

**Андрей Левшинов**

## **Йога для коррекции фигуры**



**Дорогие друзья!**

В этой книге вы найдете рекомендации, которые помогут вам стать и надолго оставаться стройными и гибкими.

Важное условие для исполнения этой мечты: **СЛЕДУЕТ ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ!**

### **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА:**

- ♦ Всегда начинайте упражнения с разминки!
- ♦ Подбирая комплекс упражнений, не перестарайтесь – все должно быть гармонично! Вы не должны уставать или чувствовать боль в мышцах после окончания занятия!
- ♦ Заниматься желательно не менее 1 раза в неделю.
- ♦ Время занятия может быть от 10 до 90 минут.

### **СОСТАВЛЯЯ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО:**

- ♦ Разминка должна длиться не менее 2–5 минут – воспользуйтесь одной из сидячих поз, настройтесь на занятие.
- ♦ После разминки выполните комплекс Сурьянамаскар – «Приветствие солнцу» – он поможет разогреть все мышцы вашего тела и подготовит к дальнейшим занятиям.
- ♦ Начните заниматься с одной-двух поз основного комплекса, а затем прибавляйте по одному дополнительному упражнению раз в 2–3 дня.
- ♦ Доведите количество упражнений в основном комплексе – до 12.

### **ЛЮБОЙ КОМПЛЕКС (ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ДОВЕЛИ КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ ДО 12) ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ СЕМЬ ЭТАПОВ:**

1. Разминка (одна из сидячих поз + настрой на занятие).
2. Сурьянамаскар.
3. 2–3 сидячих позы чтобы восстановить спокойствие после динамического «Приветствия солнцу».
4. 2–3 стоячих позы.
5. 1–3 перевернутых позы.
6. 2–3 лежащих позы (вначале на спине, потом на животе).
7. Упражнение на расслабление.

Более подробные инструкции вы найдете в начале раздела с упражнениями.

## **Вступление**

### **Фигура поддается коррекции!**

#### **Я сделал это!**

В середине 80-х годов я увлекся культуризмом, или, как его сейчас называют, бодибилдингом. Серьезно занимаясь в зале, я приобрел приличную мышечную массу и вес 96 кг (при росте 180 см). Впоследствии для занятий йогой мне необходимо было сбросить вес и переключиться на растяжки, скрутки, гибкость и т. д.

Чтобы побыстрее освоить новую для себя методику занятий – йогу, я решил не тратить время попусту и в течение трех месяцев похудел на 29 кг, после чего смог незамедлительно приступить к интенсивным йоговским тренингам, которые и поныне помогают мне оставаться бодрым, здоровым и сильным. Вы спросите, как мне это удалось? Сбросить 30 кг веса за 3 месяца без отрицательных последствий для здоровья и растяжек на коже?.. Вот об этом и написана эта книга, куда включены не только методы, которые я использовал сам, но и некоторые другие, о которых я узнал и испытал позже.

#### **Другие сделали это! Методы, представленные в этой книге, уже освоили тысячи людей**

Методы, которые здесь представлены, уже освоили сотни тысяч людей. Перед вами вполне реальные предложения для реальных людей – мужчин и женщин, для тех, кто пробовал похудеть и раньше, но бросил, для тех, кто решил заняться собой впервые. Не бойтесь помогать самим себе! Тысячи точно таких же людей, поначалу неуверенных в своих возможностях, уже обрели новое красивое тело. Присоединяйтесь к нам!

#### **Если вы не боитесь жизни...**

Моя система базируется на очень большом опыте, в основе которого лежит несколько простых секретов. Это секреты внутренней силы. Если вы не боитесь жизни и готовы к тому, что вас будет обожать огромное количество людей, что вас будут любить, что вам будут завидовать, что к вам после изменения фигуры будут гораздо чаще обращаться за помощью, поскольку ваше тело будет излучать силу и красоту, одним словом, если вы не боитесь жизни – занимайтесь, используя эту книгу в качестве инструмента красоты, и становитесь красивыми! Вопрос только в том, чтобы постигнуть эти секреты шаг за шагом. Поэтому, не откладывая больше раскрытие тайн в долгий ящик, начнем!..

#### **Секрет первый: внешнее равно внутреннему**

##### **Мысль обладает могучей силой**

Начну с напоминания о классическом опыте. Представьте, что во рту у вас лимон. Начала выделяться слюна? Прекрасно. А теперь расскажу такую историю.

Человеку под гипнозом внушают, что обыкновенная монетка раскалена, и прикладывают ее к руке гипнотизируемого. И что вы думаете? Да! Монета оставляет ожоговый след, хотя она обычной температуры. Под гипнозом люди мерзнут, потеют, у них начинает быстрее или медленнее биться сердце. Все это происходит на самом деле! Без всяких внешних изменений среды, только подчиняясь мысли, выраженной в словах гипнотизера, вегетативные реакции человека меняются! Идем дальше. Сосредоточьтесь на своем пальце. Внимательнее!

Представляйте палец мысленно. Внимательнее, еще внимательнее. Не теряйте накала сосредоточенности. Вы ощущаете какие-то изменения в пальце? Легкое покалывание? Палец пульсирует? Колыхается? Чешется? Представляйте, что на палец направлено тепло: он попал под сильный тепловой луч, вы выставили его на солнцепек, он расположен рядом с камином

или костром. Ваш палец действительно теплеет. А возможно, вы испытываете не просто тепло, а сильное жжение!

Теперь представьте, что вы находитесь в некой опасной, неприятной ситуации, которая свершилась с вами в прошлом. Вспомните свои ощущения. У вас перехватило дыхание? Сердце стало биться чаще?

Итак, вы убедились, что ваша мысль может вызвать серьезные вегетативные изменения? В общем, все это достаточно известные в гипнозе и аутотренинге феномены. Но послушайте меня дальше. Размышляя о природе и возможностях человека, мудрецы всех времен и народов приходили к одному и тому же выводу: всегда и везде внешнее равно внутреннему. Это означает, что происходящее в мыслях и чувствах человека ОБЯЗАТЕЛЬНО реализуется в действительности! Другое дело – насколько быстро. Но вопросы скорости мы обсудим позже, им будут посвящены другие секреты моей книги. А сейчас вы узнали самый главный секрет внутренней силы: внешнее равно внутреннему. Без знания этого секрета эффективно не сработает никакая диета, никакой физический комплекс не будет иметь стойкого результата. Знакомясь с последующими секретами и применяя их на практике, постоянно держите в голове секрет № 1 – внешнее равно внутреннему, иначе ваши усилия могут оказаться потраченными напрасно.

### **Психологический настрой, или Почему артисты худеют эффективнее**

Итак, секрет № 1 вы узнали. Но как реализовать его на практике?

#### **Внимание, даю ответ!**

Самое главное в деле приобретения красивой фигуры, как ни банально это звучит, – особый внутренний настрой. Каким должен быть этот настрой? Как его сформировать? Отвечаю и на эти вопросы.

Главное – представить, какой будет ваша жизнь, если вы будете обладать красивым (или более красивым по сравнению с настоящим) телом. Снятие психологических зажимов, блоков – это победа, но после битвы должна быть мирная жизнь. Какой она будет? Представьте себе, какие перспективы откроются перед вами, если вы преодолеете свою лень, неверие в свои силы, малодушие и еще десяток слабостей. Вами будут восхищаться, вам будут завидовать, у вас появятся новые возможности эмоционального выражения своим телом всего того, что ранее пряталось за стеснительностью и зажатостью. Я уже не говорю о тех бесчисленных болезнях и недомоганиях, которые пропадут вместе с лишними килограммами. Наладится сон, артериальное давление, работа сердца. Вы будете всегда бодры, радостно настроены по отношению к жизни, людям.

Если же все это, благодаря психологической инерции, вам кажется непреодолимым – становитесь артистом. Почему именно артистом? Артисты худеют эффективнее. Ведь тело артиста является инструментом не только творчества, но и способом зарабатывания денег. А материальный фактор ох как важен для многих из нас, и если он является мотивирующей силой, то нужный настрой обеспечен!

Ну, а если становиться артистом вам не хочется, работайте! Понемногу, но регулярно – всего несколько минут в день. Но каждый день!

Представляйте себя измененным. Помните, что внешнее равно внутреннему! Чем больше внутри вас будет желаемого будущего, тем быстрее оно воплотится в действительность.

#### **Промежуточные итоги: что нужно, чтобы изменить себя внутренне и измениться внешне**

Итак, чтобы изменить себя внешне, нужно изменить себя внутренне. Тогда внутреннее ОБЯЗАТЕЛЬНО видоизменит ваше внешнее!

Чтобы изменилось внутреннее, нужно:

1. Уметь представить себя измененным.

2. Уметь себя почувствовать измененным.

3. Захотеть быть измененным, захотеть всеми фибрами души, каждой клеточкой своего тела.

### **Кому можно эту книгу дальше не читать**

Если вам удалось выполнить все три условия, поздравляю вас: в течение нескольких месяцев или даже недель вы станете таким/такой, каким/какой хотите! И вам незачем читать эту книгу дальше! Процесс изменения уже начался! Закон «внешнее равно внутреннему» уже начал выполняться, и вам можно спокойно заняться своими делами, не выпуская, однако, из мысленного поля своего внимания мыслеобраз внутреннего настроя.

### **Трудность построения внутреннего, или Если у вас имеется лишний вес, значит, вам это почему-то нужно**

Основная трудность освоения секрета № 1 заключается в том, что некоторые люди не могут выстроить себя внутренне. И дело здесь не в силе воли и не в слабости воображения. Просто какое-то время организм будет сопротивляться вашим усилиям. Почему?

Если вы такой, какой есть, значит, вам это зачем-то нужно. Одному – затем, чтобы не заниматься (спортом, самообразованием, каким-то делом). Другому – потому что ему так удобней (в семье, среди друзей, на работе и т. д.). Третьему – для получения от окружающих нужных эмоций и реверансов – сочувствия, сопереживания, жалости, банального внимания...

Поэтому подсознание, подкорка многих из вас будет всячески стремиться внести помехи в перестройку вашего внутреннего: и что-то вам не очень захочется строить образы, и образы будут не теми, и времени на работу с ними не окажется.

Знайτε об этой опасности!

Однако ни в коем случае не объявляйте войну своему подсознанию, а значит, самому себе! Немногие выиграли эту схватку. Большинство людей не может одержать победу в прямом сражении с самим собой. Существуют другие, более мирные пути преодоления инертности своего подсознания, с которыми и знакомит вас эта книга.

Уважайте право вашего организма быть таким, какой он есть. Меняйте ваше внутреннее постепенно и неуклонно. Будьте настойчивы, и рано или поздно ваше внутреннее подчинится вашему желанию, вашей мысли. В этом поединке (который, по сути, и поединком-то не является!) время работает на вас, и если вы будете достаточно терпеливы, то станете таким/такой, каким/какой захотите. Причем изменится не только ваша фигура, но и ваша энергетика, а вслед за ней – ваша судьба. Ведь судьба тоже поддается коррекции!

### **Представьте, что ваша фигура уже стройна и красива**

А сейчас важно создать мысленный образ себя в будущем. Вы должны не просто представить его, вы должны поселиться в нем. Представляйте, каким должно быть ваше тело, во всех подробностях. Занимайтесь формированием образа несколько раз в день и обязательно вечером, перед сном. Будет прекрасно, если вы, оттачивая свое внутреннее ощущение себя будущего, будете рассматривать фотографии, где вы были молоды и стройны, то есть максимально приближены к идеалу. Нарисуйте себя измененным! Не умеете рисовать? Да и не нужно уметь! Главное – передать бумаге свою экспрессию, свою энергию, свое желание иметь красивое стройное тело! Играйте роль человека с отличной фигурой! Двигайтесь так, как он, ведите себя, как он, улыбайтесь, как он.

### **Подведем итоги главы**

А сейчас самое время подвести итоги первого секрета изменения фигуры.

Итак, первый секрет гласит: «Внешнее равно внутреннему».

Будет внутреннее, рано или поздно будет и внешнее! Все движение жизни происходит только изнутри наружу, все сущее сперва происходит внутри и только потом проявляется вовне. Наоборот не бывает. Это – один из законов, действующих во Вселенной, который следует знать, приступая к изменению себя. Уяснили?

Тогда перейдем ко второму секрету.

### **Второй секрет: Все внимание – дыханию!**

#### **Секрет № 2 следует применять, усвоив секрет № 1**

Как вы думаете, что меняет нашу фигуру? Питание? Вода? Физические нагрузки? Нет, в первую очередь нашу фигуру меняет дыхание, а точнее, кислород, который при определенных условиях сжигает жир. Достаточно правильно направить его в нужную сторону – и от жировых отложений не останется и следа. Вот только без выполнения секрета № 1 это не сработает. Чтобы произошло сжигание жира, нужно внутренне стать тем, чем вы хотите, своим идеалом. Но чтобы внутренне стать своим идеалом, нужно подружиться со своим организмом, со своим подсознанием. А такая дружба предусматривает уважение к мудрости организма, который знает, сколько сжигать жира, стоит ли его сжигать или лучше сохранить.

Поэтому не стоит злоупотреблять дыхательными упражнениями, не освоив полностью секрет № 1!

В любом случае, выполнять дыхательные упражнения следует очень осторожно, внимательно следя за своим внутренним самочувствием. Если вы получаете от них радость, значит, вы идете правильным путем, продолжайте! Если же вас одолевает усталость, раздражение, напряжение – это сигнал, чтобы снизить интенсивность упражнений, сделать паузу или временно отказаться от них.

Начинать нужно с 5–10 дыхательных циклов, прибавляя каждую неделю по 5 дыханий, пока не доведете их количество до цифры, обозначающей ваш возраст. Перед тем как выполнять дыхательные упражнения, обязательно проветрите помещение! Воздух, который вы будете вдыхать, должен быть свежим и достаточно чистым.

Подробные описания дыхательных упражнений, основанных на одной из важнейших составляющих йоги – искусстве пранаямы, – вы найдете в последней части книги.

### **Третий секрет: Позвоночник – генеральный штаб перестройки вашего организма**

Позвоночник – это остов нашего тела. Он несет на себе все наши органы, в том числе и наши килограммы! В позвоночнике сосредоточены нервные центры практически всех органов. Более того, в районе позвоночника располагаются чрезвычайно важные для здоровья и благополучия энергетические центры – чакры, и основные энергетические каналы. Позвоночник – это генералиссимус, штаб движения всех наших килограммов по телу.

А теперь позвольте открыть секрет № 3. Ваше внутреннее состояние (секрет № 1) нужно направить именно на позвоночник. И тогда ваш «генеральный штаб» отдаст всем органам нужные приказы по мобилизации или эвакуации килограммов! Да-да! Именно так! Позвоночник по рангу стоит выше любой диеты и выше любого органа. Как позвоночник скамандует, так в конечном счете и произойдет! А для того чтобы позвоночник отдал ваши команды более четко, я предлагаю вам целый комплекс упражнений, которые стоят того, чтобы выполнять их тщательно и регулярно!

Именно поэтому в первой главе, посвященной основным асанам йоги, вы найдете упражнения именно для спины – для возвращения гибкости позвоночнику и для укрепления мышц, окружающих его.

Здоровье и сила вашей спины – это основа красоты вашего тела.

Количество килограммов отходит на второй план, когда вы выпрямляете спину, расправляете плечи и поднимаете подбородок – хорошая осанка способна компенсировать множество недостатков внешности, не говоря уже о об огромном количестве заболеваний, которые не грозят человеку, забывшему о сутулости.

Более того – пока вы не выпрямите спину и не укрепите мышцы, поддерживающие ее, вам никогда не добиться красивого и плоского живота, изящной талии и легкой походки.

Бич нашего века – недостаток движения. Сидячая работа, отсутствие необходимости пешком преодолевать значительные расстояния (ведь эскалаторы и лифты всегда готовы поработать за вас), привычка считать отдыхом только пассивное лежание на диване перед телевизором... Добавьте к этом списку неправильное питание, неполноценный сон, неумение правильно дышать и уязвимость перед стрессами – и вы получите практически полный список главных врагов вашей красоты и стройности.

Чем больше вы сидите на одном месте и потребляете пустых калорий – тем меньше становится в вашем организме мышечной ткани и тем больше – жировой. Чем ниже тонус мышц и больше вес – тем меньше человеку хочется двигаться. Чем меньше он двигается... в общем – понятно. Получается замкнутый круг.

Разорвать его вы сможете при помощи йоги. Простые и сложные асаны, которые вы будете осваивать не торопясь, плавные движения при смене поз, обучение искусству полноценного расслабления и правильного здорового дыхания – все это вернет вашему телу естественную красоту и гибкость, нормализует все внутренние процессы в вашем организме, очистит энергетические каналы и направит жизненную энергию в правильном направлении.

Шаг за шагом вы будете двигаться к красоте и здоровью, каждый день восхищаясь своим молодующим телом, укрепляя свой дух и приближаясь к состоянию гармонии своего внутреннего мира с Божественной Вселенной.

### **Жир и причины его избытка в организме**

Приступая к занятиям йогой, не забывайте о том, что цель регулярного выполнения упражнений – не сделать вас худым, а сделать вас сильным, здоровым и стройным. А это не одно и то же.

Поэтому прежде чем приступать к конкретным рекомендациям по работе с вашим телом, давайте немного поговорим о том, от чего многие люди мечтают избавиться любой ценой – о жире. Откуда берутся жировые отложения, всегда ли жир является врагом здоровья и где проходит граница между нормальным содержанием жира в организме, его избытком и ожирением.

### **Зачем человеку жир, или В чем опасность искусственных методов похудения**

Многие люди, посмотревшись телевизионной рекламы, убеждены, что жир вреден и опасен, и что только похудев, можно стать счастливым и действительно современным. На самом деле, это далеко не так. Жир – естественное добро и богатство человека, он обладает многими полезными для организма свойствами. Активно пытаясь избавиться от жира, человек вместе с тем избавляется от запасов энергии, убывает его половая сила, страдает способность к умственной и физической деятельности. Я считаю, что излишнее стремление убрать жир можно сравнить с ограблением собственного жилища: вряд ли вы обрадуетесь, если, придя однажды домой, обнаружите, что ваша квартира пуста...

Несмотря на то, что убежденные сторонники голодовок пытаются убедить нас в бесполезности жировой прослойки, жир играет важную роль в теле человека. Он не менее важен, чем любая другая составляющая нашего тела, такая как уши, пальцы или пупок.

Когда человек ведет обычный образ жизни и отсутствие жира или его наличие неважно для его деятельности, как, например, для спортсменов, артистов балета, фотомоделей и культуристов,

интенсивное похудание не требуется. Для здоровья первостепенным является нормальный баланс энергии в теле.

Чтобы яснее представить энергетический баланс в теле человека, можно сравнить организм с бассейном, в который вливают воду по одной трубе, а из другой трубы вода (пища) при этом выливается. Если мы вливаем воду бочками, а другую трубу перекрываем или вода из нее только капает, бассейн быстро наполняется, и мы можем искупаться. Этот процесс можно обозначить как положительный энергетический баланс. Если же, наоборот, вода из бассейна будет выливаться быстрее, чем мы будем ее вливать, то скоро бассейн окажется пустым. Это – отрицательный энергетический баланс. Если мы хотим плавать в бассейне, то для того чтобы вода в нем всегда была свежей, нужно вливать и выливать из него одинаковое ее количество, тогда мы получим нормальный энергетический баланс.

Итак, если в тело вливать (потребление пищи) больше, чем выливать (тепло, мышечная работа и физиологическая работа), то оно, подобно бассейну, быстро наполнится или даже переполнится (ожирение как болезнь). Для достижения нормального энергетического баланса нам нужно вливать в бассейн-организм какое-то количество воды-пищи и при этом совершать работу, благодаря которой это же количество энергии было бы израсходовано. Тогда у нас будет естественный энергетический баланс.

