

Мария Шифферс • Ольга Ильинская • Ольга Казак

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЙОГИ

20
ГОТОВЫХ
ПРОГРАММ
ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ



ВСЕ ОСНОВНЫЕ АСАНЫ
ЙОГИ АЙЕНГАРА

УДК 796.41
ББК 75.6
Ш65

Шифферс, Мария Евгеньевна.
Ш65 Практическая энциклопедия йоги / Мария Шифферс, Ольга Ильинская, Ольга Казак. — Москва : Эксмо, 2023. — 464 с. : ил. — (Медицинская энциклопедия).

ISBN 978-5-699-63091-2

Самый полный сборник асан с фотографиями, схемами, подробными описаниями и программами для здоровья на любой случай жизни. Авторы — преподаватели йоги с 30-летней практикой. Книга содержит описание упражнений для разных возрастов, включая детей. Детализация каждой асаны поможет начать занятия.

Энциклопедия оздоровит и укрепит жизненные силы нескольких поколений каждой семьи.

**УДК 796.41
ББК 75.6**

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.

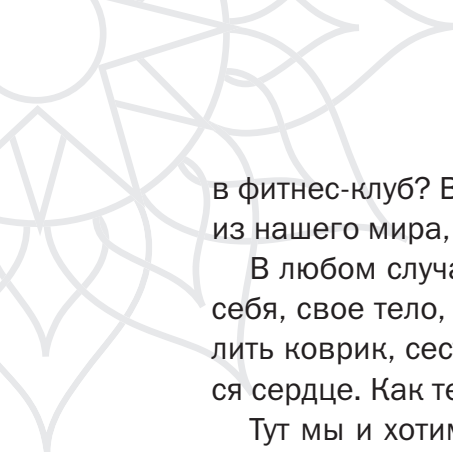
Б.К.С. Айенгар

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 решился — 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 немного 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! Итак...

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. Кришнамачарьи 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.



НЕМНОГО ТЕОРИИ

Йога — это крепость тела, стабильность ума и ясность мышления. Чистое зеркало четко отражает предметы. Здоровье — зеркало человека.

Б.К.С. Айенгар

Мы называем свою йогу «классической». Это название оправдано. В Индии с древних времен существует несколько классических философских школ, на санскрите «даршан», т.е. «зеркал», как бы отражающих истину, подлинный взгляд на человека и мир. Одна из этих школ так и называется — «йога даршана». Зеркало йоги.

Одним из первых, кто на памяти нашего времени систематически изложил мировидение йоги, был мудрец Патанджали. В своем труде «Йога Сутры» он красивыми краткими строками описал путь йога, разные состояния сознания, практику с ее целями и средствами.

«Йога читта вритти ниродха» — «йога есть прекращение движений в сознании». Эту сутру считают классическим определением йоги.

Йогу в традиции Патанджали часто называют «аштанга йогой», т.е. йогой, состоящей из восьми членов, или ступеней. Эти ступени — яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхияна и самадхи. Яма — это этические нормы. Ненасилие, правдивость, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Нияма — кодекс заветов личного поведения. Чистота, удовлетворенность, рвение или аскетизм, самоизучение и предание плодов практики Богу. Далее идут практика поз (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), направление чувств внутрь (пратьяхара), сосредоточение (дхарана), длящееся созерцательное состояние ума (дхияна) и поглощенность сознания (самадхи), когда объект созерцания и исполняющий практику сливаются в единое целое.

Б.К.С. Айенгар считает, что достаточно регулярно и искренне заниматься асанами (позами) и пранаямой (дыхательными упражнениями), и человек естественным образом вступает на путь самосовершенствования, исполняя нравственные законы ямы и ниямы. Меняются тело и дыхание, меняется ум. Направляя внимание на разные части своего организма и ощущая их работу, мы делаем ум более сосредоточенным и цельным.

