной йоги. Глава 21 посвящена особым случаям — йоге для людей, имеющих проблемы со спиной, и женщин во время беременности, менструации и менопаузы. Мы также включили в нее наши мысли о том, как можно адаптировать йогу для детей, которые уже сами по себе «особый случай». Им можно показать простые и забавные упражнения, которые они смогут выполнять вместе с вами или самостоятельно. Многие дети очень хорошо реагируют на йогу.

## Часть VI. Великолепные десятки

“Великолепные десятки” вы найдете в любой книге серии ...для чайников. Приступая к работе над этой завершающей частью книги, мы старались сделать ее максимально полезной для вас. Так, в главе 22 мы предлагаем советы, касающиеся организации успешных и приятных занятий йогой с акцентом на расслаблении, а в главе 23 приводим десять главных и ряд второстепенных причин, свидетельствующих в пользу занятий йогой — если в этом еще есть необходимость после того, как вы прочли нашу книгу и опробовали описанные в ней техники.

### *Пиктограммы, используемые в этой книге*

На протяжении всей книги вам будут встречаться небольшие рисунки слева от текста. Мы называем их *пиктограммами*. Эти значки пригодятся вам по нескольким причинам.

- ✓ **Как полезные “флажки” для использования при чтении.** Например, если вы решите прочесть всю главу от начала до конца, пиктограммы будут служить вам указателями и расскажут, как использовать полученную информацию.
- ✓ **Как путеводитель, с помощью которого вы сможете продвигаться по книге.** Например, вы знакомы с йогой, и все, что вам нужно, — это ознакомиться с описанием упражнений. В этом случае просмотрите текст, помеченный пиктограммами с пометкой “упражнение”.

Вот перечень пиктограмм, используемых в этой книге.



Обращает ваше внимание на полезную информацию, которая может облегчить ваш путь в йоге. Убедитесь, что ознакомились с содержанием текста, помеченного таким значком.



Указывает на возможную опасность. Убедитесь, что внимательно изучили информацию, помеченную этой пиктограммой!



Обозначает дополнительный материал, который будет вам интересен, но, пожалуй, не является необходимым для понимания и практики йоги. Прочтите его и удивите при случае своих друзей.



Сведения, помеченные такой пиктограммой, вполне заслуживают вашего внимания. Вы можете подчеркнуть их прямо в книге.



Большинству людей выражения с использованием слова йога могут показаться жаргонными или странными. Эта пиктограмма выделяет подобные слова для того, чтобы вы обратили на них внимание. Со временем вы тоже начнете выражаться как профи!



Этим значком помечены описания разнообразных комплексов, упражнений и поз.



Эту пиктограмму вы найдете рядом с текстом, который раскрывает правду о йоге и разоблачает мифы и тайны, ее окружающие. Это интересный материал!



Ищите эту пиктограмму, если вам интересно узнать о событиях, происходивших с нами на протяжении наших 55 лет в мире йоги. Вы будете смеяться над нашими рассказами, но наверняка сможете извлечь из них полезный урок!

## *Куда двигаться дальше*

Йога для чайников является одновременно *введением в дисциплину* и *пособием для начинающих*. Вы можете заниматься вместе с нами, прочитывая главы одну за другой, а можете, просмотрев книгу, изучать места, вызывающие особый интерес, например, такие, как определение подходящего стиля или группы йоги либо использование полезных опор для облегчения практики йоги.

Если вы только начинаете, мы рекомендуем вам посвятить некоторое время изучению оглавления. Вы можете пролистать книгу для получения общего представления о структуре и подаче материала.

Если вы не новичок в йоге и просто хотите повторить курс, *Йогу для чайников* можно использовать в качестве надежного проводника.

Чего еще вы ждете? Вперед!

## *Ждем ваших отзывов!*

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем из:

России: 115419, Москва, а/я 783

Украины: 03150, Киев, а/я 152