Если человек озабочен исключительно тем, как похудеть и сжечь жир (то есть если взять пример с бассейном, – хочет просто вылить из него воду), у него возникает отрицательный энергетический баланс, его организм ослабляется, обмен веществ нарушается. Стоит только немного уменьшить количество жира, как сразу же нарушается плавный процесс усвоения пищи. Общие запасы углеводов в тканях и жидкостях организма составляют лишь 75 г, или 300 килокалорий. Во время приема пищи в мозг поступают сигналы сытости, которые зависят от количества углеводов (концентрации глюкозы в крови). Если у человека есть жировая ткань, то ощущение сытости наступает по мере наполнения желудка, так как запас углеводов в крови не расходуется, а тратятся лишь углеводы, содержащиеся в жире. Резко и намного уменьшив свою жировую прослойку, мы нарушаем этот здоровый механизм, и организму приходится постоянно всасывать пищу из желудочно-кишечного тракта, так как больше ему взять углеводов неоткуда. Это постоянное чувство голода известно всем полным людям, решившим похудеть за счет жира, а не работы. То же самое чувство голода присуще культуристам, выжегшим свои жировые прослойки и вынужденным питаться по 4–8 раз в день.

Таким образом, жировая ткань – это своеобразный энергетический банк: вклады в него поступают во время еды, а выдачи (сжигание жира) могут производиться в любое последующее время. Лишив себя этого энергетического банка, человек рискует оказаться на грани банкротства и даже совсем разориться (заболеть) по любой внешней причине, требующей от него энергозатрат (например, секс). Поэтому следовать за рекламными объявлениями, гарантирующими 100% сжигание жира, опасно. Вместе с жиром могут сгореть и все ваши сбережения – мышечный тонус, способность к умственной работе, сексуальные возможности.

### **Ожирение и избыточный вес – это не одно и то же!**

Это с одной стороны. А с другой – избыточная масса тела зачастую переходит в болезнь, имя которой – ожирение. Ожирение приводит к нарушению сердечной деятельности и пищеварения, атеросклерозу, повышенному артериальному давлению, различным психическим расстройствам, импотенции. Избыточная масса тела и ожирение несколько отличаются друг от друга. Избыточная масса тела – это не ожирение, а превышение верхней границы нормальной массы тела (см. таблицы 1 и 2), но каждый больной ожирением имеет избыточную массу тела. Например, если масса тела человека среднего возраста на 2,2–4,5 кг превышает нормальную, то считается, что у него избыточная масса тела, а не ожирение.

Таблица 1

**Средняя нормальная масса тела мужчин**

Возраст, лет									
Рост, см	15–19	20–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	55–59
152,4	51,3	54,0	56,2	57,6	58,5	59,9	60,8	61,2	61,7
154,9	52,2	54,9	57,1	58,5	59,4	60,8	61,7	62,1	62,6
157,5	53,5	56,2	58,0	59,4	60,3	61,7	62,6	63,0	63,5
160,0	54,9	57,6	59,4	60,8	61,7	63,0	64,0	64,4	64,9
162,6	56,2	59,4	60,8	62,1	63,5	64,4	65,3	65,8	66,2
165,1	58,0	61,2	62,6	64,0	65,3	66,2	67,1	67,6	68,0
167,6	59,9	63,0	64,4	65,8	67,1	68,0	68,9	69,4	69,8
170,2	61,7	64,4	66,2	67,6	68,9	69,8	70,8	71,2	71,7
172,7	63,5	66,2	68,0	69,8	71,2	72,1	73,0	73,5	73,9
175,3	65,3	68,0	69,8	71,7	73,5	74,4	75,3	75,7	76,2
177,8	67,1	69,8	71,7	73,9	75,7	76,7	77,6	78,0	78,5
180,3	69,4	71,7	73,9	76,2	78,0	79,4	80,3	80,7	81,2
182,9	71,7	73,9	76,7	78,9	80,7	82,1	83,0	83,5	83,9
185,4	73,9	76,2	79,4	81,6	83,5	84,8	86,2	86,6	87,1
188,0	76,2	78,5	82,1	84,4	86,6	88,0	89,4	89,8	90,3

Таблица 2

### Средняя нормальная масса тела женщин

Возраст, лет									
Рост, см	15–19	20–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	55–59
152,4	49,0	52,2	53,5	54,9	56,2	58,0	59,4	60,3	60,8
154,9	50,0	53,1	54,4	55,8	57,1	59,0	60,3	61,2	62,1
157,5	51,3	54,4	55,3	56,7	58,5	60,3	61,7	62,6	63,5
160,0	52,6	55,8	56,7	58,0	59,9	61,7	63,0	64,0	64,9
162,6	54,0	57,1	58,5	59,9	61,7	63,0	64,4	65,3	66,2
165,1	55,3	58,5	59,9	61,7	63,5	64,9	66,2	67,1	68,0
167,6	57,1	60,3	61,7	63,5	65,3	66,7	68,5	68,9	69,4
170,2	59,0	62,1	63,5	65,3	67,1	68,5	70,3	71,2	71,7
172,7	60,8	64,0	65,3	67,1	68,9	70,3	72,1	73,5	73,9
175,3	62,6	65,8	67,1	68,9	70,8	72,1	73,9	75,3	75,9
177,8	64,4	67,6	68,9	70,3	72,1	73,5	75,3	77,1	78,5
180,3	66,7	69,4	70,3	71,8	73,5	75,3	77,1	78,9	80,3
182,9	66,7	71,2	72,1	73,5	74,8	76,7	78,5	80,3	82,6

У больных ожирением, в отличие от людей с избыточной массой тела, вес почти стабильный. Если масса тела человека превышает нормальную более чем на 4,5 кг, его состояние оценивается как ожирение. У женщин отложения жира отмечаются в основном в области бедер и ягодиц, а у мужчин – в области живота. Однако с течением времени жир накапливается и в других частях тела, а также в тканях организма.

### Главная причина образования жира

В жизни человека есть три периода, таящие в себе опасность заболеть ожирением. Причина возникновения излишка жира в любом возрасте, как правило, одна и та же: переедание, в основе которого лежит чувство обиды или нехватка любви.

### Первый период, когда возникает опасность ожирения

Первый период, когда возникает опасность ожирения, – это раннее детство. Привычка к перееданию зачастую прививается нам именно в этом возрасте. Наверное, многим знакома картина, как молодые родители радуются, когда видят, как хорошо ест их ребенок. Периодически, когда у ребенка нет аппетита, ему предлагают съесть еще одну ложку – «за папу», «за маму» или «за бабушку с дедушкой» или закармливают с помощью угроз. Ребенок, легко поддающийся психологическому давлению, соглашается. Постепенно из привычки радовать взрослых у ребенка может развиться обостренное повышенное чувство голода, причем это ощущение голода закрепляется в глубинных механизмах мозга, который регулирует объем

пищи, поступающей в организм. Теперь уже ребенок сам начинает переедать. Такие дети становятся толстяками, и их вид уже не радует ни родителей, ни сверстников, которые зачастую начинают дразнить и обижать ребенка.

### **Второй период, когда возникает опасность ожирения**

Второй период, когда легко может развиваться ожирение, наступает, когда ребенок достигает подросткового возраста. Это период бурного роста, полового созревания и развития эмоционального восприятия жизни. Если ребенок развивается нормально, энергия извне равномерно поступает по трем путям: через информацию, эмоции и переживания в ответ на события во внешнем мире, через еду. Когда человек взрослеет и становится гармоничной зрелой личностью, он не отдает предпочтения какому-то одному энергетическому потоку и его усвоению. Другое дело, если внутренняя гармония личности нарушается. Когда в период роста и всплеска эмоционального восприятия ребенка незаслуженно обижают родители, сверстники или он испытывает нехватку любви, для компенсации необходимой ему энергии он начинает полнеть. Таким образом, энергия любви заменяется энергией пищи, и развивается ожирение. Я настоятельно рекомендую не обижать детей, так как последствия детских обид проявляются в их излишней полноте и проблемах со здоровьем!!!

### **Третий период, когда возникает опасность ожирения**

И третий период, когда у человека может возникнуть ожирение, – зрелость. Взрослый человек чаще всего становится склонен к полноте на почве стрессов, связанных с отношениями в семье или с сексуальными партнерами.

### **Гормональный обмен: когда человек поправляется, а когда худеет**

В нашем организме постоянно происходят процессы синтеза одних веществ и распада других. Причем масса тела возрастает, когда человек думает, мыслит, разговаривает, ест, работает и занимается сексом. А уменьшается тогда, когда особые гормоны кортикостероиды смешиваются с гормонами щитовидной железы. Возникает взрывчатая смесь, сжигающая белки и жиры, и человек худеет. Это сочетание гормонов коры надпочечников и гормонов щитовидной железы свойственно состоянию стресса. Характерные физические показатели такого состояния: напряжение мышц, потливость. При стрессе голос человека повышается, становится скрипучим, причем воздействие такого рода голоса может ввести в состояние стресса и окружающих людей. Иногда такое же физиологическое состояние внешне незаметно: человек «носит в себе» мучительные переживания, не высказывает их вслух, а гормоны стресса выделяются в том же количестве. Процесс сгонки веса в этом случае протекает так же активно, как если бы этот человек полтора часа провел в спортивном зале. Надо отметить, что внутреннее состояние такого человека чувствуется людьми на расстоянии, такой человек наводит тоску и уныние на окружающих.

Научные наблюдения иногда очень полезны для нашей практической жизни. Так, основываясь на знании гормональных процессов, происходящих в организме, мы можем сделать очень интересные выводы. В частности, при занятиях сексом (мы будем говорить о супружеской паре) происходит интенсивный гормональный обмен. Сложившиеся супружеские отношения можно охарактеризовать по весу супругов. Наверное, и вы замечали, как, поженившись, молодые немного поправляются. Это значит, что у них между собой все в порядке. Если же один из супругов набирает вес, а другой худеет – значит, идет перекачка энергии от одного к другому, кто-то является донором, а кто-то – потребителем. Ревность, подозрительность, страхи, тоска и уныние способствуют похуданию. Оптимизм, любовь, вера, надежда часто сопутствуют набору веса.

Порой человек ведет размеренный спокойный образ жизни без особых волнений. Если сексуальная сторона жизни у него отсутствует, он может резко набрать вес, так как при неизменном количестве потребляемой пищи уменьшаются общие энергозатраты. Если при этом

человек еще остается эмоционально открытым, поток энергии, который он усваивает из окружающей среды, увеличивается, вслед за этим масса его тела еще больше возрастает.

### **Имеет ли смысл ограничивать себя в еде?**

Помимо сложных эмоциональных и интеллектуальных факторов, влияющих на вес человека, такие простые вещи, как голод или ограничение в потреблении пищи, безусловно, приводят к изменению массы тела. Существует распространенное мнение о том, что если голодать или меньше есть, то можно похудеть. В действительности, как доказывают нам жизненная практика и наука, это не всегда оказывается именно так. Прямая зависимость массы тела от потребляемой пищи характерна для людей со средней массой тела. Люди не очень худые, но и не слишком толстые действительно быстро худеют, если садятся на диету. Однако самые хитроумные способы похудения могут не подойти очень полным людям.

В ходе экспериментов учеными было доказано, что при ограничении в пище в целом в организме снижаются энергозатраты. Человек меньше ест и меньше тратит энергии. Поэтому человеку со средним весом, стоит ему переменить образ жизни или отправиться в поездку, легко сбросить 2–3 килограмма.

Что касается полных людей, то у них процесс перехода на диету проходит несколько иначе. При избыточной массе тела у человека сохраняется общий переизбыток энергетических запасов. Как только полный человек начинает голодать или ограничивать себя в еде, общие энергозатраты организма снижаются, и тем самым создается препятствие к уменьшению веса тела. Как правило, полный человек, ограничивающий себя в питании, начинает чувствовать себя намного легче, ему становится легче ходить, работать и испытывать обычные бытовые физические нагрузки. Тем не менее желанный эффект – похудение, так и не наступает. Причина кроется в симпатической нервной системе – в мозге.

Точно таким же образом, как физическая нагрузка не дает человеку полнеть, она мешает и избавлению от лишнего веса. Это вполне обоснованный и известный факт, из которого можно сделать вывод о том, что спортивные упражнения могут улучшить общее физическое и психическое состояние полных людей, но вряд ли приведут к резкому снижению веса. Покажу этот процесс на наглядном примере. Когда человек переезжает и приобретает прогрессирующее ожирение, затраты энергии, необходимые для простого перемещения тела, все время растут. Становится понятно, что человек массой 120 кг совершает значительную работу, просто передвигаясь по комнате. Таким образом, большие усилия, которые прилагает человек, чтобы просто поддерживать тело в вертикальном положении, в какой-то мере ограничивают возможность его дальнейшего ожирения. Вместе с тем известно, что тучные люди в состоянии покоя потребляют кислорода больше, чем люди с нормальным весом тела. При любой физической работе энергозатраты тучных людей намного выше, чем энергозатраты обычных людей с нормальным весом тела.

Как было показано выше, голодание не дает быстрых и ощутимых результатов. Когда тучный человек пытается сбросить вес на тренажерах в спортивном зале, происходит следующее. Сначала вес тела снижается на 2–3 кг (причем в первую очередь за счет активной мускулатуры, и человек худеет в соответствии с прежними пропорциями тела – тощие части тела худеют быстрее, чем полные). Побочный результат физических тренировок – снижение энергетических потребностей, то есть вся съеденная после тренировок пища снова идет на рост жировой ткани.

Для полных людей выводы получаются не очень утешительные: легко набрать лишние килограммы, а вот сбросить их намного сложнее.

Дело в том, что истинные причины полноты кроются в нашем образе жизни и стиле мышления.

Приобрести правильное восприятие себя – своего тела и своего сознания, осознать свои истинные потребности и научиться удовлетворять их с пользой для своего физического и духовного здоровья, привести свои внутренние ритмы в состояние гармонии с окружающим

миром – всему этому учит практика йоги, и это и есть тот единственно верный путь, который приведет вас к красоте и здоровью.

### **Упражнения для разных частей тела**

- ♦ **Как подобрать нужный комплекс и как правильно выполнять упражнения**
- ♦ **Элегантная осанка: упражнения для позвоночника и мышц спины**
- ♦ **Подтянутый живот: упражнения для нормализации пищеварения и укрепления мышц пресса**
- ♦ **Талия всем на зависть: упражнения для поддержания тонкой талии**
- ♦ **Грудь колесом и лебединая шея: упражнения для развития и укрепления мышц груди и шеи**
- ♦ **Упругие ягодицы, гладкие бедра: упражнения для укрепления ягодиц, развития тазобедренных суставов и улучшения кровообращения в органах малого таза**
- ♦ **Красивые ноги: упражнения для укрепления мышц ног, профилактики и лечения плоскостопия и варикоза**
- ♦ **Царственные плечи и руки: упражнения для их развития и укрепления**

Этот раздел включает в себя описание упражнений, разработанных на основе некоторых традиционных асан йоги, которые для вашего удобства распределены между главами, посвященными развитию и укреплению разных частей тела.

Конечно, в классической йоге практически не существует отдельных асан «для мышц пресса», «против плоскостопия» и «для хорошей осанки» – любая поза оказывает на организм комплексное воздействие, оздоравливая его не только на физическом, но и на энергетическом уровне. Поэтому выделение упражнений в какую-то конкретную группу часто достаточно условно – так, например, в главе, посвященной укреплению мышц пресса, вы встретите ссылки на упражнения из предыдущих или последующих глав.

И это неудивительно – ведь организм любого человека – сложно организованная система, в которой все части находятся в теснейшей взаимосвязи, и йога, даже если вы рассматриваете ее только как оздоровительную практику, способствует нормализации этих внутренних связей.

### **Правила выполнения упражнений**

Вот правила, которые необходимо соблюдать, чтобы добиться нужного результата и не нанести вреда своему организму:

- ♦ помещение, в котором вы собираетесь заниматься йогой, должно быть теплым и хорошо проветриваемым. Чем меньше одежды будет на вас во время занятия, тем лучше, при этом вы не должны замерзать. Проветрив помещение перед началом занятий, закройте форточку, чтобы избежать сквозняков. Если вы собираетесь заниматься на открытом воздухе, то так же выбирайте тихое и теплое место, избегая прямых солнечных лучей;
- ♦ перед началом выполнения асан постелите на пол или землю тонкий коврик или одеяло;
- ♦ не приступайте к занятиям, если перед этим вы долго были на солнце, очень сильно устали или ваши нервы напряжены. Немного отдохните и успокойтесь;
- ♦ перед тем как приступить к выполнению физических упражнений йоги, следует освободить кишечник и мочевой пузырь;
- ♦ перед началом занятия и после его окончания рекомендуется принять душ;
- ♦ приступать к занятиям следует не ранее, чем через 3–4 часа после еды (за это время не возбраняется только выпить чашку чая или молока). Принимать пищу можно через полчаса после окончания занятия;

- ♦ лучше всего заниматься йогой ранним утром или вечером, перед сном;
- ♦ начиная осваивать новые асаны, держите глаза открытыми, чтобы контролировать правильность положения своего тела. Если поза дается вам легко, закройте глаза;
- ♦ следите за своим дыханием – оно должно быть ровным и спокойным. В дальнейшем, освоив искусство правильного йоговского дыхания – пранаяму – вы сможете выполнять дыхательные упражнения в асанах;
- ♦ любой комплекс упражнений завершайте шавасаной – за 5–10 минут полного расслабления вы сможете полностью снять усталость;
- ♦ если вы склонны к головокружениям и скачкам артериального давления, будьте осторожны с перевернутыми позами, такими, как поза свечи и стойки на голове. Приступайте к их выполнению постепенно, начиная с небольшого количества повторений. Увеличивайте время пребывания в позе и количество подходов только в том случае, если они не вызывают у вас дискомфорта.

### **Противопоказания**

Не следует выполнять эти асаны людям, страдающим гнойным отитом, отслойкой сетчатки или перенесшим серьезные операции на органах зрения.

Не рекомендуются эти положения женщинам во время менструаций и в период беременности.

Большинство асан не стоит выполнять в период обострения хронических заболеваний.

### **Комплексы упражнений**

На основе предложенных в книге упражнений вы можете создать свой индивидуальный комплекс, который будет наиболее удобен и полезен именно для вас. Сделайте это, используя некоторые рекомендации.

- ♦ Начиная выполнения упражнений с сидячих поз – например, позы полулотоса, постепенно осваивая позу лотоса. Приняв позу, следите за правильным положением тела и тем, чтобы ваше дыхание было ровным. Расслабьтесь, отключившись от повседневных дел и забот, и настройтесь на работу со своим телом.
  - ♦ В первый день сохраняйте положение тела в асане в течение 1 минуты, раз в несколько дней увеличивайте его на 15–30 секунд, постепенно доведя до 5 минут.
  - ♦ Выполняя упражнения для любой части тела, начинайте активную часть занятия с «Приветствия солнцу» – Сурьянамаскар. В первые дни выполняйте комплекс движений 1 раз, каждые несколько дней добавляйте еще один повтор. Постепенно вы будете выполнять это упражнение до 10 раз подряд.
  - ♦ Выполните 2–3 упражнения сидя. Если асана требует статического положения тела – начинайте с сохранения его в течение 5 секунд, каждые несколько дней добавляя по 5 секунд. Доведите время пребывания в каждой позе до 1–3 минут. Если упражнение предполагает выполнение каких-либо движений, начинайте с 10 раз (для каждой ноги или руки), каждые несколько дней добавляя 1–2 движения, доводя их общее количество до 20–30 раз.
- Каждый день добавляйте к своему комплексу одно новое упражнение, осваивая его так же последовательно.
- Для того чтобы не запутаться, заведите себе дневник, в котором вы будете отмечать, какие упражнения вы сейчас осваиваете и на каком этапе овладения каждым находитесь.
- ♦ Выполните 2–3 упражнения стоя.
  - ♦ Выполните 2–3 упражнения из «перевернутых поз» (саламба сарвангасана, халасана, ширшасана).
  - ♦ Выполните 2–3 упражнения лежа – сначала на спине, потом – на животе.

Все упражнения осваивайте по описанной выше схеме.

Порядок выполнения упражнений вы можете установить самостоятельно – исходя из собственных ощущений.

После этого:

♦ Выполните упражнение на расслабление.

♦ Начните с освоения всех упражнений, предложенных в главе, посвященной осанке – она содержит основные асаны йоги, которые помогут вашему телу обрести силу, стройность и здоровье.