Среди основных препятствий для практики мудрец Патанджали в сутрах 1.30-31 называет болезни, апатию, сомнения, невнимательность, лень, неподконтрольность чувств, ошибочные взгляды, недостаток упорства и неспособность удерживать надлежащий уровень практики. Грусть и тоска, отсутствие крепости в теле и нестабильное дыхание также тормозят движение вперед.

В этом смысле важно понять, в каком состоянии находится наш организм. И постепенно менять его к лучшему. Укреплять тело, уравнивать дыхание, стремиться достичь более устойчивого, ровного состояния ума. Йога и Аюрведа понимают наше здоровье как гармоничное взаимодействие множества элементов. Мы должны помнить об этом и заботиться о теле, дыхании и состоянии ума. Заниматься практикой йоги, есть более здоровую пищу, дышать более здоровым воздухом (и в прямом, и в переносном смысле). Существовать в более гармоничных, здоровых обстоятельствах. Чтобы, изменив себя, оставаться сильными и мудрыми, несмотря ни на что. В любых условиях и при любых обстоятельствах.

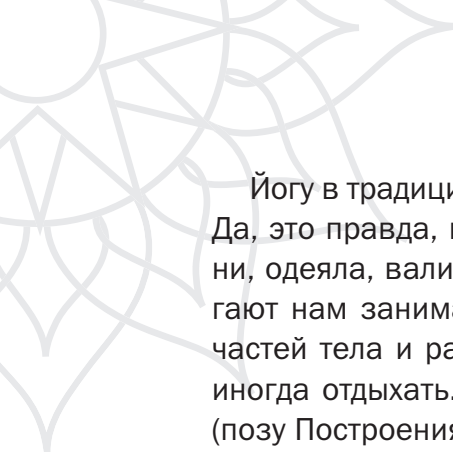
Что нужно для занятий йогой

Заниматься нужно в чистом, хорошо проветриваемом помещении, где нет насекомых и шума.

Б.К.С. Айенгар «Йога Дипика. Прояснение Йоги»

Для занятия йогой нужны: вы сами, место, время и вспомогательные материалы. Найдите чистое, свободное от мебели пространство, чтобы вам в нем было удобно. Выделите время, когда вам никто не станет мешать. К началу занятия в вашем желудке не должно быть ощущения присутствия пищи. Метаболизм у каждого свой, но в среднем нужно начинать практику через 2–3 часа после еды. Непосредственно перед занятием можно выпить стакан горячего напитка или воды. Во время практики пить не нужно. После занятия можно пить сразу, а есть лучше через некоторое время — хотя бы через полчаса.

Форма для занятий может быть любой. Лучше, чтобы она была не слишком свободной и открывала руки и ноги. Если вы легко замерзаете, приготовьте что-нибудь теплое (свитер, носки, одеяло) на последнюю часть занятия. Вам придется немного полежать на полу, поэтому важно, чтобы вы не теряли тепло и энергию после практики.



Йогу в традиции Айенгара иногда называют «furniture yoga», мебельной йогой. Да, это правда, мы очень любим вспомогательные материалы. Коврики, ремни, одеяла, валики, деревянные бруски, стулья, скамейки и даже стены помогают нам заниматься вдумчиво, с заботой о равномерном вытяжении одних частей тела и расслаблении других. С заботой о голове, которой тоже нужно иногда отдыхать. Например, если представить себе Сетубандха сарвангасану (позу Построения моста), то в полном варианте ее может на 1–2 минуты удерживать только какой-нибудь гений. Да и то вряд ли в спокойном состоянии духа. Использование же валиков или скамьи делает эту позу одной из самых полезных и любимых для большинства из нас.

Меры предосторожности

Еще не наступившая боль может и должна быть избегнута.