Постепенно добавляйте к ним упражнения из других глав.

Если вы считаете, что какая-то часть вашего тела требует особого внимания, например, у вас хорошая осанка, а вот мышцы пресса могли бы быть развиты и получше, то несколько сократите количество упражнений для спины и позвоночника, увеличив количество повторов упражнений для укрепления мышц живота.

Раз в месяц несколько изменяйте содержание комплекса, добавляя или убирая упражнения из той или иной главы, так, чтобы все ваши мышцы и суставы были нагружены равномерно.

### **Правильное выполнение упражнений**

Для того чтобы быть уверенным в правильности выполнения всех упражнений, соблюдайте такую последовательность действий:

1. Перед началом нового упражнения сидя или лежа расслабьте все мышцы и сделайте несколько ровных вдохов и выдохов через нос.
2. Мысленно настройтесь на следующую асану – внимательно рассмотрите изображение, четко представьте себе последовательность своих движений.
3. Следуя рекомендациям в книге, последовательно и плавно выполните все движения и примите позу. Думайте о приятном.
4. Вначале освоения йоги не пытайтесь удерживать положение тела в асане дольше 3–5 секунд, постепенно увеличивая это время.
5. Возвращение в исходное положение также должно быть плавным и последовательным.

### **Упражнения для позвоночника и мышц спины**

О роли позвоночника и мышц спины в таком важном деле, как ваша красота и здоровье, уже было сказано выше. Да и каждый из нас наверняка с детства помнит наставления взрослых о необходимости держать правильную осанку. Проверить, насколько хорошо вы выполняете эти заветы, довольно просто.

Подойдите к стене и прижмитесь к ней пятками, икрами, ягодицами, плечами и затылком. В таком положении ваш позвоночник изогнут естественным образом – ведь в идеале он не являет (да и не может являть) собой прямую линию. Сейчас ваша спина имеет два прогиба назад – так называемые грудной и крестцовый кифозы, и два изгиба вперед – лордозы шейного и поясничного отделов.

Если же для того, чтобы принять такое положение, вам пришлось выпрямить спину, расправить плечи и поднять голову, значит, в повседневной жизни ваша осанка далека от идеальной.

Постарайтесь запомнить свои ощущения, отойдите от стены и займитесь своими делами. Через 10–15 минут вновь проверьте правильность положения своего тела у стены.

Снова пришлось потрудиться над подниманием и выпрямлением?

А теперь вспомните о том, как вы обычно сидите во время работы – спина, плечи, подбородок... Ну что же, вам есть над чем поработать. Потому что без хорошей осанки о стройности вы можете даже не мечтать.

Еще раз подойдите к стене, и, сохраняя правильное положение тела, дойдите до ближайшего зеркала. Посмотрите на себя сбоку. Не правда ли, ваш профиль преобразился? Живот, над которым вы вздыхаете каждое утро, уменьшился вдвое, ягодицы подтянулись, шея оказалась на удивление длинной и изящной, женщины отметили красоту своего бюста, а мужчины обнаружили у себя существование грудных мышц... Вот он – первый шаг к вожделенной стройности. А ведь вы еще не сбросили ни грамма! Все эти чудеса сотворила с вами хорошая осанка.

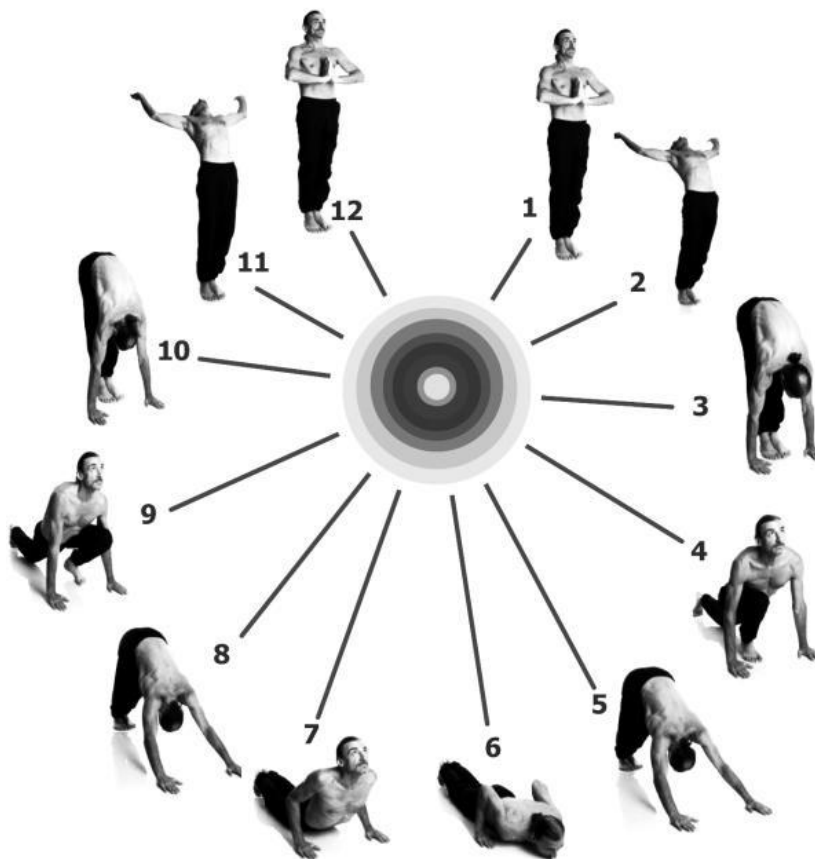
Давайте будем честными с собой – на свете очень мало людей, способных в течение всего дня сидя и стоя сохранять идеальное положение тела. Усталость и увлечение работой в любом случае делают свое дело, и вот уже наш позвоночник занимает неправильное положение. Контролировать себя каждую секунду очень сложно, но есть более простой способ решения проблемы – любое негативное воздействие вы можете компенсировать позитивным. Регулярная физическая нагрузка, растяжение и выпрямление позвоночника сделают вашу спину здоровой и красивой.

Асаны – позы йоги – не только вернут ваш позвоночник в правильное положение, но и помогут обеспечить его полноценную поддержку.

Наверняка вы видели корсеты, при помощи которых исправляют осанку людям с тяжелыми искривлениями позвоночника. Но такая помощь никогда не понадобится человеку, у которого есть свой собственный корсет – мышечный. А именно так врачи нередко называют мышцы спины, которые помогают удерживать позвоночник в естественном положении. Укрепляя мышцы спины, вы обеспечиваете себе хорошую осанку на всю жизнь.

### **Сурьянамаскар – «Приветствие солнцу»**

Это упражнение, несмотря на кажущуюся простоту, очень эффективно. Незаметно и быстро оно устраняет практически все дефекты фигуры на тонком энергетическом уровне. А дальше автоматически включается один из основных кармических законов, согласно которому любое действие сначала происходит на энергетическом уровне, а потом, как следствие, – на физическом (внешнее равно внутреннему). Именно Сурьянамаскар традиционно получает максимальное количество положительных отзывов. Чтобы упражнение было проще разучивать, оно условно разбито на части. Выполняйте Сурьянамаскар без остановок, плавно и неторопливо и... не забывайте про секрет № 1.



Этап 1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки – по швам. На вдохе поднимайте прямые руки от боков вверх, над головой сомкните ладони и на выдохе медленно опускайте их перед собой до уровня груди (конечная поза этапа показана на фото 1).

Этап 2. Затем снова поднимайте руки вверх, над головой разведите руки на ширину плеч и, вдыхая, прогнитесь назад, насколько это возможно (фото 2).

Этап 3. Поднимаясь из этого положения, плавно сделайте на выдохе наклон вперед (колени прямые), положив обе ладони рядом со ступнями на пол (фото 3).

Этап 4. Согните в колене правую ногу, а левую отведите назад (вдох) и поставьте на носок (фото 4).

Этап 5. Правую ногу отведите к левой и, упираясь руками, опустите грудь как можно ниже к полу (выдох), а таз поднимите (фото 5).

Этап 6. Из этого положения опуститесь на пол и задержите дыхание. Таз чуть приподнят над полом, колени слегка согнуты. Тело опирается на восемь точек: пальцы ног, колени, грудь, ладони, подбородок (фото 6).

Этап 7. Теперь приподнимите, выпрямив руки, верхнюю половину туловища и глубоко вдохните (фото 7).

Этап 8. Затем повторите движение 5, то есть, упираясь руками в пол, опустите грудь как можно ниже к полу, а таз поднимите (фото 8). Медленно выдохните.

Этап 9. Подтяните к груди левую ногу, согнутую в колене (вдох), затем правую и выпрямите ногу (выдох). Руки при этом находятся перед ступнями (фото 9).

Этап 10. Подтяните ногу к себе и, не отпуская рук от пола, поднимите вверх бедра (фото 10).

Этап 11. Выпрямитесь, поднимая руки вверх над головой, и на вдохе плавно прогнитесь назад (фото 11).

Этап 12. Выпрямитесь. Соедините ладони прямых рук над головой и на выдохе опускайте перед собой до уровня груди и вернитесь в начальную молитвенную позу (фото 12), а далее можете продолжать выполнение упражнения с пункта 2.

Чтобы разминка стала более эффективной, все упражнения, связанные с выдохом, совершайте быстро, а прогибы и разгибание со вдохом – медленно. Таким образом Сурьянамаскар «включает» симпатическую нервную систему и быстрее разогревает мышцы.

### **Сиддхасана-1 – поза полулотоса-1**

1. Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Ладони положите на бедра.
2. Согните правую ногу и подтяните к себе. Прodelайте то же самое с левой ногой. Ноги перекрестите. Ладони положите на колени.



### **Сиддхасана-2 – Поза полулотоса-2**

1. Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Ладони положите на бедра.
2. Согните правую ногу и подтяните к себе, прижимая стопу к внутренней поверхности бедра.
3. Руками уложите ступню правой ноги на бедро левой. Правую ладонь положите на колено правой ноги.
4. Согните левую ногу и подтяните к себе. Положите левую ногу щиколоткой на щиколотку правой ноги.



### **Падмасана – Поза лотоса**

1. Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Ладони положите на бедра.
2. Согните правую ногу и подтяните к себе, руками укладывая стопу сверху на бедро левой ноги, пятку правой ноги подтяните как можно ближе к пупку.
3. Согните левую ногу. Руками заведите лодыжку левой ноги над правой и уложите стопу левой ноги на правое бедро.
4. Выпрямите спину и разверните пятки вверх. Расслабьте руки, уложите кисти тыльными сторонами на колени, соединив кончики больших и указательных пальцев.



Осваивайте эти три позы, которые вы сможете в дальнейшем использовать так же для отдыха, медитации и пранаямы, последовательно переходя от первой – наиболее простой – к третьей – самой сложной.

Не стремитесь сразу же добиться идеального выполнения позы лотоса – регулярные упражнения день за днем постепенно подготовят ваши мышцы к этому положению.

## Вирасана – Поза героя

1. Опуститесь на колени. Колени соедините, а стопы разведите в стороны.
2. Сядьте на ягодицы на пол (таз должен оказаться между стопами). Прижмите боковые поверхности стоп к бедрам. Если вам сложно принять такую позу – не разводите пятки и опустите ягодицы на них.
3. Плавное наклонитесь вперед, положив руки предплечьями на пол и соединив кисти в замок. Лбом постарайтесь коснуться пола. Ягодицы от пола не отрывайте. Досчитайте до 5 и выпрямите спину.
4. Согните руки в локтях и соедините ладони за спиной. Наклонитесь вперед, потянитесь лбом к полу. Досчитайте до 5 и выпрямите спину.



## Наклон вперед из Вирасаны (позы героя)

1. Сядьте на пол на колени, опустите ягодицы на пятки, ладони положите на сведенные колени, расправьте плечи и выпрямите спину. Смотрите прямо перед собой.
2. Сделайте глубокий вдох и плавно наклоните корпус вперед. Руки опустите на пол и выведите вперед, соединяя кисти в замок. Лягте грудью на колени, упираясь затылком в ладони и лбом в пол.
3. Расслабьтесь. Досчитайте до 10. Медленно вернитесь в исходное положение.



### **Сушумна нари шактивардхак – укрепление спинномозгового канала**

1. Лягте на пол на спину, вытянув ноги и уложив руки вдоль тела.
2. Не отрывая пятку от пола, тяните носок правой ноги на себя и старайтесь вытянуть ногу как можно больше вперед. Досчитайте до 5. Расслабьтесь.



3. Повторите упражнение левой ногой.
4. Выполните упражнение обеими ногами.

### **Разминка для мышц спины и позвоночника**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, руки на пояс, ноги поставьте на ширине плеч.
2. Поверните голову и корпус вправо. Досчитайте до 5. Вернитесь в исходное положение.
3. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Разминка для мышц спины и растяжки ног в положении сидя**

1. Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой.
2. На вдохе поднимите прямые руки (раскрытые ладони смотрят в потолок). Медленно выдыхая, втяните живот.
3. Вдохните и, выдыхая, плавно наклонитесь вперед, опуская немного согнутые в локтях руки.

4. Старайтесь грудью и лбом коснуться ног. Опустите ладони на пол, немного разведя локти в стороны. Досчитайте до 5.
5. Вдыхая, выпрямитесь, оторвав ладони от пола и отводя локти назад.
6. Медленно выпрямите руки вверх (ладони смотрят в потолок).



**Разминка для мышц спины и стимуляции работы сердца (в положении стоя)**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, руки свободно опустите вдоль тела, ноги поставьте на ширине плеч. Поднимите подбородок.
2. Сделайте глубокий вдох и выдох. Повторите 3 раза.
3. Вдыхая, плавно поднимите руки вверх и прогните спину назад. Досчитайте до 5.
4. Сделайте выдох, опуская руки, выпрямляя спину и наклоняясь вперед. Не сгибайте колени. Ладонями старайтесь коснуться пола. Досчитайте до 5.
5. На вдохе вернитесь в исходное положение.



### **Упражнение для хорошей осанки и укрепления мышц спины**

1. Сядьте на пол, ноги вытяните вперед, соединив стопы, и выпрямите спину. Руки положите на бедра.
2. Сделайте медленный вдох, одновременно поднимая руки вверх. Соедините их ладонями над головой и втяните живот.
3. Плавное выдыхая, вытяните руки перед собой, разверните ладони вниз. Задержите дыхание на 5 секунд.
4. На вдохе наклоните корпус вперед, скользя ладонями по ногам.
5. Опускайте локти к полу и старайтесь грудью и лбом коснуться ног. Ровно и неглубоко дышите, считая до 20.
6. На вдохе вернитесь в исходное положение.



### **Наклоны в сторону**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Плавное поднимите прямые руки вверх, разверните их ладонями друг к другу.
3. Наклоните корпус вправо. Досчитайте до 5.
4. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**Упражнение для укрепления поясничного отдела позвоночника**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Сделайте глубокий вдох, сжимая ладони в кулаки, чуть сгибая руки в локтях и приподнимая их в стороны.
3. Выдыхая, наклоните корпус вперед. Досчитайте до 5.
4. Сделайте глубокий вдох, возвращаясь в исходное положение. Выдохните.
5. Сделайте глубокий вдох, сжимая ладони в кулаки, чуть сгибая руки в локтях и приподнимая их в стороны.
6. Прогнитесь назад. Досчитайте до 5.
7. Сделайте выдох, возвращаясь в исходное положение.



### **Упражнение для укрепления мышц спины и пресса**

1. Сядьте на пол, вытяните вперед прямые ноги, ладони положите на бедра.
2. Скользя ладонями по бедрам, медленно опуститесь на пол.
3. Положите руки вдоль тела ладонями на пол. Согните ноги в коленях, подтягивая их к груди.
4. Выпрямите ноги вверх. Досчитайте до 5.
5. Не сгибая ноги в коленях, плавно опустите их на пол.
6. Поднимите прямые руки и оторвите корпус от пола. Приподнявшись, оторвите от пола ноги. Напрягите мышцы живота. Досчитайте до 5. Опуститесь на пол. Расслабьтесь.
8. Вернитесь в исходное положение.



### Поза Риши

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела. Поднимите прямые руки перед собой ладонями к полу, приподнимаясь на носки.
2. Сосредоточьте внимание на тыльных сторонах своих ладоней.
3. Медленно поверните корпус, руки и голову влево. Досчитайте до 5.
4. Плавное поворачивание в другую сторону. Досчитайте до 5.
5. Медленно вернитесь в исходное положение. Опуститесь на пятки. Разведите руки в стороны.
6. Наклоните корпус вперед, поворачивая его влево. Ладонь левой руки поставьте на правую голень. Досчитайте до 5.
7. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.





### **Пранамасана – Поза поклона**

1. Сядьте на пол на колени, ягодицы опустите на пятки. Ладони положите на стопы. Сделайте несколько ровных вдохов и выдохов.
2. Поднимая таз, наклоните корпус вперед, округляя спину и стараясь теменем коснуться пола перед коленями.
3. Досчитайте до 20. Медленно вернитесь в исходное положение.



### **Поклон стоя**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Наклоните корпус вперед, ладони положите на колени.
3. Скользите руками по голням вниз и наклоняйтесь вперед.
4. Постарайтесь опустить руки до щиколоток и прижаться лбом к коленям. Не сгибайте ноги в коленях. Досчитайте до 10.
5. Плавнo вернитесь в исходное положение.



### Триконасана – Поза треугольника

1. Встаньте на пол, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.
2. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки в стороны ладонями к полу.
3. Медленно наклоните корпус вправо, положив правую ладонь на правое колено. Левую руку поднимите вверх.
4. Расслабив мышцы шеи, досчитайте до 15.
5. Плавно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Триконасана – Поза треугольника, вариант**

1. Встаньте на пол, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.
2. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки в стороны ладонями к полу.
3. Медленно наклоните корпус вправо, положив правую ладонь на правое колено. Левую руку поднимите вверх.
4. Продолжайте движение, плавно двигая правую ладонь по ноге и наклоняя корпус все ниже.
5. Досчитайте до 15. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Утгхита Триконасана – Поза Вытянутого Треугольника**

1. Встаньте на пол, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.
2. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки в стороны ладонями к полу.
3. Медленно наклоните корпус вправо, положив правую ладонь на правое колено. Левую руку поднимите вверх.
4. Продолжайте движение, плавно двигая правую ладонь по ноге и наклоняя корпус все ниже.
5. Отводите левую руку немного назад, а правую – вперед, чуть разворачивая корпус и опуская правую ладонь к правой стопе.
6. Досчитайте до 5. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Прасарита Падоттанасана – Поза растянутой стопы**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Глубоко вдохните и, выдыхая, отставьте правую ногу в сторону примерно на 110 см.
3. Согните руки в локтях и заведите их за спину, соединяя ладони в намастэ (индийском жесте приветствия). Немного наклонитесь вперед.
4. Медленно наклоняйте корпус так, чтобы он оказался параллелен полу. Досчитайте до 10.
5. Продолжите наклон, тянитесь головой к полу. Досчитайте до 10. Медленно выпрямитесь.



### **Паршвоттанасана – Поза интенсивного бокового вытягивания**

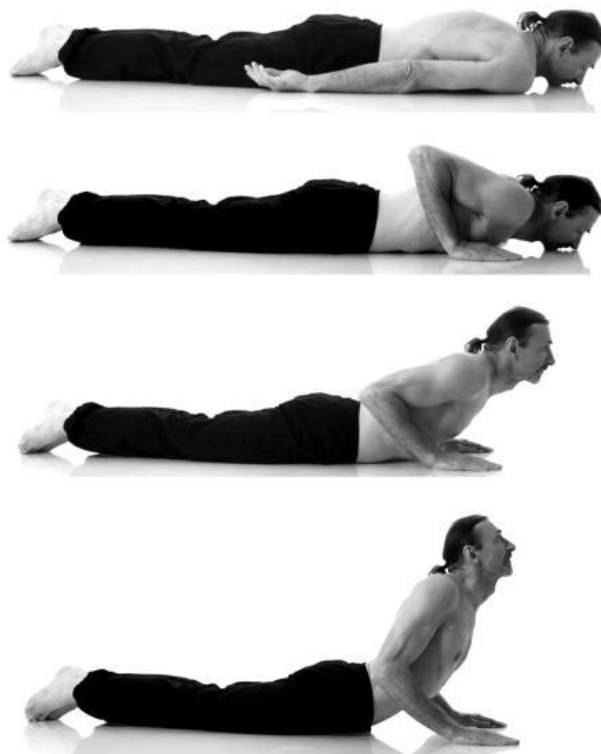
1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.