Йога Сутры Патанджали, 2.16

Если вы страдаете серьезными острыми или хроническими заболеваниями, посоветуйтесь со специалистом прежде, чем приступать к практике. Общие занятия, тем более занятия по книге, ориентированы на «в целом» здоровых людей. В йоге существует большой пласт знания, йоготерапия, где практика подстраивается под человека индивидуально, в зависимости от его состояния. Причем комплексы асан и дыхательных упражнений для двух пациентов, страдающих, например, регулярной головной болью, скорее всего будут разными. Учитывается все: пол, возраст, давление крови, состояние позвоночника, растянутость и готовность к занятиям тела, реакция ума на практику...

К основным противопоказаниям для занятий по общей программе относят эпилепсию, онкологию, ВИЧ и СПИД, рассеянный склероз, серьезные повреждения позвоночника, грыжи, период восстановления после операций, инфаркт, инсульт и т.п. По общей программе нельзя заниматься женщинам во время беременности и менструации.

Также важно помнить о том, что существуют разные типы боли. Есть боль вытяжения, которая возникает во время упражнения и проходит сразу после него. Эту боль называют правильной. Она учит нас работать, показывая, где возникают перегрузки. Есть боль и состояние усталости, которые не проходят после занятия. Это — неправильная боль. После занятия вам должно быть

хорошо — и в теле, и на душе. Конечно, на следующий день после активной практики асан могут болеть мышцы. Это не страшно. Через какое-то время вы научитесь правильно распределять нагрузку и отдых. Напряжение и расслабление. При агрессивной практике, когда мы не прислушиваемся к призывам своего организма, стараемся во чтобы то ни стало завернуть себя в сложную позу, могут возникнуть травмы. Это неверно. Конечно, собственные ушибы и ссадины многому учат. Но, если можно обойтись без них, то зачем они?

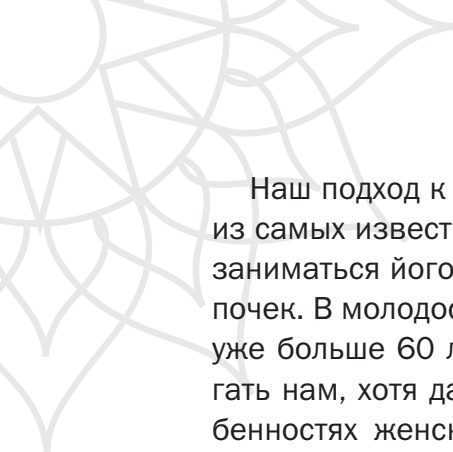
Женщины и йога

Женщины занимались йогой с древних времен. В книгах о том, как это было раньше, можно прочитать о сильных и прекрасных женщинах-йоги, которые жертвовали своей молодостью и семейным благополучием ради поиска духовной истины. Для меня навсегда останется идеалом образ двух тибетских сестер, Мекхалы и Канакхалы, которые, как гласит легенда, легко отдали свои головы учителю в знак уважения к его просьбе. Учитель, конечно, сразу же вернул головы на место. Признав, что девушки готовы пожертвовать своим эго, он принял их в ученицы...

Не знаю, как вы, но я всегда себя с кем-то сравниваю. Мне хочется быть мудрой и святой, как блаженная Матрона. Здоровой, сильной и активной, как моя мама, ну и, конечно, счастливой, как героиня сериала в финальном кадре. Я знаю, что трудности закаляют, но очень от них устаю. Часто я вообще не понимаю, чего хочу. Или не хочу ничего. Во мне борются стремление к внутреннему развитию, инертность, желание и необходимость приспособливаться к окружающему миру...

Йога помогает со всем этим разобраться. Она знакомит нас с собой: с телом, физиологией, дыханием, рассудком, эмоциями. Йога открывает возможность постоянного развития и самопознания. Йога учит нас оставаться в настоящем моменте, принимая себя такими, какие мы есть. При разумных занятиях, йога помогает сохранить или обрести потерянное здоровье.