2. Глубоко вдохните и, выдыхая, отставьте правую ногу в сторону примерно на 110 см.
3. Согните руки в локтях и заведите их за спину, соединяя ладони в намастэ (индийском жесте приветствия). Немного наклонитесь вперед.
4. Поверните левую стопу на 90°. Плавно разверните корпус влево.
5. Медленно наклоняйтесь к левой ноге, старайтесь грудью коснуться ноги. Досчитайте до 10.
6. Плавно выпрямитесь, разверните левую стопу. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Бхуджангасана – Поза кобры**

1. Лягте на пол на живот, положите голову подбородком на пол. Руки вытяните вдоль тела и прижмите к бокам, ладони положите тыльными сторонами на пол. Соедините пятки и вытяните носки.
2. Согните руки в локтях и поставьте ладони на пол на уровне груди.
3. На вдохе оторвите от пола голову и грудь. Выпрямляя руки и прогибая спину, плавно отрывайте от пола корпус. Низ живота должен быть прижат к полу.
4. Откиньте голову назад и смотрите вверх. Досчитайте до 10.
5. На выдохе опуститесь на пол.



### **Пурна сарпасана – Полная поза змеи**

1. Лягте на пол на живот, положите голову подбородком на пол. Руки вытяните вдоль тела и прижмите к бокам, ладони положите тыльными сторонами на пол. Соедините пятки и вытяните носки.
2. Согните руки в локтях и поставьте ладони на пол на уровне груди.
3. На вдохе оторвите от пола голову и грудь. Выпрямляя руки и прогибая спину, плавно отрывайте от пола корпус. Низ живота должен быть прижат к полу.
4. Медленно поверните голову и корпус влево, стараясь заглянуть себе за спину. Следите за тем, чтоб бедра не отрывались от пола. Досчитайте до 5.
5. Выполните упражнение в другую сторону.
6. Медленно опуститесь на пол.



**Ардха Матсиендрасана – I, вариант – Поза Бога Рыбы (упражнение для позвоночника и внутренних органов)**

1. Сядьте на пол, вытяните прямые ноги. Левую ногу согните и подтяните пятку как можно ближе к себе.
2. Ухватите правую ногу за щиколотку и перенесите ее через левое бедро. Опустите правую стопу на пол около левого колена.



3. Левую руку положите на колено левой ноги, правую ладонь поставьте на пол позади себя. Сделайте глубокий вдох и выдох.
4. Ладонь правой руки положите на правую щиколотку, левую руку заведите за спину, прижимая тыльной стороной ладони к правому боку.
5. Голову и корпус поверните влево, стараясь прижать подбородок к левому плечу. Не отрывайте ягодицы от пола.
6. Досчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



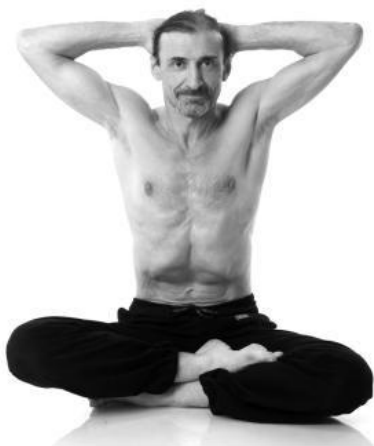
### **Вакрасана, вариант – Поза улитки**

1. Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой, руки расслабьте.
2. Согните в колене левую ногу и подтяните пятку как можно ближе к себе.
3. Перенесите левую ногу через правое бедро, поставив стопу около колена правой ноги, пальцами вперед.
4. Отведите руки немного назад и обопритесь на ладони (пальцы смотрят назад).
5. Немного откиньтесь на руки, втянув живот. Досчитайте до 20.
6. Плавно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение с другой ногой.



### **Упражнение для укрепления мышц спины и талии**

1. Примите позу лотоса или полулотоса, выпрямите спину. Соедините руки в замок на затылке, локти отведите назад.
2. Сделайте несколько ровных вдохов и выдохов.
3. Медленно наклоняйте корпус влево, тянитесь левым локтем к левому колену. Досчитайте до 5.
5. Вернитесь в исходное положение.
4. Повторите упражнение в другую сторону.



### **Саламба сарвангасана – Поза свечи**

1. Лягте на пол на спину, вытяните ноги, руки свободно уложите вдоль тела. Расслабьтесь.
2. Опираясь на ладони, оторвите ноги от пола и поднимите вверх.
3. Немного отклоняя ноги к голове, поднимите таз и поясницу.
4. Поставьте ладони на поясницу, локти и предплечья – на пол. Опираясь на руки, выпрямите корпус и ноги. Подбородком касайтесь яремной ямки. Досчитайте до 30.
5. Опустите прямые руки на пол. Ноги согните, опуская колени к лицу.
6. Опустите поясницу на пол, выпрямив ноги.
7. Медленно опустите на пол таз и прямые ноги. Расслабьтесь. Досчитайте до 30.



### **Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант**

1. Лягте на пол на спину, вытяните ноги, руки свободно уложите вдоль тела ладонями вниз. Расслабьтесь.
2. Согните ноги, подтягивая колени к груди.
3. Положите ладони на поясницу, локти и предплечья поставьте на пол. Опираясь на руки, оторвите от пола таз и нижнюю часть спины.
4. Согнутые ноги разведите коленями в разные стороны, скрестите ноги в щиколотках. Досчитайте до 20.
5. Медленно вернитесь в исходное положение.



### **Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант**

1. Лягте на пол на спину, вытяните ноги, руки свободно уложите вдоль тела ладонями вниз. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох.
2. На выдохе согните ноги, подтягивая колени к животу. Сделайте глубокий вдох.
3. На выдохе оторвите от пола таз. Положите ладони на поясницу, локти и предплечья – на пол. Опираясь на руки, оторвите от пола корпус, оставив на полу только шею, плечи и голову. Упритесь подбородком в яремную ямку.



4. Медленно выпрямите руки, прижимая их к бедрам. Досчитайте до 5.
5. Плавнo вернитесь в исходное положение.

### **Сету Бандхасана – Поза моста**

1. Лягте на пол на спину, вытяните соединенные ноги, руки свободно положите на пол.

2. Упираясь пятками в пол, начинайте выгибать спину, отрывая таз от пола.
3. Согните руки в локтях и положите ладони на бока – большой палец со стороны поясницы, ладонь – на живот.



4. Опираясь на пятки, локти, плечи, затылок и лопатки, выгните спину. Досчитайте до 10.
5. Медленно опуститесь на пол.
6. Если упражнение дается вам легко, постепенно уменьшайте количество точек опоры, опираясь только на пятки, затылок и шею.

### **Урдхва дханурасана – Верхняя поза лука**

1. Лягте на пол на спину. Согните ноги и поставьте пятки как можно ближе к ягодицам. Согните руки и поставьте ладони на пол по бокам от головы пальцами в сторону ног.
2. Упритесь в пол ладонями и ступнями и оторвите таз от пола. Прогибая спину как можно сильнее, поднимайте корпус.
3. Досчитайте до 10 и плавно опуститесь на пол.



### **Сету Бандха Сарвангасана – Поза моста с опорой**

1. Лягте на пол на спину. Согните ноги и поставьте пятки как можно ближе к ягодицам.
2. Оторвите от пола таз и начните прогибать спину.
3. Согните руки в локтях, ладони поставьте на поясницу.

4. Поднимите таз как можно выше. Досчитайте до 10.
5. Медленно опуститесь на пол.



### **Халасана-1 – Поза плуга**

1. Лягте на пол на спину, вытяните ноги, руки свободно уложите вдоль тела. Глубоко вдохните.
2. На выдохе поднимите прямые руки и уложите их на пол за головой. Оторвите от пола ноги, и, не сгибая их в коленях, поднимите вверх.
3. Оторвите таз от пола и заведите носки прямых ног за голову.
4. Придерживая пальцы ног руками, досчитайте до 10. Плавное вернитесь в исходное положение.



### **Халасана-2 – Облегченная поза плуга**

1. Лягте на пол на спину, вытяните ноги, руки свободно уложите вдоль тела. Глубоко вдохните.
2. На выдохе поднимите прямые руки и уложите их на пол за головой, обхватив правой ладонью локоть левой руки, левой ладонью – локоть правой. Оторвите от пола ноги, и, не сгибая их в коленях, поднимите вверх.
3. Оторвите таз от пола и заведите носки прямых ног за голову.
4. Согните ноги в коленях и поставьте колени на соединенные руки так, чтобы голова оказалась между ними.
5. Досчитайте до 20. Медленно вернитесь в исходное положение.



### **Шалабхасана-2 – Поза саранчи**

1. Лягте на пол на живот, подбородком упритесь в пол, руки уложите вдоль тела ладонями вверх.
2. Заведите руки под себя – ладонями под низ живота.
3. Оторвите прямые ноги от пола и поднимите их как можно выше. Досчитайте до 3.
4. Плавно опустите ноги на пол.



#### **Дханурасана – Поза Лука**

1. Лягте на пол на живот, подбородок поставьте на пол, руки вытяните вдоль тела ладонями вверх.
2. Согните ноги в коленях. Руками ухватите ноги за щиколотки и подтяните пятки к ягодицам.
3. Оторвите от пола колени и бедра, голову, грудь и живот. Прогните спину. Досчитайте до 10.
4. Несколько раз качнитесь вперед-назад.
5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Положите голову на бок и расслабьтесь.



#### **Виравхадрасана – Поза воина, вариант**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Заведите обе руки за спину, сгибая их в локтях и соединяя ладонями в намастэ (позу приветствия), или обхватите локоть одной руки ладонью другой.

3. Плавнo наклоняйтесь вперед, поднимая вытянутую назад правую ногу. Корпус и нога должны быть параллельны полу, если можете – поднимите вытянутую ногу выше.
4. Досчитайте до 10. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение другой ногой.



### **Виpабхадpасана-3 – Пoза воина, вариант**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Поднимите вверх прямые руки, соедините ладони. Сделайте глубокий вдох и расставьте ноги на ширину около 110 см.
3. На выдохе разверните корпус влево и левую стопу влево.
5. Плавнo согните левое колено – бедро должно оказаться параллельно полу.
6. Медленно наклоняйте корпус вперед, пока грудью не коснетесь левого бедра.
7. Оторвите прямую правую ногу от пола. Разгибая левую ногу, поднимайте правую вверх. Руки выведите вперед и немного согните в локтях.
8. Досчитайте до 5. Медленно вернитесь в исходное положение.



### **Ширшасана (сиршасана) – Стойка на голове**

1. Сядьте на колени, опустите ягодицы на пятки.
2. Руки вытяните вперед, соедините кисти в замок и положите кисти и предплечья на пол, разведя локти на ширину плеч.
3. Опустите голову на пол, прижимая затылок к сплетенным ладоням. Оторвите таз от пяток.
4. Упираясь в пол кончиками пальцев ног, выпрямляйте спину.
5. Плавно перемещайте полусогнутые колени к груди. На вдохе перенесите вес тела на голову и оторвите ноги от пола.
6. Поднимите согнутые ноги вверх. Выпрямите ноги. Досчитайте до 20.
7. Плавно опустите ноги на пол. Досчитайте до 20. Вернитесь в исходное положение. Постепенно увеличивайте время пребывания в стойке до 5 минут.



### **Ширшасана (сиршасана) – Стойка на голове, вариант**

1. Сядьте на пол, опустив ягодицы на пятки. Вытяните руки перед собой, пальцы соедините в замок.
2. Положите кисти и предплечья на пол. Опустите голову на пол макушкой, ладонями обхватите затылок.
3. Упираясь в пол пальцами ног, поднимайте корпус, передвигая колени как можно ближе к груди.
4. Перенесите вес тела на голову и руки.
5. Плавно оттолкнитесь пальцами ног от пола и выпрямите спину. Считайте до 10 и плавно вернитесь в исходное положение.



### **Паршва сиршасана – Стойка на голове с поворотом корпуса**

1. Сядьте на колени, опустите ягодицы на пятки.
2. Руки вытяните вперед, соедините кисти в замок и положите кисти и предплечья на пол, разведя локти на ширину плеч.
3. Опустите голову на пол, прижимая затылок к сплетенным ладоням. Оторвите таз от пяток.
4. Упираясь в пол кончиками пальцев ног, выпрямляйте спину.
5. Плавно перемещайте полусогнутые колени к груди. На вдохе перенесите вес тела на голову и оторвите ноги от пола.
6. Поднимите согнутые ноги вверх. Выпрямите ноги. Поверните корпус и ноги вправо. Досчитайте до 20.
7. Плавно опустите ноги на пол. Досчитайте до 20. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Постепенно увеличивайте время пребывания в стойке до 5 минут.



### **Паривритта пада сиршасана-2 – Стойка на голове с разведением ног в стороны**

1. Сядьте на колени, опустите ягодицы на пятки.
2. Руки вытяните вперед, соедините кисти в замок и положите кисти и предплечья на пол, разведя локти на ширину плеч.
3. Опустите голову на пол, прижимая затылок к сплетенным ладоням. Оторвите таз от пяток.
4. Упираясь в пол кончиками пальцев ног, выпрямляйте спину.
5. Плавно перемещайте полусогнутые колени к груди. На вдохе перенесите вес тела на голову и оторвите ноги от пола.
6. Поднимите согнутые ноги вверх. Выпрямите ноги. Разведите прямые ноги в стороны. Досчитайте до 20.
7. Плавно опустите ноги на пол. Досчитайте до 20. Вернитесь в исходное положение. Постепенно увеличивайте время пребывания в стойке до 5 минут.



### **Паривритта пада сиршасана-1 – Стойка на голове с разведением ног и перекрутом таза**

1. Сядьте на колени, опустите ягодицы на пятки.
2. Руки вытяните вперед, соедините кисти в замок и положите кисти и предплечья на пол, разведя локти на ширину плеч.
3. Опустите голову на пол, прижимая затылок к сплетенным ладоням. Оторвите таз от пяток.
4. Упираясь в пол кончиками пальцев ног, выпрямляйте спину.
5. Плавно перемещайте полусогнутые колени к груди. На вдохе перенесите вес тела на голову и оторвите ноги от пола.
6. Поднимите согнутые ноги вверх. Выпрямите ноги. Разведите прямые ноги в стороны. Поверните таз вправо. Досчитайте до 20.
7. Плавно опустите ноги на пол. Досчитайте до 20. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Постепенно увеличивайте время пребывания в стойке до 5 минут.



### **Поза равновесия – Поза равновесия – упражнение для хорошей осанки**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Переноса вес тела на левую ногу, поднимите прямую левую руку вверх.
3. Согните правую ногу в колене, правой ладонью обхватите правую стопу и подтяните пятку к правой ягодице.
4. Прогните спину, отводя левую руку назад. Откиньте голову назад.
5. Досчитайте до 5. Медленно вернитесь в исходное положение.
6. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Натараджасана – Поза танцовщицы**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Плавное поднимите руки, чуть сгибая их в локтях, и соедините ладони над теменем.
3. Оторвите пятки от пола и медленно присядьте. Не задерживаясь в нижнем положении, разогните колени и поднимитесь на носки.
4. Опуститесь на пятки. Вернитесь в исходное положение.



### **Натараджасана-2 – Поза Бога Танца**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Поднимите правую руку, согните в локте и вытяните перед собой.
3. Левую ногу отведите назад и согните в колене.левой рукой ухватите левую ногу за щиколотку.
4. Наклоняя корпус вперед, отводите левую ногу вверх и назад.
5. Досчитайте до 5. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Накрасана – Поза крокодила**

1. Лягте на пол на живот, руки свободно уложите вдоль тела, ладонями на пол.
2. На вдохе переместите ладони на уровень груди, пальцы, развернутые назад, плотно сожмите.
3. Выдыхая, выпрямите руки и оторвите грудь и таз от пола. Опирайтесь на ладони и кончики пальцев ног.
4. Смотрите в пол. Напрягайте мышцы ног, ягодиц и пресса.
5. Досчитайте до 10. Медленно опуститесь на пол, вытяните руки.



### **Перекаты на спине**

1. Сядьте на пол, согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Щиколотки обхватите руками, стопы соедините. Прижмите подбородок к груди и округлите спину.
2. Сделайте несколько ровных вдохов и выдохов.
3. Немного разведите колени, перенесите вес назад, отрывая стопы от пола. Удерживаясь на крестце, втяните живот.
4. Перекатитесь на спину, пока ваш затылок не коснется пола.
5. Качнитесь в обратную сторону, оторвите спину от пола. Удерживайтесь на крестце, не касаясь стопами пола.
6. Повторите упражнение 10 раз.



### **Упражнения для нормализации пищеварения и укрепления мышц спины**

На свой живот вы уже обратили внимание, когда заинтересовались собственной осанкой – помните, насколько изящней стал ваш профиль, когда вы выпрямили спину? Да, половину работы по уменьшению живота на себя возьмут мышцы спины. А вот вторая половина достанется мышцам пресса.

Хотя их задача заметно упростится, если вы будете подходить к решению проблемы большого живота не только с внешней стороны, но и с внутренней. Да, я имею в виду ваше питание, но речь сейчас идет совсем не о жире, как можно было бы подумать, а о содержимом вашего кишечника.

Дело в том, что относясь к состоянию этого жизненно важного органа без должного внимания, вы не только лишаете себя здоровья, но и закрываете для себя дорогу к обретению красоты.

Выступающий вперед живот – это не только жировая прослойка, но и газы, скапливающиеся в кишечнике в результате нарушения работы пищеварительного тракта.

Чаше всего это происходит из-за того, что вы едите что-то не то, и не вовремя, и не помогаете своему пищеварению активным движением – пища попросту гниет у вас внутри, отравляя ваш организм продуктами распада и делая ваш живот безобразно толстым.

Устраните нарушения питания, при помощи асан и дыхательных упражнений, обеспечивающих мягкий внутренний массаж органов брюшной полости, приведите в порядок свое пищеварение, вычистите весь внутренний мусор – и вы заметите, как ваш живот тает на глазах.

Не спешите к весам – скорее всего, покачивание их стрелочки вас разочарует. Ведь по большей части вы удалили из себя лишний газ, однако посмотрите, как разительно изменилась ваша внешность!

Практикуйте асаны, рекомендованные в этой главе, и мышцы вашего пресса станут упругими и крепкими, подтягиваясь, они подтянут за собой и живот. Женщинам, планирующим материнство, нужно уделить этим упражнениям особое внимание – хорошо развитые мышцы живота зачастую становятся залогом легких и безопасных родов и быстрого восстановления фигуры после.

#### **Уддияна-бандха крийа – упражнение для мышц живота**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, ноги поставьте на ширине плеч, руки опустите вдоль тела.
2. Немного согните колени, чуть наклонившись вперед. Поставьте ладони на колени и перенесите на них вес тела.
3. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьте мышцы живота.
4. Вдохните, максимально втягивая живот. Досчитайте до 10. Расслабьтесь.



### **Упражнение для укрепления мышц живота и спины**

1. Лягте на пол на спину, вытяните прямые ноги, руки свободно лежат вдоль тела.
2. Оторвите от пола ноги и корпус, ладони уложите на колени.
3. Медленно заведите руки за голову. Досчитайте до 5. Медленно опустите ноги и корпус на пол.



### **Повороты корпуса**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, руки расслабьте, ноги поставьте на ширину плеч.
2. Поднимите прямые руки, вытягивая их в стороны. Согните левую руку, ладонь положите на правую сторону груди.
3. Правую руку отведите назад, поворачивая корпус и голову.
4. Досчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Шалабхасана-1 – Поза полусаранчи**

1. Лягте на пол на живот, упритесь в пол подбородком, руки вытяните вдоль тела ладонями вверх.
2. Левую ногу оторвите от пола и, не сгибая в колене, поднимите вверх. Досчитайте до 3. Плавнo вернитесь в исходное положение.
3. Выполните упражнение другой ногой.



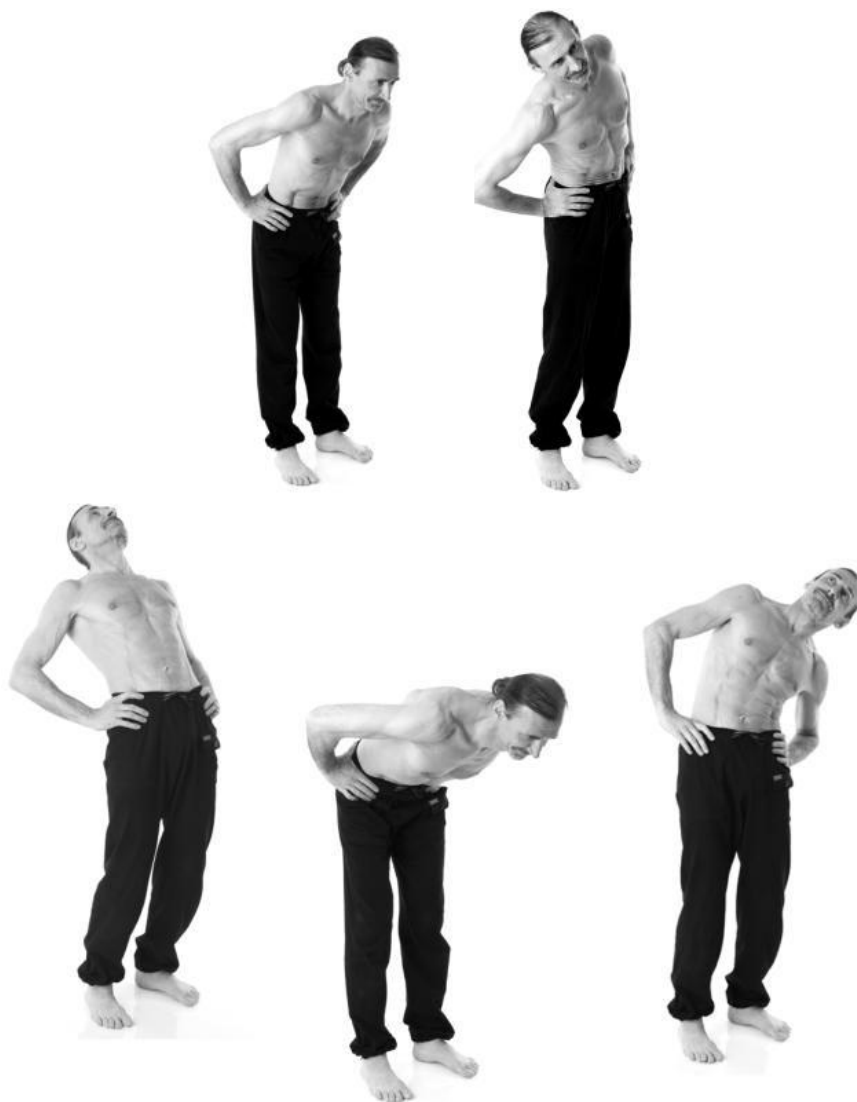
### **Чатуранга дандасана – Поза посоха**

1. Лягте на пол на живот. Ладони согнутых в локтях рук поставьте на пол рядом с ребрами. Ноги разведите на ширину плеч.
2. Сделайте глубокий вдох. На выдохе разогните локти, отрывая корпус, таз и бедра от пола.
3. Опираясь на пальцы ног и ладони, досчитайте до 15.
4. Плавнo опуститесь на пол.



### **Упражнение для мышц пресса и талии**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Поставьте руки на пояс. Наклоните корпус вперед и совершайте им круговые движения. Сделайте 10 движений в одну сторону и 10 в другую. Вернитесь в исходное положение.



### **Дополнительные упражнения**

Вы можете также выполнить дополнительные упражнения, подобрав комплекс, который поможет решить вам сразу несколько задач. Привожу упражнения, которые подходят одновременно для укрепления пресса и для развития других частей тела. Рекомендации по выполнению этих упражнений вы найдете в соответствующих разделах книги.

#### ***Из главы Упражнения для спины:***

- ♦ Упражнение для укрепления мышц спины и пресса



♦ Сету Бандхасана – Поза моста



♦ Шалабхасана-2 – Поза саранчи



♦ Урдхва дханурасана – Верхняя поза лука



♦ Дханурасана – Поза лука



♦ Накрасана – Поза крокодила



♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи



♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант



♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант



♦ Виравхадрасана – Поза воина, вариант



♦ Ширшасана (сиршасана) – Стойка на голове



♦ Ширшасана – Стойка на голове, вариант



♦ Паршва сиршасана – Стойка на голове с поворотом корпуса



♦ Паривритта пада сиршасана-2 – Стойка на голове с разведением ног в стороны



♦ Натараджасана – Поза танцовщицы



♦ Натараджасана-2 – Поза Бога Танца



*Из главы Упражнения для ног:*

♦ Упражнение для укрепления мышц бедер



♦ Упражнение для укрепления мышц бедер



♦ Убхая падангуштхасана – Поза балансирующего посоха (упражнение для интенсивного растяжения задней поверхности ног)



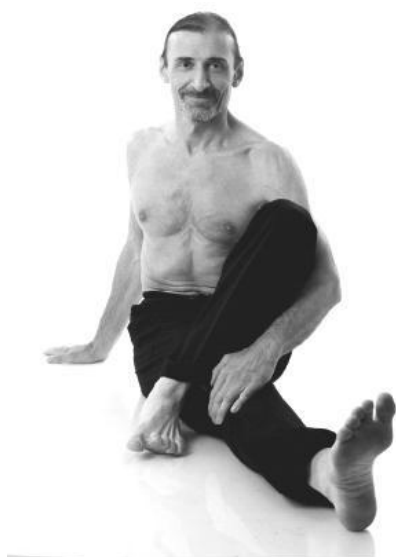
### **Упражнения для поддержания тонкой талии**

А вот о своей талии гораздо чаще беспокоятся женщины, однако ни одного мужчину также не украсят жировые валики по бокам.

Работать над изяществом этой части тела, разумеется, следует в комплексе с укреплением мышц спины и живота и развитием гибкости позвоночника, однако некоторые асаны как будто специально созданы для того, чтобы нагрузить работой боковые мышцы.

### **Маричиасана-2 – Поза мудреца Маричи**

1. Сядьте на пол, вытянув прямые ноги.
2. Согните левую ногу в колене, перенесите стопу левой ноги через правую ногу и опустите на пол на уровне колена правой.
3. Ладонь правой руки поставьте на пол позади себя и обопритесь на нее.
4. Ладонь левой руки положите на колено правой ноги и плотно удерживайте его.
5. Сделайте глубокий вдох и, медленно выдыхая, поворачивайте корпус и голову назад, стараясь заглянуть себе за спину. Сделайте глубокий вдох, досчитайте до 15 и выдохните, возвращаясь в исходное положение.
6. Если упражнение дается вам легко, заведите руки за спину и соедините кисти в замок.



### **Дополнительные упражнения**

Вы можете также выполнить дополнительные упражнения, подобрав комплекс, который поможет решить вам сразу несколько задач. Привожу упражнения, которые подходят одновременно для укрепления грудных мышц и для развития других частей тела. Рекомендации по выполнению этих упражнений вы найдете в соответствующих разделах книги.

### ***Из главы Упражнения для спины:***

- ♦ Упражнение для укрепления мышц спины и талии



◆ Наклоны в сторону



◆ Виравхадрасана – Поза воина, вариант



◆ Поза Риши



♦ Триколасана – Поза треугольника



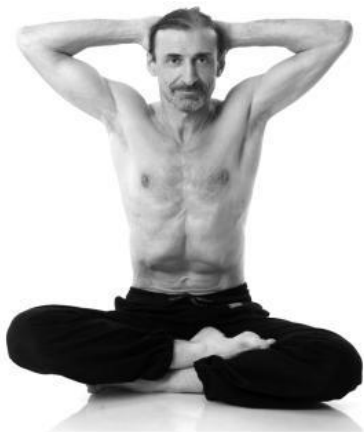
♦ Триколасана – Поза треугольника, вариант



♦ Урдхита Триконасана – Поза Вытянутого Треугольника



♦ Упражнение для укрепления мышц спины и талии



*Из главы Упражнения для живота:*

♦ Повороты корпуса



♦ Упражнение для мышц пресса и талии



### ***Из главы Упражнения для ног:***

- ♦ Упражнение для укрепления мышц бедер-1
- ♦ Упражнение для укрепления мышц бедер-2

### **Упражнения для развития и укрепления мышц груди и шеи**

Обычно состояние грудных мышц больше волнует представителей сильной половины человечества, женщины же больше обеспокоены упругостью шеи – ни одной из них не хочется утратить красоту изгиба этой изящной части тела или стать обладательницей второго подбородка.

Однако упражнения для груди нужны женщинам не меньше, чем мужчинам. Ведь одно из самых изысканных украшений женского тела – бюст – так же уязвимо, сколь и прекрасно. Женская грудь состоит из тканей молочной железы и жировой прослойки, мышц же в ней нет, поэтому вся ответственность за поддержание безупречной формы бюста ложится именно на грудные мышцы.

А факторов, способствующих утрате этой формы, к сожалению, немало. Чего стоят только увеличение и уменьшение размеров грудных желез под действием гормонов – в подростковом возрасте, в предменструальный период и во время беременности или вскармливания ребенка.

Упражнения для груди не только помогают сохранить ее форму, но и, улучшая питание этой части тела, замедляют риск развития в ней каких-либо новообразований.

Позы йоги, направленные на нормализацию состояния грудной клетки, также подготавливают ту часть тела к освоению одного из этапов пранаямы – правильного грудного дыхания.

Асаны, благоприятные для состояния шеи, это не только упражнения для поддержания упругости мышц, но и работа над правильным положением этой части позвоночного столба. Итогом такой работы станет не только хорошая осанка и гордо поднятый подбородок, но и избавление от головных болей, головокружений, скачков давления, шума в ушах и склонности к синуситам.

### **Разминка для шеи**

1. Сядьте на пол, вытяните ноги. Ладони поставьте на пол за ягодицами, развернув их пальцами от себя. Опирайтесь на руки, но не откидывайтесь на них. Смотрите вперед.
  2. Сделайте неглубокий вдох, считая до 2. Закройте глаза.
- На счет 3–4–5 задержите дыхание, плавно выдохните, считая 6–7.

Сделайте несколько вдохов и выдохов.



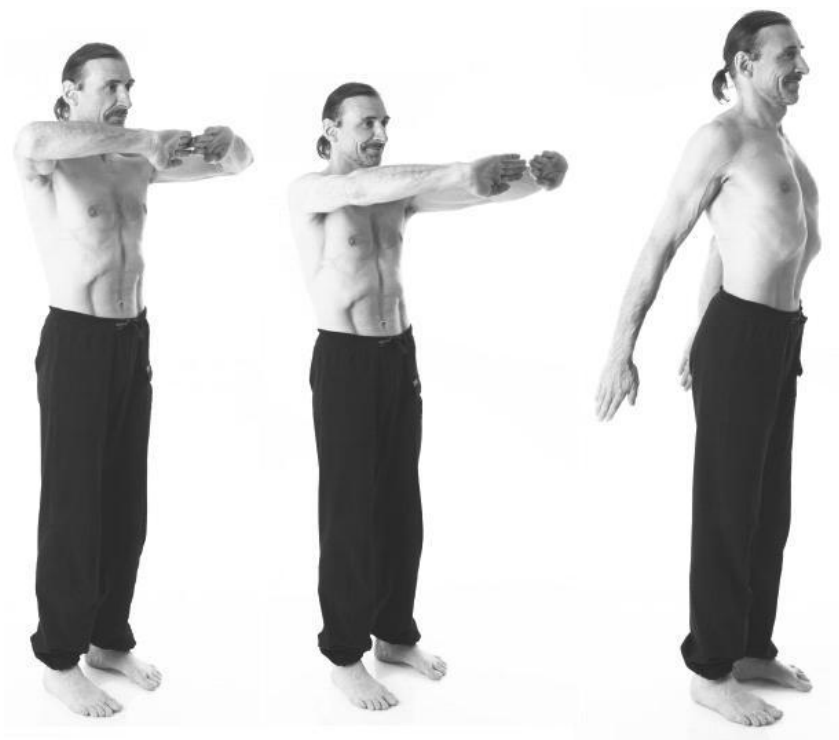
3. Вдыхая, наклоните голову вперед, прижимая подбородок к яремной ямке. Досчитайте до 5.
4. Поднимите голову. Сделайте 2 вдоха и выдоха.
5. На вдохе наклоните голову влево, стараясь коснуться плеча. Досчитайте до 5.
6. Поднимите голову. Сделайте 2 вдоха и выдоха.
7. На вдохе откиньте голову назад, потянитесь затылком к спине. Досчитайте до 5.
8. Поднимите голову. Сделайте 2 вдоха и выдоха.
9. На вдохе наклоните голову вправо, стараясь коснуться плеча. Досчитайте до 5.
10. Поднимите голову.



### Разминка для плеч и мышц груди

1. Встаньте на пол, соединив пятки и немного разведя носки. Выпрямите спину, руки расслабьте.
2. Согните руки в локтях на уровне груди, ладонями от себя. Соедините кончики пальцев.
3. Сделайте глубокий вдох и плавно выпрямите руки.
4. Выдыхая, разъедините руки, опустите их и отведите немного назад.
5. Немного прогните спину назад и считайте до 10.

6. Выпрямите спину. Соедините руки за спиной и наклонитесь вперед, поднимая руки вверх. Корпус должен быть параллелен полу. Досчитайте до 10. Выпрямите спину.



### **Разминка для плеч и мышц груди-2**

1. Встаньте на пол, спина прямая, пятки соедините, носки чуть разведите, руки расслабьте.
2. На вдохе вытяните прямые руки перед собой и плавно заведите их за спину. Соедините кисти в замок.
3. Медленно наклоняйтесь вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Руки поднимите и отведите вперед как можно сильнее, ощущая натяжение мышц. Досчитайте до 20. Плавно вернитесь в исходное положение.



### Симхасана – Поза льва

1. Сядьте на пол на колени, ягодицы опустите на пятки. Кисти рук положите на колени ладонями вниз.
2. Плавное наклоняйте корпус вперед, разводя напряженные пальцы в стороны, широко открывая рот и высывая язык.
3. Широко откройте глаза. Старайтесь смотреть в точку, расположенную между бровями.
4. Напрягите мышцы шеи. Вдыхайте и выдыхайте через рот. Досчитайте до 30.
5. Медленно вернитесь в исходное положение.



### Укрепление мышц шеи

1. Лягте на пол на живот. Оторвите от пола плечи и предплечья, и поставьте руки на пол локтями. Раскройте ладони и опустите в них лицо. Закройте глаза.
2. Опускайте голову, пытаясь дотянуться подбородком до груди, одновременно оказывайте сопротивление руками. Досчитайте до 10 и расслабьтесь.
3. Обопритесь подбородком о левую ладонь, правую ладонь прижмите к правому виску и щеке.
4. Мягко надавливайте на голову обеими руками в противоположные стороны, напрягая мышцы шеи и удерживая голову на месте.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.



### Гомукасана – поза Голова коровы

1. Встаньте на пол, выпрямив спину, или сядьте в позу лотоса (полулотоса) или позу героя.
2. Правую руку заведите снизу за спину, прижимая к позвоночнику предплечье и тыльную сторону ладони.
3. Левую руку согните в локте и заведите за голову. Соедините ладони и сцепите пальцы.
4. Потяните левую руку вверх. Досчитайте до 5. Потяните правую руку вниз. Досчитайте до 5. Повторите упражнение 2 раза.
5. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Выполните упражнение, поменяв руки. Если вы не можете соединить ладони, используйте веревку, концы которой вы будете сжимать в руках.



### **Упражнение для укрепления мышц груди**

1. Встаньте на пол, пятки соедините, носки чуть разведите. Спину выпрямите, руки свободно опустите вдоль тела.
2. Согните руки в локтях и поднимите ладони на уровень груди. Вытяните руки перед собой ладонями наружу. Плавно заведите руки за спину и соедините кисти в замок.
3. Сделайте шаг правой ногой вперед. Немного согните левую ногу, приседая на ней, корпус наклоните вперед, руки поднимите вверх. Досчитайте до 20.
4. Плавно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение для другой ноги.



### **Дополнительные упражнения**

Вы можете также выполнить дополнительные упражнения, подобрав комплекс, который поможет решить вам сразу несколько задач. Привожу упражнения, которые подходят одновременно для укрепления грудных мышц и для развития других частей тела. Рекомендации по выполнению этих упражнений вы найдете в соответствующих разделах книги.

*Из главы Упражнения для живота:*

♦ Чатуранга дандасана – Поза посоха



*Из главы Упражнения для спины:*

♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи



♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант



♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант



♦ Сету Бандха Сарвангасана – Поза моста с опорой



♦ Халасана-1 – Поза плуга



♦ Халасана-2 – Облегченная поза плуга



♦ Перекаты на спине



**Упражнения для укрепления ягодиц, развития тазобедренных суставов и улучшения кровообращения в органах малого таза**

Представление о красоте этой части женского тела менялось на протяжении столетий, диктуя представительницам прекрасного пола самые противоречивые требования. Однако если

спросить мнения мужчин, то самым важным показателем красоты женских ягодиц они, безусловно, сочтут не объем, а упругость.

К самым мужчинам же мода еще более беспощадна – испокон веков мужским бедрам предписано быть узкими, а ягодицам – плотными и мускулистыми. Именно такими фигурами обладали древние охотники на мамонтов и греческие спортсмены, преодолевавшие огромные расстояния бегом и не страдающие от гиподинамии, как их далекие потомки, и этот образец мужской красоты, видимо, запечатлен в женском подсознании навсегда.

Бесформенная «пятая точка» – довольно распространенное явление в наше время сидячей работы и пассивного отдыха в мягком кресле. И бороться с ним можно только постоянной физической нагрузкой.

Предлагаемые в этой главе асаны не только способствуют восстановлению природной красоты ваших ягодиц, но и благотворно воздействуют на состояние органов малого таза, что полезно как мужчинам, так и женщинам.

### **Упражнение для развития подвижности тазобедренных суставов**

1. Лягте на пол на спину, выпрямите ноги, руки вытяните в стороны. Сделайте глубокий вдох.
2. На выдохе плавно согните правую ногу в колене и подтяните ее к животу.



3. Медленно вдыхайте, выпрямляя ногу вверх. Досчитайте до 3.
4. На выдохе опустите ногу влево, поворачивая таз. Не отрывайте от пола спину и плечи. Старайтесь уложить ногу на пол как можно ближе к левой руке.
5. Досчитайте до 10. Плавно проделайте все движения в обратном порядке.
6. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Выполните упражнение в другую сторону.

### **Дополнительные упражнения**

Вы можете также выполнить дополнительные упражнения, подобрав комплекс, который поможет решить вам сразу несколько задач. Привожу упражнения, которые подходят одновременно для тазобедренной области и для развития других частей тела. Рекомендации по выполнению этих упражнений вы найдете в соответствующих разделах книги.

*Из главы Упражнения для спины:*

♦ Сету Бандхасана – Поза моста



♦ Урдхва дханурасана – Верхняя поза лука



♦ Шалабхасана-2 – Поза саранчи



♦ Дханурасана – Поза лука



♦ Вирабхадрасана – Поза воина, вариант



♦ Накрасана – Поза крокодила



*Из главы Упражнения для живота:*

♦ Чатуранга дандасана – Поза посоха



*Из главы Упражнения для ног:*

♦ Упражнение для укрепления мышц бедер-2



### **Упражнения для укрепления мышц ног, профилактики и лечения плоскостопия и варикоза**

Красивые стройные ноги – это не только подарок природы, но и результат ежедневной заботы об их здоровье.

Компенсировать неидеальность природной формы ног помогает укрепление их мышц. Но гораздо важнее уделять внимание избавлению от плоскостопия – развивая мышцы и связки стопы и не забывая о хорошей осанке.