Женщины должны заниматься йогой особенно мудро, опираясь на свои внутренние ощущения, интуицию. Пожалуйста, не воспринимайте йогу как спорт. Не соревнуйтесь и не жертвуйте своим женским здоровьем ради того, чтобы дольше всех простоять в сложной позе. Не пытайтесь хотя бы в йоге быть лучшей, единственной и неповторимой. Помните о том, что йога учит не выделяться и не отделяться от себе подобных и мира вокруг. Йога учит объединению. Полноценности в себе и полноценности в отношениях с людьми и окружающей средой.

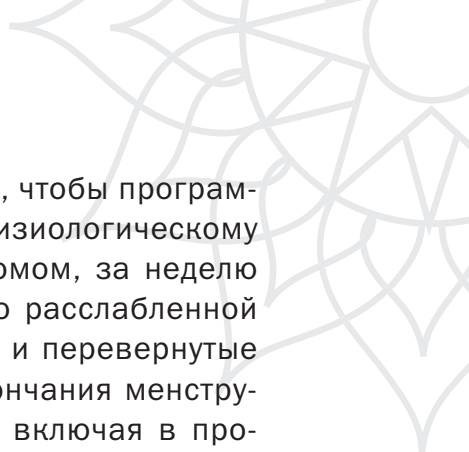


Наш подход к женской практике разработан Гитой Айенгар, дочерью одного из самых известных и авторитетных учителей йоги, Б.К.С. Айенгара. Гита стала заниматься йогой в детстве, для того чтобы справиться с серьезной болезнью почек. В молодости она начала преподавать, помогая своему отцу. Сейчас Гите уже больше 60 лет. Она знает о женщинах очень много. И продолжает помогать нам, хотя давно могла бы думать только о себе. Более подробно об особенностях женской практики можно прочитать в книге Гиты Айенгар «Йога для женщин», а также в ее многочисленных статьях и лекциях. Мы остановимся лишь на некоторых деталях.

Йогой можно начать заниматься еще в детстве, даже до наступления первых месячных. Детская практика больше похожа на игру, и об этом детальнее рассказано в нашей книге «Простая йога для детей». Чтобы занятия йогой шли на пользу, и девочка-подросток, с момента прихода менструаций, и, конечно, все женщины детородного возраста должны подстраивать свою практику под месячный цикл. В организме женщины происходят почти постоянные изменения. Меняется все: физиологические процессы, эмоциональный настрой, состояние ума. Даже мышцы и связки в разные фазы цикла ощущаются по-разному. С этим нужно считаться. По специальным программам необходимо заниматься в период месячных, беременности, после родов и во время наступления менопаузы. Только после успешного завершения всех гормональных перестроек, когда приходит время мудрости и настоящей зрелости, можно забыть о «многовариантности» чисто женской практики, и спокойно, осознанно заниматься, полноценно встречая приближающуюся старость...

Если у вас нет серьезных проблем с женским здоровьем: чрезмерных, болезненных менструаций или их длительного отсутствия, миом, фибром и других опухолей (в том числе, опухолей груди), эндометриоза, острого воспаления в органах малого таза, и т.п., вы можете заниматься по программам, разработанным для этой книги. Если вы страдаете чем-то из вышеперечисленного списка или каким-то еще недугом, который вызывает у вас сомнения, обратитесь за помощью к опытному преподавателю. В принципе, заниматься можно, но нужна особая осторожность, а также контроль со стороны учителя и лечащего врача.

Во время месячных лучше всего не заниматься вообще, хотя бы первые 1–2 дня. Отдыхать, не ходить на работу, не нервничать. Проводить время в покое и размышлениях. Если это невозможно, занимайтесь по специальной программе, следуя указаниям, которые приводятся в конце книги. В период менструации нельзя делать активные позы стоя, прогибы назад, упражнения, в которых скручивается или напрягается живот, а также все перевернутые позы (т.е. позы, в которых ноги поднимаются выше уровня



таза). Менструация — время очищения организма. Нужно, чтобы программа практики соответствовала этому естественному физиологическому процессу. Если вы страдаете предменструальным синдромом, за неделю до наступления месячных нужно начинать заниматься по расслабленной программе — делать позы сидя и лежа, наклоны вперед и перевернутые позы, особенно, Халасану (со стулом). После полного окончания менструации первые несколько дней также занимайтесь легко, включая в программу перевернутые позы с опорой. Если вы действительно заботитесь о своем женском здоровье, посвящайте активной практике, когда можно выполнять все позы (долгие активные позы стоя и скручивания, динамические связки, прогибы назад и балансы на руках), только две недели в середине цикла.