Плоскостопие – это не только косметическая проблема, как думают многие, и один из поводов уклониться от службы в армии. Это серьезное нарушение здоровья, которое бьет по всему организму в целом.

Привычка к правильному положению стоп гарантирует вам отсутствие проблем не только с ногами, но и с позвоночником, вплоть до его шейного отдела, а значит – и со всеми внутренними органами, и с головным мозгом.

Асаны йоги, в которых задействованы ноги, исключительно полезны и при склонности к варикозному расширению вен – еще одной проблеме одновременно косметологического и медицинского профиля. Умеренная нагрузка на мышцы голеней нормализует отток крови от нижних конечностей и ликвидирует ее застой, а перевернутые позы обеспечивают ногам хороший отдых.

#### **Упражнение для мышц стоп**

1. Сядьте на пол, вытянув прямые ноги. Соедините стопы внутренними боковыми поверхностями. Ладони поставьте на пол чуть позади себя. Перенесите вес тела на руки.
2. Напрягите пальцы ног и притяните их к себе. Досчитайте до 5. Расслабьте стопы.



3. Оттяните пальцы ног и вытяните ступню, словно хотите встать на пуанты. Досчитайте до 5.
4. Расслабьте стопы на 3–5 секунд и повторите упражнение.
5. Это упражнение можно повторить 10–12 раз.

#### **Упражнение для увеличения гибкости стоп и щиколоток**

1. Сядьте на пол, вытяните ноги.
2. Согните правую ногу, подтягивая пятку как можно ближе к себе.
3. Обхватите щиколотку правой ноги правой рукой и уложите пятку на левое бедро.
4. Левой рукой держите стопу правой ноги и мягко вращайте ее в одну и в другую сторону.
5. Выполните по 10 оборотов вправо и влево.
6. Выпрямите ногу. Повторите упражнение другой ногой.



### **Упражнение для укрепления мышц бедер**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, руки на пояс, ноги широко расставьте. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.
2. Опустите таз вниз, приседая так, чтобы бедра оказались параллельны полу. Немного наклоните корпус вперед.
3. Досчитайте до 5 и медленно поднимитесь.



### Упражнение для укрепления внутренних поверхностей бедер и коленей

1. Сядьте на пол, вытяните ноги.
2. Согните правую ногу в колене, подтяните ее как можно ближе к себе и уложите щиколоткой на бедро левой ноги.
3. Положите левую ладонь на левое бедро, правую – на правое колено. Мягко надавливая на колено, опускайте его к полу.
4. Досчитайте до 5 и вернитесь в исходное положение. Сделайте глубокий вдох и выдох.
5. Выполните упражнение другой ногой.



### Упражнение для укрепления мышц бедер-1

1. Лягте на пол на правый бок, вытяните ноги. Правую руку уложите плечом на пол, согните в локте и подставьте раскрытую ладонь под голову.
2. Левую ладонь опустите на пол перед грудью.
3. Медленно поднимите правую ногу на максимальную высоту. Досчитайте до 10. Плавное опустите ногу.
4. Повторите упражнение с другой ногой.



### Упражнение для укрепления мышц бедер-2

1. Лягте на пол на правый бок, вытяните ноги. Правую руку уложите плечом на пол, согните в локте и подставьте раскрытую ладонь под голову.
2. Левую ладонь опустите на пол перед грудью.
3. Медленно поднимите обе ноги на максимальную высоту. Досчитайте до 10. Плавно опустите ноги на пол.
4. Повторите упражнение на другом боку.



**Убхая падангуштхасана – Поза балансирующего посоха (упражнение для интенсивного растяжения задней поверхности ног)**

1. Сядьте на пол, вытяните прямые ноги.
2. Медленно согните ноги, подтягивая пятки к ягодицам.
3. Ухватитесь руками за пальцы ног.
4. Плавно разгибайте колени, выпрямляя ноги вверх и разводя их в стороны. Досчитайте до 5.
5. Медленно согните ноги и вернитесь в исходное положение.

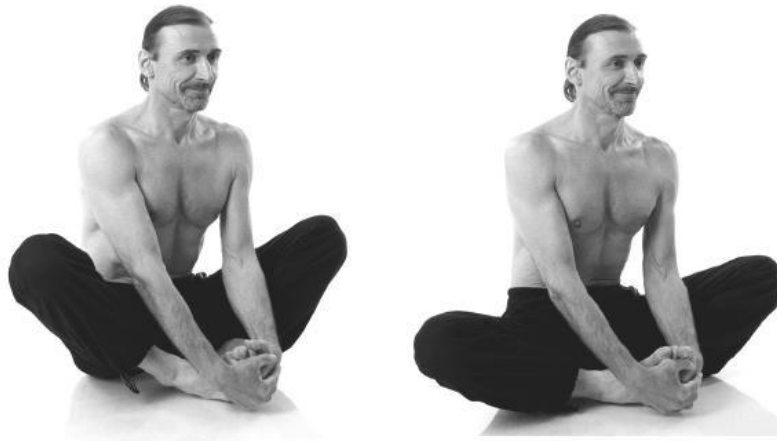


**Баддха конасана – Поза сапожника**

1. Сядьте на пол. Согните ноги в коленях и подтяните пятки к себе.
2. Ладонями обхватите соединенные стопы, подтягивая пятки.
3. Опускайте колени, стараясь коснуться ими пола. Досчитайте до 20.

4. Вернитесь в исходное положение.

5. Если упражнение дается вам легко, усложните его: на выдохе вытяните вперед руки и уложите их на пол, наклоняйтесь вперед, стараясь грудью коснуться сведенных стоп. Досчитайте до 5 и плавно выпрямитесь.



#### **Упражнение для ног и спины из позы героя (Вирасаны)**

1. Опуститесь на пол на колени, разведите пятки и опустите ягодицы на пол (если поза дается сложно – опустите ягодицы на пятки). Выпрямите спину, руки ладонями уложите на колени.
2. Опустите ладони на пол (пальцами назад) и плавно отведите руки за ягодицы.
3. Откиньте голову назад и плавно прогните спину, отрывая ягодицы от пола и выводя таз вперед. Досчитайте до 20. Вернитесь в исходное положение.



#### **Супта падангуштхасана – упражнение для растяжки и укрепления мышц бедер**

1. Лягте на пол, ноги прямые, руки свободно вытянуты вдоль тела.
2. Сделайте глубокий вдох, отрывая от пола правую ногу и поднимая ее вертикально вверх. Колено не сгибайте.
3. Пальцами правой руки ухватитесь за большой палец вытянутой ноги и подтяните ее к себе. Дышите спокойно. Досчитайте до 20. Медленно опустите ногу.
4. Выполните упражнение другой ногой.
5. Если вам трудно выполнять упражнение таким образом, то используйте его облегченный вариант: согните ногу в колене и набросьте на стопу широкий пояс, концы которого вы будете удерживать в руках. Медленно выпрямляйте ногу, натягивая пояс.



### Упражнение для растяжения мышц ног

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Согните колени и опустите таз вниз, стоя на полной стопе. Ладони подложите под ступни, заводя руки изнутри.
3. Медленно разогните колени. Досчитайте до 5. Плавнo вернитесь в исходное положение. Сделайте несколько вдохов и выдохов.
4. Согните колени и опустите таз вниз, стоя на полной стопе. Ладони подложите под ступни, заводя руки снаружи.
5. Медленно разогните колени. Досчитайте до 5. Плавнo вернитесь в исходное положение. Сделайте несколько вдохов и выдохов.



### Маха Мудра – упражнение для растяжения и укрепления мышц бедер

1. Сядьте на пол, вытяните прямые ноги.

2. Согните левую ногу в колене и подтяните пятку к себе. Стопу левой ноги уприте во внутреннюю поверхность бедра правой ноги.



3. Уложите ладони на голень вытянутой ноги, наклоните голову вперед, напрягая мышцы спины, шеи и живота. На вдохе втяните живот. Не ложитесь грудью на прямую ногу.

4. Досчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги.

### **Горакшасана – Поза пастуха**

1. Сядьте на пол, вытянув прямые ноги.

2. Согните ноги в коленях и подтяните пятки как можно ближе к себе. Соедините стопы.

3. Разверните пятки вверх, так, чтобы пальцы ног оставались на полу.

4. Перекрестите руки в запястьях. Положите правую ладонь на левую пятку, левую ладонь на правую. Разверните плечи. Смотрите перед собой.

5. Досчитайте до 10. Плавно вернитесь в исходное положение.



Это очень непростое упражнение, поэтому не расстраивайтесь, если выполнить его вам удастся не сразу.

### **Повороты корпуса (в положении сидя)**

1. Сядьте на корточки, перенеся вес тела на носки, пятки оторвите от пола. Ладони уложите на колени.
2. Надавите ладонью на левое колено, прижимая его к полу. Одновременно выведите вперед левое плечо, разворачивая корпус.
3. Досчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



#### **Ардха Матсиендрасана-1 – Поза Бога Рыбы, вариант**

1. Сядьте на пол, прямые ноги вытяните вперед.
2. Согните левую ногу в колене, подтяните ее стопу как можно ближе к себе.
3. Согните в колене правую ногу и перенесите ее через левую ногу. Стопу правой ноги поставьте на пол.
4. Корпус и голову плавно поверните вправо, стараясь заглянуть себе за спину.
5. Правую руку отведите за спину. Левую руку снаружи заведите под согнутое колено правой ноги. Соедините кисти.
6. Досчитайте до 10. Медленно вернитесь в исходное положение.



#### **Падангуштхасана – Упражнение для развития гибкости и укрепления мышц спины и ног**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Сделайте глубокий вдох и наклонитесь вперед. Старайтесь прижаться лбом к коленям. Положите ладони на икры сзади и тяните корпус к ногам. Колени не сгибайте.
3. Досчитайте до 10. Плавно выпрямитесь.



#### **Джану ширшасана – Поза головы на колене**

1. Сядьте на пол, вытяните ноги. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
2. Сделайте вдох и согните левую ногу в колене и подтяните пятку как можно ближе к себе. Стопу левой ноги прижмите к внутренней поверхности правого бедра. Левое колено отведите как можно дальше назад.
3. На выдохе наклоните корпус вперед, к правой ноге, стараясь завести руки за стопу и соединить ладони. Не сгибайте колено правой ноги. Опустите лицо к ноге.
4. Делайте ровные глубокие вдохи и выдохи в течение 30–60 секунд.
5. Поднимите лицо вверх и, прогибая спину, постарайтесь посмотреть на потолок. Досчитайте до 5.
6. Опустите голову и на вдохе плавно вернитесь в исходное положение.
7. Выполните упражнение с другой ногой.



### **Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант**

1. Лягте на пол на спину, вытяните ноги, руки свободно уложите вдоль тела.
2. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Оторвите от пола таз.
3. Положите ладони на поясницу, локти и предплечья поставьте на пол. Опираясь на руки, оторвите от пола нижнюю часть корпуса, поднимите вверх прямые ноги.
4. Не сгибая ноги в коленях, разведите их в стороны. Досчитайте до 20.
5. Соедините ноги и медленно опуститесь на пол. Расслабьтесь.



### Дополнительные упражнения

*Из главы Упражнения для спины:*

- ♦ Упражнение для укрепления мышц спины и пресса



♦ Прасарита Падоттанасана – Поза растянутой стопы



♦ Паршвоттанасана – Поза интенсивного бокового вытягивания



♦ Поклон стоя



♦ Поза Риши



♦ Виравхадрасана – Позна воина, вариант



♦ Виравхадрасана-3 – Позна воина, вариант



♦ Натараджасана-2 – Позна Бога Танца



♦ Триконадасана – Поза треугольника



♦ Триконадасана – Поза треугольника, вариант



♦ Утхита Триконасана – Поза Вытянутого Треугольника



♦ Накрасана – Поза крокодила



♦ Сету Бандхасана – Поза моста



♦ Урдхва дханурасана – Верхняя поза лука



♦ Шалабхасана-2 – Поза саранчи



♦ Поза равновесия



*Для отдыха ног после выполнения упражнений:*

- ♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи



♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант



♦ Саламба сарвангасана – Поза свечи, вариант



♦ Паривритта пада сиршасана-2 – Стойка на голове с разведением ног в стороны



♦ Паривритта пада сиршасана-1 – Стойка на голове с разведением ног и перекрутом таза



*Из главы Упражнения для живота:*

♦ Упражнение для укрепления мышц живота и спины



♦ Шалабхасана-1 – Поза полусаранчи



*Из главы Упражнения для ягодиц:*

- ♦ Упражнение для развития подвижности тазобедренных суставов



*Из главы Упражнения для груди, шеи:*

- ♦ Упражнение для укрепления мышц груди



### **Упражнения для развития и укрепления рук и плеч**

Кто не мечтает о красоте рук – женщины об изящном изгибе запястья, мужчины – о широких предплечьях. Но заботясь о руках, следует помнить еще и о состоянии кистей и пальцев – нагруженных работой нередко с утра до ночи и зачастую не получающих полноценного отдыха. Особое внимание уделите разминке для рук, если вам в течение дня приходится много работать за компьютером.

Развернутые плечи – это не только украшение любой фигуры, как мужской, так и женской, это еще и необходимое условие для освоения верхнего дыхания в пранаяме.

### **Разминка для запястных суставов**

1. Сядьте на пол, вытяните прямые ноги. Левую руку поставьте на пол чуть позади себя, пальцами назад.
2. Вытяните прямую правую руку вперед, сожмите кулак.
3. Поворачивайте запястье внутрь и наружу. Повторите упражнение 10 раз.
4. Сгибайте запястье вверх и вниз. Повторите упражнение 10 раз.
5. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение другой рукой.



### Упражнения для подвижности кистей и пальцев

1. Встаньте на пол, руки свободно опустите вдоль тела, ноги поставьте на ширине плеч.
2. Сделайте глубокий вдох, плавно поднимая прямые руки перед собой.
3. Выдыхая, напрягите пальцы и сожмите их в кулаки. Досчитайте до 5.
4. На выдохе разожмите кулаки, разводя пальцы как можно шире. Досчитайте до 5.
5. Сделайте резкий выдох и сожмите кулаки. Досчитайте до 5. Расслабьтесь.



### Разминка для мышц плечевого пояса

1. Сядьте на пол, прямые ноги вытяните перед собой. Ладони поставьте на пол за ягодицами, пальцами от себя.
2. Сделайте вдох, одновременно отрывая таз от пола и поднимая корпус. Опирайтесь на ладони и пятки; ноги, корпус и шея должны составлять одну прямую.
3. Досчитайте до 5 и, выдыхая, плавно опуститесь на пол.



### **Упражнения для укрепления локтевых и плечевых суставов**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, ноги поставьте на ширине плеч, руки опустите вдоль тела.
2. Руки согните в локтях и прижмите предплечья к ребрам. Сожмите кулаки и сделайте глубокий вдох.
3. Выдыхая, разогните левую руку, выводя кулак вперед. Досчитайте до 5.
4. На выдохе согните левую руку.
5. Повторите упражнение для другой руки.



### **Упражнение для укрепления плечевых суставов**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, ноги поставьте на ширине плеч, руки опустите вдоль тела. Сделайте несколько ровных вдохов и выдохов.
2. Сделайте глубокий вдох, вытягивая руки перед собой, чуть сгибая их в локтях и сжимая кулаки.
3. На выдохе разведите руки в стороны. Досчитайте до 5.
4. На вдохе вернитесь в исходное положение.



**Упражнение для рук и плеч, способствующее концентрации внимания**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, руки свободно опустите вдоль тела, ноги поставьте на ширине плеч.
2. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки в сторону, чуть сгибая их в локтях и сжимая кулаки.
3. На выдохе, согните руки в локтях, приближая кулаки к плечам. Досчитайте до 5.
4. Вдохните и разогните руки.
5. Сделайте интенсивный выдох и поднимите прямые руки вверх. Досчитайте до 5.
6. Вдыхая разведите руки в стороны. Досчитайте до 5.
7. Медленно выдыхайте, опуская руки вниз.
8. Вернитесь в исходное положение. Сделайте несколько ровных вдохов и выдохов.



### **Упражнение для мышц грудной клетки, рук и плеч**

1. Сядьте на пол, примите позу лотоса или полулотоса.
2. Заведите руки за спину, перекрестив их. Тыльные стороны ладоней прижмите к противоположным бокам.
3. Досчитайте до 30. Вернитесь в исходное положение.



### **Упражнение для укрепления мышц ног**

1. Сядьте на колени, опустив ягодицы на пятки.
2. Медленно согните руки в локтях и заведите их за спину. Соедините ладони в индийском жесте приветствия – наместэ.
3. Втягивая живот, плавно наклоняйте корпус вперед, не отрывая ягодиц от пяток. Постарайтесь лбом коснуться пола. Досчитайте до 10.
4. Медленно поднимитесь.



### **Гарудасана – Поза орла**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, расправьте плечи, соедините стопы, руки опустите вдоль тела. Втяните живот и напрягите мышцы ног.
2. Согните левую руку, расположив предплечье вертикально напротив лица.
3. Согните правую руку, подводя ее под левую и обвивая правым предплечьем левое. Правой ладонью обхватите левое запястье.
4. Досчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.
5. Выполните упражнение в другую сторону.



### **Врикшасана – Поза дерева**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. На вдохе поднимите руки в стороны и вверх.
3. Немного согнув локти, соедините ладони над головой.



4. Потянитесь всем телом вверх.
5. Согните правую ногу и поставьте правую стопу на боковую поверхность колена левой. Правое колено отведите в сторону, направив строго вправо.
6. Досчитайте до 20. Медленно опустите правую ногу на пол. Опустите руки.

**Намастэ асана – Поза приветствия (упражнение для развития гибкости рук и подвижности плечевых суставов)**

1. Встаньте на пол, выпрямите спину, соедините стопы, руки опустите вдоль тела.
2. Заведите обе руки за спину, сгибая их в локтях, и сложите ладони одну к другой в индийском жесте приветствия – намастэ. Досчитайте до 10.
3. Плавно опустите руки.



**Упражнение для развития подвижности плечевых суставов**

1. Сядьте на пол в позу лотоса или полулотоса.
2. Сделайте глубокий вдох, заводя прямые руки за спину. Соедините кисти в замок. Выдохните.
3. На вдохе медленно прогибайтесь спину и втягивайте живот, поднимая руки вверх. Досчитайте до 5. Опустите руки.



### Дополнительные упражнения

*Из главы Упражнения для спины:*

♦ Урдхва дханурасана – Верхняя поза лука



♦ Накрасана – Поза крокодила



### Упражнения для расслабления и медитации для общего оздоровления организма

#### Расслабление

Обучение расслаблению – это одно из необходимых условий занятий йогой.

Начав с физического расслабления, которое дает полноценный отдых телу перед и после выполнения асан, освобождает от различных мышечных и суставных зажимов, которые нередко

порождают застой жизненной энергии, вы постепенно перейдете к расслаблению духовному, при котором потоки сознания ровно текут в направлении Божественного, освобождаясь от всего земного, физического, наносного, очищая ваш дух и совершенствуя его.

Расслабление поможет вам избавиться от стрессов и последствий психологических травм, которые нередко становятся причиной набора излишней массы, а также наладит течение обменных процессов в вашем организме, способствуя усвоению им питательных веществ из малого количества пищи и очищая его от шлаков и токсинов.

С освоения принципов расслабления начинается обучение технике медитации. И именно в медитативном состоянии вам проще всего будет следовать первому совету, данному в этой книге – создавать мысленный образ своего идеального тела и стремиться к его воплощению в реальность.

### **Массаж для кожи головы и корней волос**

1. Сядьте на пол в позу лотоса или полулотоса.
2. Раскройте ладони и поставьте подушечки пальцев на кожу головы.
3. Прижмите кожу и интенсивными движениями смещайте ее. Сделайте 20–30 движений. Расслабьтесь.



### **Шавасана – Поза трупа**

Расслабление в позе трупа происходит в три этапа. На первом вам нужно занять правильное положение и расслабить все тело при помощи специальных формул самовнушения.

На втором этапе вам следует сконцентрироваться на тех зонах вашего организма, где существуют препятствия для свободного протекания энергии.

На третьем этапе осуществляется энергетическое промывание всего организма.

#### **Первый этап:**

1. Лягте на пол на спину, стопы втянутых ног немного раздвиньте, руки свободно уложите вдоль тела, не касаясь его, ладони положить на пол.
2. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
3. Не шевелясь и не открывая глаз, повторяйте про себя формулы для полного расслабления. Повторяйте каждую фразу 3–4 раза, делая паузы между ними по 3–4 секунды.

4. Одновременно расслабляйте мышцы тела, начиная с ног и постепенно продвигаясь все выше.



*Я чувствую свою левую ногу. От кончиков пальцев по стопе разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От щиколотки до колена разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От колена по бедру разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы стопы расслаблены. Мышцы голени расслаблены. Мышцы бедра расслаблены. Моя левая нога полностью расслаблена. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свою правую ногу. От кончиков пальцев по стопе разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От щиколотки до колена разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От колена по бедру разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы стопы расслаблены. Мышцы голени расслаблены. Мышцы бедра расслаблены. Моя правая нога полностью расслаблена. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свои ягодицы. По левой ягодицы разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. По правой ягодицы разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы ягодиц расслаблены. Мои ягодицы полностью расслаблены. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свою спину. От поясницы до лопаток разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. По плечам разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы спины расслаблены. Мышцы плеч расслаблены. Моя спина полностью расслаблена. Мои плечи полностью расслаблены. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свой пах и живот. От паха до солнечного сплетения разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы пресса расслаблены. Боковые мышцы расслаблены. Мой живот и пах полностью расслаблены. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свою грудь. От солнечного сплетения до шеи разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы груди расслаблены. Моя грудь полностью расслаблена. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свою левую руку. От кончиков пальцев по ладони разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От запястья до локтя разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От локтя до ключицы разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы кисти расслаблены. Мышцы предплечья расслаблены. Мышцы плеча расслаблены. Моя левая рука полностью расслаблена. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свою правую руку. От кончиков пальцев по ладони разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От запястья до локтя разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От локтя до ключицы разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы кисти расслаблены. Мышцы предплечья расслаблены. Мышцы плеча расслаблены. Моя правая рука полностью расслаблена. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свою шею. От яремной ямки до подбородка разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. От седьмого шейного позвонка до затылка разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы передней поверхности шеи расслаблены. Мышцы задней поверхности шеи расслаблены. Моя шея полностью расслаблена. Я расслаблен и спокоен.*

*Я чувствую свое лицо. По подбородку и губам разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. По щекам разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. По переносице и крыльям носа разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. По лбу и вискам разливается тепло. Я*

*расслабляюсь, я спокоен. По векам разливается тепло. По затылку разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. По темени разливается тепло. Я расслабляюсь, я спокоен. Мышцы подбородка расслаблены. Мышцы рта расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мое лицо полностью расслаблено. Я расслаблен и спокоен.*

### **Второй этап:**

Ощувив тепло и расслабление во всем теле, переходите к энергетическому расслаблению.

В некоторых областях организма любого человека нередко происходит образование препятствия свободному току жизненной энергии. Определенным образом воздействуя на эти области, вы сможете восстановить нормальный энергообмен в своем организме.

Научиться устранять сформировавшиеся блоки в этих зонах проще всего при расслаблении расположенных в этой зоне мышц. Постепенно такое энергетическое освобождение будет даваться вам все легче – сконцентрировав внимание на данной области, вы сможете легко добиться ее расслабления и освобождения от энергетических зажимов.

**Блокирование энергетического потока** обычно происходит в следующих областях:

- 1) пальцы ног;
- 2) голеностопы;
- 3) колени;
- 4) область паха;
- 5) область ануса;
- 6) кисти рук;
- 7) область пупка;
- 8) локти;
- 9) область желудка;
- 10) область сердца;
- 11) плечи;
- 12) шея, горло;
- 13) губы;
- 14) кончик носа;
- 15) точка между бровей;
- 16) область темени;
- 17) макушка головы.

Выполнение упражнения не сложное, но требует концентрации внимания.

1. Лежа в позе трупа, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
2. Произносите формулы релаксации про себя как на первом этапе выполнения упражнения для полного расслабления.

*Я чувствую свои пальцы ног. По ним разливается тепло. Мои пальцы ног согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свои голени и суставы. По ним разливается тепло. Мои голени согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свои колени. По ним разливается тепло. Мои колени согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свой пах. По нему разливается тепло. Область моего паха согревается, тает, исчезает.*

*Я чувствую свой анус. По нему разливается тепло. Область моего ануса согревается, тает, исчезает.*

*Я чувствую свои кисти рук. По ним разливается тепло. Мои кисти согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свой пупок. По нему разливается тепло. Область моего пупка согревается, тает, исчезает.*

*Я чувствую свои локти. По ним разливается тепло. Мои локти согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свой желудок. По нему разливается тепло. Мой желудок согревается, тает, исчезает.*

*Я чувствую свое сердце. По нему разливается прохлада. Мое сердце наполняется свежестью и легкостью.*

*Я чувствую свои плечи. По ним разливается тепло. Мои плечи согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свою шею и горло. По ним разливается тепло. Мои шея и горло согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свои губы. По ним разливается тепло. Мои губы согреваются, тают, исчезают.*

*Я чувствую свой кончик носа. По нему разливается тепло. Мой кончик носа согревается, тает, исчезает.*

*Я чувствую точку между бровей. В ней пульсирует тепло. Точка между бровей согревается, тает, исчезает.*

*Я чувствую свое темя. По нему разливается тепло. Мое темя согревается, тает, исчезает.*

*Я чувствую свою макушку. По ней разливается тепло. Моя макушка согревается, тает, исчезает.*

*Я расслабляюсь, я спокоен. Я полностью расслаблен и спокоен. Я устранил все препятствия, и энергия свободно течет по моему телу. Энергия свободно течет по моему телу. Мое тело полностью расслаблено. Активно только мое сознание. Я ощущаю свое тело как оболочку для моего духа.*

Постепенно вы сможете концентрироваться на расслаблении каждого участка и устранять энергетические блоки в нем за 15–20 секунд.

### **Третий этап:**

Расслабив свое тело, устранив энергетические препятствия и активизировав свое сознание, приступайте к энергетическому промыванию всего организма.

1. Сделайте глубокий вдох, представляя, как поток энергии входит в ваше тело через стопы и ладони и движется вверх, к голове.
2. Ощутите движение энергии по голени, коленям, бедрам и туловищу; по предплечьям и плечам. Почувствуйте, как энергетические потоки мягко сливаются и поднимаются к голове.
3. Выдыхая, ощутите выход потока энергии через точку между бровей.
4. Сделайте новый вдох и впустите в себя новый поток энергии, сходящий в точку между бровями.
5. Дышите спокойно и размеренно, на каждом вдохе впуская в себя поток энергии, на каждом выдохе выпуская. Ощутите движение промывающего потока энергии внутри своего тела.

6. Одним из признаков правильного выполнения упражнения являются некоторые физические ощущения. Так, например, вам может казаться, что по всему вашему телу бегут мурашки, или мышцы начинают сокращаться и расслабляться.

Этот этап глубокого расслабления обычно занимает 1–3 минуты.

Завершите упражнение **выходом из шавасаны**.

После третьего этапа упражнения ваше состояние может быть близким ко сну, поэтому выход из релаксации должен быть очень плавным. Ни в коем случае не делайте резких движений, не поднимайтесь.

1. Сделайте поверхностный вдох и выдох, не открывая глаз.
2. Сделайте глубокий вдох и выдох. Не открывая глаз, натяните носок левой ноги на себя. Натяните носок правой ноги на себя.
3. Расслабьте стопы и натяните оба носка на себя, стараясь выдвинуть пятки вперед.
4. Расслабьте стопы, сделайте глубокий вдох и выдох. На выдохе откройте глаза.
5. Соедините кисти в замок и поднимите руки вверх. Заведите руки за голову.
6. Потянитесь руками и всем телом.
7. Поднимите руки перед собой и сядьте.
8. Посидите на полу в течение 1–2 минут и плавно поднимитесь.

### Упражнение для глубокой релаксации

Выполняя это упражнение, вы не только дадите отдых своим мышцам, но и сможете снять нервное напряжение и избавиться от общего утомления.

Свободное дыхание в таком состоянии помогает обеспечить все ткани кислородом в полном объеме, наладить нормальное протекание всех обменных процессов, усвоение полезных веществ из пищи и избавление от шлаков и токсинов.

1. Лягте на пол на спину, чуть раздвиньте стопы. Ладони положите на живот.
2. Закройте глаза и сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.
3. Сделайте глубокий вдох, сосредоточившись на прохождении потока воздуха через все тело.
4. Задержите дыхание. Поставьте пальцы рук на лоб. Плавно выдохните.
5. Переместите ладони на живот. Сделайте глубокий вдох.



Повторите упражнение 7 раз.

## Траттак на свечу – Медитация на пламени свечи

Эта практика медитации очень проста и очень полезна, особенно при необходимости развить способности к концентрации внимания, собранности и сосредоточенности.

1. Сядьте на пол в позу лотоса или полулотоса.
2. Зажгите свечу и поместите ее на расстоянии 1 м от себя на уровне глаз. Пристально смотрите на огонь в течение 1–2 минут, позволив своим мыслям течь свободно.
3. Постарайтесь полностью расслабить все свое тело. Переключите свое внимание на пламя свечи, не допуская в сознание посторонних мыслей. Смотрите только на огонь и думайте только о нем. Мысленно слейтесь с пламенем в одно целое.



4. Закройте глаза и положите ладони на веки. Перед внутренним взором храните образ горящего пламени. Созерцайте пламя таким образом в течение 2 минут.
5. Медленно откройте глаза, плавно опустите ладони на колени. Расслабьте руки и смотрите на пламя в течение 1–2 минут.
6. Выполните созерцание внутренним взором еще 1 раз.

В первый месяц занятий выполняйте это упражнение для расслабления в течение 5 минут. Постепенно увеличивайте время до 10–15 минут.

## Медитация

### Что такое медитация?

Медитация – это то особое состояние расслабления тела и спокойного размышления, которое способствует достижению внутренней гармонии.

На протяжении веков практика медитации для большинства людей была покрыта завесой тайны и доступна лишь немногим посвященным. Это объясняется тем, что достижение такого состояния требует от человека длительных тренировок, включающих упражнения на концентрацию.

Не секрет, что в прежние времена условия жизни людей – здоровое питание, физическая активность, хорошая экологическая обстановка – позволяли им быть в лучшей физической форме, чем большинство наших современников. Однако у людей, живущих в наши дни, есть одно неоспоримое преимущество перед предками – современный человек способен быстрее приобретать умение адекватной оценки и осмыслений окружающего мира.

Человек с развитой способностью мыслить и умеющий четко формулировать свои желания усваивает новые, тайные, недоступные в прежние времена, знания за очень короткий срок.

Объем и скорость мышления большинства людей изменились настолько, что по этим показателям они приблизились к тем избранным, которые в древности являлись хранителями тайных знаний.

Людям, чьи знания о мире хотя бы немного выходят за границы школьных учебников, известно, что человек сам в силах получить ответ практически на любой вопрос, решить самую сложную задачу, найти выход из самой запутанной ситуации. Единственное, что нужно для этого, это привести свое сознание в определенное состояние. Однако именно это зачастую и становится самой главной проблемой, поскольку для достижения такого состояния требуется некоторое время, а ритм современной жизни таков, что решение проблемы зачастую должно быть найдено в самый короткий срок. Умению моментально входить в состояние, открывающее внутренние резервы сознания и позволяющее изменять свою жизнь к лучшему, и учит медитация.

Конечно, для того чтобы добиться полноценного расслабления, отдыха для тела и сознания, очищения организма, нормализации энергетических потоков, вам необходима медитация в течение длительного времени и в определенной обстановке. Однако овладев этим искусством, вы сможете входить в состояние экспресс-медитации очень быстро и практически в любых условиях.

### **Значение медитативных практик**

Медитативные практики – одна из важнейших составляющих всей ведической культуры и йоги. Однако медитация не является чем-то присущим только индийской культуре. Если рассмотреть религиозные обряды самых разных народов, начиная от племенных верований глубокой древности, то можно заметить, что практически все они включали в себя принципы и технику медитации (хотя часто – и под другими названиями).

Медитативное состояние известно и многим людям, не практикующим йогу – создание произведений искусства, научные открытия, изобретения и идеи, поиск нестандартных путей решения сложных задач – все это чаще всего происходит в состоянии, близком к медитативному. И сознательное владение техниками медитации оказывается очень полезно для повышения качества, скорости и продуктивности работы своего сознания. Практика медитации нашла свое применение и в работе современных психологов, психотерапевтов и психоаналитиков.

В странах Западной Европы и Америки представление о медитации как о способе достижения гармонии со своим внутренним миром и с миром внешним, широко распространилось в 60-х гг. XX столетия благодаря движению хиппи. Мода на рваные джинсы и длинные волосы постепенно практически отошла, но интерес к процессу медитации, подкрепленный уже значительной практикой и научными доказательствами, растет с каждым годом.

Врачи из крупных научно-исследовательских центров разных стран подтвердили, что при регулярной практике медитации в организме человека происходят определенные изменения. Например:

- ♦ Снижается артериальное давление, замедляются обменные процессы и уменьшаются потребности в потребляемом кислороде;
- ♦ Активизируется работа иммунной системы, повышается устойчивость организма к различным заболеваниям, даже в период эпидемий;
- ♦ Активизируются творческие и интеллектуальные способности человека, улучшается память и повышается концентрация внимания, в целом работа мозга становится более продуктивной;
- ♦ Увеличивается электрическое сопротивление кожи;

- ◆ Усиливаются альфа-волны мозга, отвечающие за возникновение положительных эмоций, вызывающие у человека чувство гармонии и удовлетворения;
- ◆ Сокращается число сердечных сокращений вследствие чего улучшается работа всей сердечно-сосудистой системы;
- ◆ Облегчается и ускоряется отказ от любой наркотической зависимости, в том числе – от алкогольной и никотиновой;
- ◆ Нормализуется работа нервной системы, повышается стрессоустойчивость;
- ◆ Заметно улучшается состояние при сахарном диабете обоих типов;
- ◆ В целом улучшается жизнеспособность человека, нормализуется сон, возникает ощущение понимания себя – своего организма, своего сознания.

### **Правила проведения медитации**

Если вы выбираете для медитации сидячую позу, то ладони следует уложить на колени. В положении «закрытой руки» ладонь лежит тыльной стороной вверх, в положении «открытой руки» – тыльной стороной вниз. Открыв ладонь, соедините большой и указательный пальцы в кольцо, прямые пальцы направьте вперед.

При таком положении пальцев происходит правильный настрой на усвоение энергии космоса и умиротворение сознания.



### **Медитация: положение пальцев при открытой руке**

Для правильного проведения медитации необходимо соблюдать некоторые правила:

- ◆ Для погружения в медитацию выберите спокойное место – это может быть тихая комната или уединенный уголок природы. Одно из основных условий – тишина и отсутствие других людей или животных.
- ◆ Перед началом медитации в помещении хорошо проветрите его, однако следите за тем, чтобы в нем было достаточно тепло. Перед началом практики закройте форточку – резкие движения воздуха или неожиданные запахи не должны мешать вам.
- ◆ Имейте в виду, что при медитации внутренние процессы в вашем организме будут протекать медленнее обычного, и чтобы не испытывать чувства холода, заранее позаботьтесь о теплой одежде. Особенно важно это при проведении медитации на открытом воздухе.
- ◆ Идеальное время для практики медитации – 4–5 часов утра или 7–8 часов вечера.
- ◆ Не приступайте к медитации сразу после еды – выждите 2,5–4 часа.
- ◆ Нельзя практиковать медитацию после приема алкоголя или никотина.
- ◆ Хорошо, если перед началом занятия у вас будет возможность принять душ, тщательно почистить зубы и корень языка.
- ◆ Занимая положение для медитации, повернитесь лицом к востоку.

- ♦ Одной из важнейших частей медитативной практики является правильное дыхание. Контролируйте свои вдохи и выдохи, стараясь плавно уменьшать их амплитуду и частоту.
- ♦ Перед началом медитации полностью расслабьте все тело.
- ♦ После окончания медитации не изменяйте положение тела сразу – выходите из состояния расслабления медленно и плавно.
- ♦ Завершив практику, в течение некоторого времени побудьте в одиночестве. Посвятите это время чтению духовной литературы, молитв. В течение нескольких часов избегайте пустых разговоров, просмотра телепередач, не принимайте пищу, и, конечно, не употребляйте алкоголя и не курите.
- ♦ Если вам необходимо выйти из медитативного состояния через определенное время, например – через 15–20 минут, то поставьте рядом с собой будильник, издающий нерезкие звуки. Так вы освободите свое сознание от необходимости контролировать время.

### **Ограничения и противопоказания к проведению практики медитации**

Для того чтобы медитация принесла вашему организму безусловную пользу, следует учитывать несколько моментов:

- ♦ Не практикуйте медитацию в месте с загрязненным воздухом и рядом с источниками электромагнитного излучения.
- ♦ Не приступайте к медитации в момент сильного волнения, при ощущении эмоциональной или интеллектуальной перегрузки. Для того чтобы снять напряжение, стресс, и успокоиться, перед медитацией выполните упражнение на расслабление в шавасане.
- ♦ Никогда не приступайте к медитации с дурными мыслями или пожеланием зла окружающим – вся негативная энергия будет направлена на вас.
- ♦ Во время медитации ваше тело должно быть полностью расслаблено, поэтому не пытайтесь практиковать сложные позы, пока вы не сможете в них находиться в течение 15–20 минут, не испытывая дискомфорта. Начинайте с медитации в позе трупа или полулотоса. В сидячих позах следите за своим позвоночником – не сутультесь и не прогибайте спину, в идеале ваш позвоночник должен быть прямым (с естественными изгибами).
- ♦ Медитируя, не представляйте образы людей, вызывающих у вас физическое или душевное влечение, иначе вы рискуете попасть от них в сильную зависимость.

Возможно, что в результате практики медитации вы обнаружите у себя новые творческие, интеллектуальные или духовные способности, о существовании которых не догадывались ранее.

Сам процесс погружения в медитативное состояние и выхода из него нередко сопровождается физическими ощущениями, например, ознобом, усилением потоотделения, нарушением речи, появлением раскоординированности движения. Это нормальное явление, и оно не должно пугать вас – по мере накопления опыта медитации все придет в норму.

Однако если во время и после практики медитации вы испытываете физическое или внутреннее напряжение, усталость, то на некоторое время прервите занятия.

Как правило, такие ощущения возникают, когда какие-то требования к месту и времени проведения занятий не были соблюдены. Может быть, вам требуется более продолжительный отдых после каждой медитации.

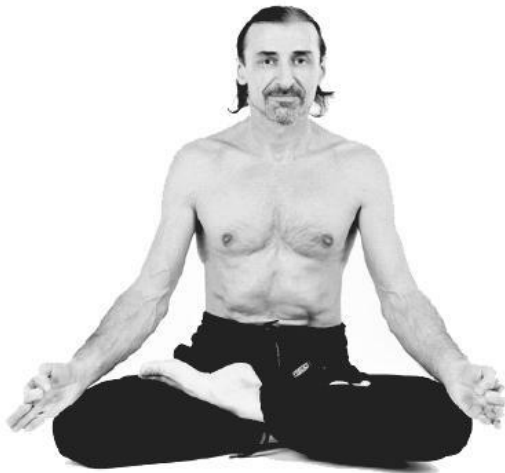
### **Позы для медитации**

Традиционно в практике йоги используются позы для медитации, позволяющие достичь наиболее полного расслабления и наладить нормальную циркуляцию энергетических потоков в теле.

Выбирайте для себя позу, в которой вам комфортно и удобно достигать полного сосредоточения на процессе медитации.