Если у вас наступила беременность, прекратите занятия по общей программе. В первые три месяца нужно проявлять особую осторожность. Если вы никогда раньше не занимались йогой, лучше пойти в специальную группу для беременных женщин. После родов около 1 месяца делайте только Шавасану. К обычным занятиям приступайте, начиная с самых расслабленных поз (например, по программе № 4).

При наступлении менопаузы занятия снова меняются. Во время кровотоочений занимайтесь так же, как в период менструации. Если кровотечение не проходит больше недели, можно добавить в программу Випарита Карани, позу Перевернутого озера. Во время приливов, перепадов кровяного давления, ощущений жара, дрожи и помутнений сознания лучше заниматься по спокойной программе, включающей позы лежа, вытяжения вперед, мягкие прогибы назад с опорой и перевернутые позы. В нашей книге для этой цели подойдет программа № 4. Также прекрасно помогает долгая Шавасана, поза для осознанного расслабления тела, и Уджайи на выдохе, упражнение на удлинение дыхания в положении лежа.

Подбирая позы («асаны» на санскрите) для программ практики, нам хотелось, чтобы они были максимально женственными—грациозными, красивыми и мягкими. И чтобы вместе с этим они принесли вам энергию, здоровье, внутреннюю устойчивость и силу. Чтобы они укрепляли и растягивали тело без чрезмерной нагрузки на позвоночник и женские органы. Это вовсе не значит, что более сложные по форме и нагрузке позы делать нельзя. Конечно, можно и даже нужно. Наша методика всегда идет от простого к сложному, от внешнего к внутреннему. Вы всегда сможете добавить в программу что-то новое, как красивую и глубокую по содержанию деталь. Главное, понять основной принцип практики: занятия йогой должны делать вас более цельными и здоровыми, сильными и гибкими снаружи, сильными и гибкими внутри...



Еще об асанах, дыхании и состоянии ума

*Асана — это совершенная твердость тела,
устойчивость ума и щедрость духа.*

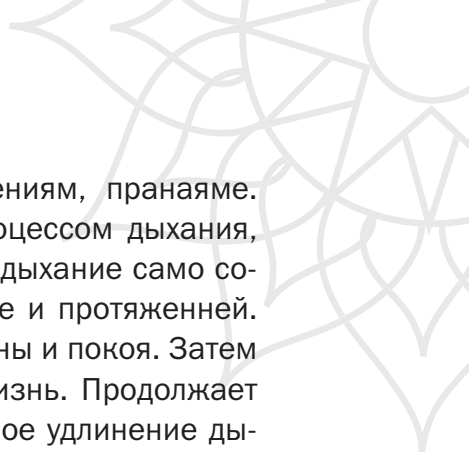
Йога Сутры Патанджали, 2.46.

Тело, дыхание и сознание взаимосвязаны, как единое целое. Пока мы живы, даже тело нельзя разрезать и поделить на части. Что уж говорить обо всем остальном?

Практика асан вытягивает тело, удлиняет мышцы и связки. Это — движение вверх. Стремление и развитие. Внешний и внутренний рост. Практика асан создает в теле пространство, освобождает грудную клетку, суставы, внутренние органы... Это — движение в сторону от центра, раскрытие. Расширение в теле и в сознании. Практика асан укрепляет тело с помощью статической нагрузки. Это — неподвижность и стабильность. Устойчивость в теле и душевная крепость. Движение внутрь. Практика асан расслабляет тело, снимает мышечные спазмы. Отпускает напряжения внутри. Это — покой в теле и покой ума. И все эти виды работы связаны с дыханием.

Пока организм жив, он дышит. Дышит по-разному, в зависимости от состояния тела и ума. Меняя процесс дыхания, можно снять мышечное напряжение и можно изменить внутренний настрой. Поэтому дыхание так важно. В своей книге о дыхании «Пранаяма дипика. Прояснение пранаямы» Б.К.С. Айенгар говорит, что сознание, читта, как заботливая мать, должно постоянно заботиться о состоянии дыхания.

Во время практики асан дыхание должно быть произвольным и спокойным. Не слишком глубоким и не слишком поверхностным. Важно, чтобы вы все время дышали и не выполняли позы на задержке дыхания. Если вам трудно дышать, значит, нужно снизить ритм занятий. Если вы специально дышите слишком глубоко и громко или делаете задержку, вы сознательно меняете состояние своего ума. Вам будет так проще выдержать трудную позу, но это уже немножко гипноз. Кроме того, задержки во время практики асан могут перетруждать сердце. Движения вверх и прыжок в стороны обычно сочетаются со вдохом, движения вниз, вперед и назад, прыжок к центру и развороты — с выдохом. Если у вас слабое сердце и избыточный вес, выполняйте прыжки и другие движения на выдохе.



Постепенно можно приступать к дыхательным упражнениям, пранаяме. На начальном этапе достаточно немного наблюдать за процессом дыхания, лежа в Шавасане в конце занятия. Вы можете ощутить, как дыхание само собой удлиняется и выравнивается. Выдохи становятся глубже и протяженней. После них на одно-два мгновения наступает пауза. Миг тишины и покоя. Затем сам собой возникает вдох... И так далее. Продолжается жизнь. Продолжает течь дыхание. И если верить йогам, то спокойное, осознанное удлинение дыхания продлевает жизнь и наполняет организм праной, живительной силой, которой пронизана вселенная.

Итак, помните о дыхании. И приступайте к занятиям.

После детального описания асан, схем и фотографий, вы увидите программы, по которым можно заниматься самостоятельно. Успешной практики!



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.

ॐ
Урдхва баддха ангулиасана (2-1)
Поза с соединенными в замок руками





Техника выполнения

Встаньте в *Тадасану*. Вытяните руки перед собой. Переплетите пальцы рук в замок. Выверните ладони наружу. Со вдохом вытяните руки вверх так, чтобы они оказались в одной плоскости с головой, туловищем и ногами. Держите руки вытянутыми в локтях. Не поднимайте плечи. Не напрягайте шею и голову. Смотрите прямо перед собой. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. На выдохе опустите руки вниз. Расплетите пальцы рук. Вытяните руки вдоль туловища. Сделайте несколько дыханий. Снова вытяните руки перед собой и поменяйте переплетение пальцев рук (если сверху был правый указательный палец, пусть теперь сверху окажется левый). Поднимите руки вверх и оставайтесь в позе еще 20–30 секунд. На выдохе опустите руки. Вернитесь в *Тадасану*.



Воздействие

Помогает вытянуть позвоночник и раскрыть грудную клетку. Укрепляет и растягивает руки и ноги. Укрепляет сердце. Дает ощущение внутренней устойчивости и свободы.



Особые указания

- Если у вас слабое сердце или гипертония, не поднимайте руки вверх.



Урдхва хастасана (2-2)

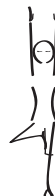
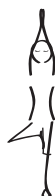
Поза с вытянутыми вверх руками



Если вам не удастся вытянуть руки в локтях, если у вас болят плечи, если возникает ощущение того, что грудная клетка сжата и вам трудно дышать, не сплетайте пальцы рук. Просто вытяните руки вперед, разверните ладони и внутреннюю часть рук друг к другу и поднимите руки вверх, насколько возможно. Старайтесь не прогибать поясницу и не отклонять голову назад, напрягая затылок и шею.

Врикшасана (3)

Поза дерева





Техника выполнения

Встаньте в *Тадасану*. Стоя на левой стопе и не сгибая левую ногу в колене, согните правую ногу, подхватите правой рукой правую стопу и поместите подошву правой стопы на внутреннюю поверхность левого бедра как можно ближе к туловищу. Отведите правое бедро и колено назад. Соедините ладони перед грудью в Намасте (см. стр. 137), втяните лопатки, отведите локти назад. На вдохе вытяните руки над головой. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. Дышите спокойно. На выдохе опустите правую ногу. Опустите руки. Сделайте несколько дыханий в *Тадасане*. Поднимите левую ногу и выполните позу в другую сторону, балансируя на сильной правой стопе.



Воздействие

Укрепляет ноги. Вытягивает туловище и руки. Разрабатывает тазобедренные суставы. Развивает чувство равновесия и устойчивости.



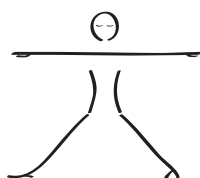
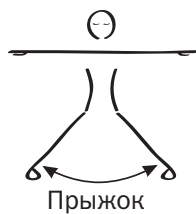
Особые указания

- Если вы теряете равновесие, можно выполнить позу спиной к стене.
- Если вам не удастся соединить ладони и вытянуть руки в локтях, можно держать руки на ширине плеч, как в *Урдхва хастасане*.



Уттхита триколасана (4-1)

Поза вытянутого треугольника





Техника выполнения

Встаньте в *Тадасану*. Немного согните ноги в коленях и со вдохом прыгните, разводя стопы в стороны на 1,1–1,2 м. Поставьте стопы параллельно друг другу. Одновременно с прыжком вытяните руки в стороны на линии плеч, ладони разверните вниз. Сделайте несколько дыханий. Держите ноги и руки вытянутыми, грудную клетку раскрытой. Поверните левую стопу внутрь на 30°, разверните всю правую ногу наружу (на 90°). Сохраняйте корпус фронтально. На выдохе вытянитесь вправо, захватите правой рукой правую лодыжку. Левую руку разверните ладонью вперед. Не сжимая затылок, разверните шею и голову вверх и смотрите на большой палец верхней руки. Дышите спокойно. Оставайтесь в позе 20–30 секунд. На вдохе поднимитесь, поставьте стопы параллельно друг другу. Заверните правую стопу внутрь, левую ногу наружу и выполните позу влево, следуя всем предыдущим указаниям. На вдохе поднимитесь из позы. Поставьте стопы параллельно друг другу и на выдохе прыжком вернитесь в *Тадасану*.



Воздействие

Растягивает и укрепляет ноги, руки и туловище. Тонизирует внутренние органы живота, способствуя хорошей работе пищеварительной и выделительной систем. Создает и поддерживает состояние бодрости и энергии в теле и сознании.



Особые указания

- Держите ноги, туловище, руки и ноги в одной плоскости, перпендикулярной полу. Сохраняйте обе ноги вытянутыми в коленях, а руки — в локтях.
- Если вам трудно вытягивать ноги в коленях, ставьте стопы ближе друг к другу.
- Если не удастся дотянуться рукой до лодыжки, подставьте под руку какой-нибудь предмет — деревянный брусок, небольшую скамью, толстую книгу и т.п.
- Если у вас слабое сердце или избыточный вес, во всех позах стоя прыгайте на выдохе, а не на вдохе, либо выполняйте позу без прыжка.
- Если вы устали, занимаетесь в период месячных или после болезни, также выполняйте позу без прыжка.



Паривритта триколасана (4-2)

Поза перевернутого треугольника

Если вы теряете равновесие, смотрите вперед или вниз. Держите все тело в одной плоскости, перпендикулярной полу.