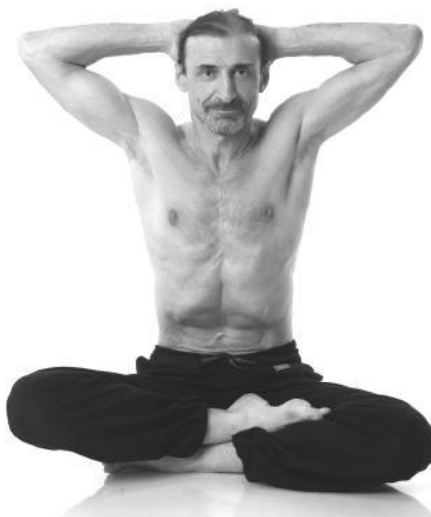
### ***1. Поза лотоса (Падмасана)***

1. Сядьте на расстеленный на полу коврик.
2. Согните ноги в коленях и подтяните их к себе. Мужчинам следует уложить сначала левую ступню на правое бедро, правую ступню – на левое бедро, женщинам – наоборот.



### ***2. Поза полулотоса (Ардхападмасана)***

Положение тела аналогично положению в позе лотоса, но левая стопа у мужчин и правая у женщин располагается не на противоположном бедре, а в области промежности.



### ***3. Совершенная поза (Сиддхасана)***

Примите позу, аналогичную позе полулотоса, но левую ногу мужчинам и правую женщинам следует уложить не на бедро другой ноги, а между бедром и голенью.



#### ***4. Поза процветания (Свастикасана)***

Примите положение, как при позе лотоса, но стопы не укладывайте на бедра, а зажмите между бедрами и икрами.



#### ***5. Поза удовольствия (Сукхасана)***

Сядьте на коврик «по-турецки». Мужчинам следует расположить впереди согнутую правую ногу, женщинам – левую.

#### ***6. Твердая поза (Ваджрасана)***

Встаньте на пол на колени, подъемы стоп уложите на пол, вытянув стопы назад. Опуститесь ягодицами на пятки. Колени и стопы соедините, пятки немного разведите.



#### ***7. Поза лягушки (Мандукасана)***

Примите позу ваджрасана, разведя колени в стороны.



#### ***8. Поза Благой Вести (Майтрейасана, поза Майтрейи)***

Сядьте на стул и скрестите стоящие на полу ноги. Мужчинам следует поставить вперед правую ногу, женщинам – левую.

#### ***9. Поза трупа (Шавасана)***

Лягте на спину на пол, расположившись: мужчины – головой на север, женщины – на юг. Руки свободно уложите вдоль тела ладонями вниз (как описано в разделе «Позы для расслабления»).



#### ***10. Поза героя (Вирасана)***

Встаньте на пол на колени, сведите колени и голени, немного разведите пятки, расположив их в виде лунки, и опустите на них ягодицы. Руки уложите на колени ладонями вниз.



### **Пранаяма – правила здорового дыхания**

Третья важная составляющая практики йоги – пранаяма или искусство правильного дыхания. Эти дыхательные упражнения универсальны – вы можете заниматься ими как при выполнении асан и во время медитации, так и в любое другое время.

Занятия пранаямой благотворно влияют как на дух, так и на тело – гармонизируя дыхательный ритм человека с ритмом жизни Космоса, эти упражнения нормализуют все внутренние процессы, избавляя от физических недугов, делая ясным ум и развивая духовные и интеллектуальные способности.

Овладение искусством пранаямы совершенствует сознание человека, помогая ему достигнуть состояния самадхи – слияния с Божественным.

Улучшения протекания всех внутренних процессов приводит не только к полноценному усвоению из пищи всех необходимых для нормальной жизнедеятельности веществ, но и очищению от шлаков и токсинов. Избавление от всего «внутреннего мусора» делает фигуру подтянутой и стройной, ускоряет рассасывание излишних жировых отложений и укрепляет мышцы.

### **Пранаяма в йоге**

В основе практики пранаямы лежит удлинение дыхания и контроль над всеми его фазами – вдохом, выдохом и задержкой дыхания.

Само название этой практики образовано путем слияния двух индийских слов: «прана» – энергия и «яма» – правила, закон. Поэтому пранаяма понимается в йоге как движение энергии, подчиненное Божественным правилам.

В йоге принято измерять продолжительность жизни каждого человека не в количестве прожитых лет, а в количестве сделанных вдохов и выдохов – каждому их отмерено определенное количество, и чем медленнее и глубже дышит человек, тем больше запас его праны – жизненной энергии, и дольше жизнь.

### **Полное йоговское дыхание**

Полное дыхание в йоге разделяется на три этапа:

- ♦ нижнее дыхание;
- ♦ среднее дыхание;
- ♦ верхнее дыхание.

Только освоив каждый этап в отдельности, можно переходить к тренировке полного йоговского дыхания.

### **Нижнее (брюшное, диафрагмальное) дыхание**

Это самый важный этап пранаямы, так как именно брюшное дыхание помогает, прилагая минимальные мышечные усилия, наполнить легкие максимальным объемом воздуха, однако в повседневной жизни большинства людей это дыхание наименее распространено.

Во многом правильному развитию нижнего дыхания мешает сковывающая тело одежда – тугие и облегающие джинсы, пояса, корсеты... Именно с этим зачастую связано возникновение и развитие самых разных заболеваний – от болезней репродуктивных органов, до психических недугов.

Когда мы дышим животом, происходит интенсивный массаж внутренних органов, начинают активно работать наши внутренние источники энергии, благодаря чему запасы жировых отложений уменьшаются в короткие сроки. Помимо этого диафрагмальное дыхание обладает целым рядом целительных качеств: приводит в норму артериальное давление, предохраняет от онкологических заболеваний, в некоторых случаях помогает при параличе, приобретенном в результате осложнений с сердцем, лечит бронхиальную астму. Это упражнение используют певцы и актеры, так как оно является основой пения и способствует постановке голоса. Никаких противопоказаний диафрагмальное дыхание не имеет.

### *Обучение нижнему (брюшному) дыханию*

Используйте нижнее дыхание во время выполнения асан и медитации.

1. Займите то положение, в котором вы можете максимально расслабиться – начиная практиковать пранаяму, лучше всего использовать положение стоя или шавасану. Обратите внимание на то, чтобы одежда не стесняла ваших движений.
2. Положите одну раскрытую ладонь на живот чуть ниже пупка. Глубоко выдохните, как можно сильнее втягивая живот – представьте, что вы пытаетесь пупком достать до позвоночника.



3. Задержите дыхание на 2–3 секунды и медленно начинайте набирать воздух в легкие, плавно поднимая живот. Старайтесь округлить живот как можно больше.
4. Прodelайте это упражнение в положении стоя с присогнутыми коленями, опираясь руками на бедра.
5. Встаньте на пол на четвереньки. На вдохе прогибайте спину и округляйте живот, на выдохе выгибайте спину дугой, втягивая живот как можно больше.

### ***Подъем живота-1***

Это упражнение не только помогает освоить брюшное дыхание, но и заметно укрепляет мышцы пресса и способствует мягкому внутреннему массажу органов малого таза и брюшной полости.

1. Встаньте на пол, ноги на ширине плеч. Носки немного разверните в разные стороны, колени присогните и чуть разведите. Ладони поставьте на бедра и обопритесь на них.
2. Сделайте глубокий вдох, надавливая руками на бедра и сильно втягивая живот. Досчитайте до 5.
3. Резко выпятите живот, сделайте вдох и выпрямите спину. Расслабьтесь.



### ***Подъем живота-2***

1. Сядьте на пол в позу лотоса или полулотоса. Ладони свободно уложите на колени, опустите плечи. Сделайте глубокий вдох, надувая живот.



2. Плавно выпускайте воздух из легких, подтягивая живот и расправляя плечи. Задержите дыхание на 10 секунд. Сделайте вдох, выпячивая живот.



### ***Подъем живота-3***

1. Опуститесь на пол на четвереньки – опирайтесь на ладони и колени. Колени соедините, ладони поставьте параллельно.
2. Расслабьте мышцы живота, голову свободно опустите.
3. На вдохе округляйте спину, сильно втягивая живот.



4. Задержите дыхание, считая до 5.
5. На выдохе расслабьте живот, втягивая его. Расслабьтесь.

### **Среднее (грудное) дыхание**

Этот тип дыхания наиболее знаком каждому из нас – при наполнении легких воздухом грудная клетка человека расширяется, а при освобождении легких – возвращается в исходное состояние. Однако далеко не все умеют правильно выполнять и этот этап дыхания.

#### ***Упражнение для обучения среднему (грудному) дыханию***

1. Займите положение сидя, стоя или лежа, в котором вы чувствуете себя комфортно и расслабленно. Обратите внимание на то, чтобы одежда не стесняла вас.
2. Одну ладонь поместите на живот, вторую – на область грудной клетки. Сделайте глубокий выдох. Досчитайте до 3.
3. Начинайте медленно вдыхать. Следите за тем, чтобы при наполнении легких ребра максимально расширились. Рука, лежащая на животе, должна оставаться неподвижной. Ключицы также не должны двигаться вверх.
4. Задержите дыхание на 3–4 секунды и плавно выдохните, контролируя движение ребер, неподвижность ключиц и живота.

## **Верхнее (горловое) дыхание**

Многие из нас довольно часто прибегают к горловому дыханию, однако редко делают это правильно. В результате вместо полноценного поступления в организм кислорода человек практикует серию коротких неглубоких вдохов и выдохов.

Правильное выполнение верхнего дыхания помогает расширить объем легких и максимально наполнить тело человека жизненной энергией.

### ***Упражнение для обучения верхнему (горловому) дыханию***

1. Займите положение сидя, стоя или лежа, в котором вы чувствуете себя комфортно и расслабленно. Обратите внимание на то, чтобы одежда не стесняла вас.
2. Одну ладонь поместите на живот, вторую – на область грудной клетки. Сделайте глубокий выдох. Досчитайте до 3.
3. Начинайте набирать воздух горлом, наполняя верхнюю часть легких. Следите за тем, чтобы живот и грудная клетка оставались неподвижными, ключицы же поднимались и раздвигались. Плечи поднимайте и плавно отводите назад.
4. Досчитайте до 5. Плавно выдыхайте, возвращая плечи в исходное положение и опуская ключицы.

## **Полное йоговское дыхание**

### ***Полное йоговское дыхание мощно запускает программу сжигания жира***

Полное дыхание – это классическое йоговское упражнение, обладающее уникальной способностью запускать в действие содержащиеся в подсознании программы, в том числе процесс сжигания жира. Упражнение рекомендуется делать вечером, поскольку именно в это время подсознание активизируется. Помимо сжигания жира, упражнение очищает сознание от тревог и внешних отрицательных воздействий, помогает лучше понять внутренний мир наших переживаний и ощущений, укрепляет иммунитет, приводит в норму артериальное давление. Никаких ограничений и противопоказаний упражнение не имеет, а по времени занимает около 5 минут.

Займите любое удобное положение, в котором ваше тело будет расслаблено. Обратите внимание на одежду – она не должна стеснять вас.

### ***Основное упражнение пранаямы***

В этом упражнении вы научитесь соединять все три этапа йоговского дыхания в один процесс.

1. Займите удобное положение, расслабьтесь. Сделайте глубокий выдох.



2. Сразу начинайте набирать воздух в легкие, вдыхая через нос.
3. Расширяйте живот, наполняя воздухом нижние отделы легких.
4. Переходите к грудному дыханию. Расширьте грудную клетку, заполняя воздухом основной объем легких.
5. Поднимая ключицы и отводя назад плечи, наполните воздухом верхнюю часть легких.
6. Ощувив полное наполнение, сразу же начинайте медленно выдыхать, действуя в обратном порядке – возвращая ключицы и плечи в исходное положение – освобождая верхнюю часть легких, сужая грудную клетку, втягивая живот.

#### ***Полное йогическое дыхание в положении стоя***

1. Встаньте на пол, стопы соедините, руки свободно опустите. Максимально расслабьтесь – опустите голову и плечи.
2. Сделайте глубокий выдох через нос, подтягивая живот как можно больше.



3. Плавно вдыхайте через нос, мягко выпячивая вперед живот и расширяя ребра.
4. Одновременно с этим медленно поднимайте руки, обращенные ладонями вниз, через стороны вверх – заполняя верхние отделы легких.
5. Соедините ладони над головой и досчитайте до 5.
6. Плавно выдыхая, опускайте руки, расслабляйте плечи, сужайте грудную клетку и подтягивайте живот.
7. Вернитесь в исходное положение.

#### *Полное йоговское дыхание в положении сидя*

1. Сядьте на пол в позу лотоса, полулотоса или сапожника. Руки свободно уложите на колени ладонями вниз, опустите плечи и расслабьтесь.

2. Сделайте плавный глубокий выдох, освобождая легкие, втягивая живот, сужая ребра и опуская ключицы.
3. Сразу же начинайте медленно наполнять воздухом легкие, вдыхая через нос. Расширьте область живота, наполняя воздухом нижние отделы легких, расширьте грудную клетку, пропуская воздух в основную часть легких, и отводите назад плечи и поднимайте ключицы, наполняя их полностью.
4. Досчитайте до 5 и начинайте медленно выдыхать через нос, действуя в обратном порядке – расслабляя плечи и опуская ключицы, сужая ребра и втягивая живот как можно больше.



#### **Сахадж пранаяма – дыхание, устраняющее наиболее частые причины избыточного веса**

Этот вид йоговского дыхания способствует очищению организма в целом и крови в частности, устраняет наиболее частые причины избыточного веса – нарушения пищеварения, обмена веществ, работы половых желез, очищает энергетические каналы от отрицательной энергии.

Сядьте по-турецки или просто на стул, как в предыдущих упражнениях. Дышать нужно в особом ритме: делаем вдох, потом выдох в 2 раза дольше вдоха, задерживаем дыхание на время, в 4 раза большее вдоха. То есть дыхание происходит в такой пропорции: 1 (вдох): 2 (выдох): 4 (задержка).

Вдох делается через нос, несколько глубже обычного, выдох – тоже через нос и тоже несколько глубже обычного.

После выдоха задержите дыхание и одновременно втяните живот.

Сахадж пранаяма № 4 выполняется в общей сложности от 2 до 5 минут. Рекомендуемое время вдоха, выдоха и задержки дыхания – 5 секунд: 10 секунд: 20 секунд.



Не отчаивайтесь, если сперва это упражнение покажется вам трудным. На первых порах попробуйте дышать в таком соотношении фаз дыхания: 1 секунда: 2 секунды: 4 секунды.

### **Сахадж пранаяма-2 – Дыхание сидя**

1. Сядьте на стул или на пол в позу сапожника. Выпрямите спину, руки свободно уложите на колени.
2. На десять счетов сделайте медленный глубокий вдох через нос, используйте только нижнее дыхание.
3. Начинайте выпускать воздух из легких, выдыхая через сжатые губы на двадцать счетов.

### **Сахадж пранаяма-3 – дыхание для релаксации и коррекции веса**

1. Примите любую позу для медитации.
2. Сделайте глубокий вдох через нос на произвольное количество счетов, наполняя легкие.
3. Наклоните голову вперед, прижимая подбородок к яремной ямке. Плавное выдыхайте через нос. Следите за тем, чтобы выдох был вдвое длиннее вдоха.
4. На вдохе поднимите голову.

### **Очищающее дыхание – капалабхати-пранаяма**

Эффект этого йоговского дыхания обусловлен мощным воздействием на головной мозг. Оно приводит в действие мыслеобразы, которые вы построили, когда представляли свое тело стройным и красивым. Аналогично другим приведенным здесь дыхательным упражнениям, капалабхати-пранаяма избавляет не только от лишнего веса. Упражнение хорошо влияет на состояние верхних дыхательных путей, укрепляет и очищает организм в целом, поддерживает в здоровом состоянии все внутренние органы, лечит бронхиальную астму.

Перед тем как начать практиковать капалабхати-пранаяму, нужно хорошо освоить предыдущие упражнения, то есть научиться дышать животом (обычно к капалабхати-пранаяме приступают после месяца ежедневных занятий). В этом упражнении используются исключительно мышцы живота. Мышцы грудной клетки участия в процедуре не принимают.

Упражнение рекомендуется делать не позднее, чем за 2 часа до сна. Это связано с тем, что оно сопровождается большим приливом энергии. Никогда не практикуйте капалабхати-пранаяму сразу после еды! Упражнение должно выполняться как минимум через 2 часа после приема пищи. Капалабхати-пранаяму можно делать до 4 раз в день от одной до пяти минут.

1. Сядьте по-турецки, примите позу лотоса либо просто сядьте на стул. Главное – чтобы спина была прямая.

2. Резко импульсивно сократите живот и сделайте короткий резкий выдох через нос. Все тело – грудная клетка, плечи и голова – при этом должны быть неподвижными.
3. Расслабьте живот и сделайте простой естественный вдох. Каждый цикл «вдох-выдох» должен составлять примерно 5 секунд. Таким образом, за минуту совершается 12 вдохов и выдохов.
4. У вас есть вектор цели – внутренний образ себя (см. секрет № 1 в начале книги), вы запустили процесс сжигания лишних килограммов (секрет № 2).

### **Общеоздоравливающее дыхание для нормализации веса**

#### **Дыхание для общего оздоровления и нормализации веса**

1. Сядьте «по-турецки».
2. Большой палец правой руки поставьте на правую ноздрю.
3. Глубоко вдохните и выдохните через нос.
4. Зажмите правую ноздрю и медленно вдыхайте через левую на 8 счетов.
5. Задержите дыхание и досчитайте до 8.
6. Откройте правую ноздрю и безымянным пальцем правой руки закройте левую.
7. На 8 счетов выдыхайте через правую ноздрю.
8. Зажмите левую ноздрю большим пальцем левой руки. Глубоко вдохните через правую ноздрю, считая до 8.
9. Задержите дыхание и досчитайте до 8.
10. Закройте правую ноздрю безымянным пальцем левой руки и сделайте выдох на 8 счетов через левую ноздрю.



#### **Враман пранаяма – дыхание на ходу**

1. Шагайте в ровном темпе. За шесть шагов сделайте плавный вдох через нос.
2. Не задерживайте дыхание. За восемь-девять шагов медленно освободите легкие от воздуха. Сразу же делайте следующий вдох.
3. Вы можете как упростить это упражнение, вдыхая на четыре шага, а выдыхая на восемь, так и усложнить его, делая вдох и выдох, соответственно, на семь и одиннадцать или на восемь и двенадцать шагов.

#### **Информация об авторе**



Андрей Алексеевич Левшинов – русский Просветлённый Мастер йоги с тридцатилетним стажем духовной практики, обучавшийся у пяти различных учителей и длительное время посвятивший ретритной аскезе. Он является иницированным преемником шиваистско-тантрической традиции Махариши Катикери и естественного Пути Кундалини-йоги, а также Мастером цигун терапевтического и жёсткого направлений, духовным наставником для многих людей России и других стран.

А. А. Левшинов – основатель универсальной системы духовного и физического развития уoгуbо (йоджибо), где йога и медитации играют ключевую роль. Свою работу он считает творческой, основной упор делает на психологию йоги, т. к. знание её реальных законов делает человека здоровым и успешным. Занятия йогой с А. А. Левшиновым помогают разобраться в жизни, приобрести опыт анализа ситуаций, осознать себя и свой Путь. Углублённое занятие практикой уoгуbо (йоджибо) переводит практикующих в разряд долгожителей, а занятия средней интенсивности позволит не болеть и не испытывать стрессов.

В детские и юношеские годы А. А. Левшинов, занимаясь самопознанием, спонтанно имел глубокие переживания высоких духовных состояний, которые в йоге описаны как нирвикальпа-самадхи. В поисках учений, которые бы объяснили его опыты, он обращается к восточной философии и начинает заниматься каратэ, а потом йогой. Так начинался его осознанный путь.

Родился А. А. Левшинов 22 октября 1957 года в Ленинграде. В 1972-1976 годах обучался в Ленинградском Радиополитехникуме, который окончил с красным дипломом. В 1982 году закончил обучение в Ленинградском электротехническом институте. С 1973 по 1981 годы играл в регби, а с 1978 года начал заниматься каратэ и до сих пор практикует боевые искусства (mix fight). В 1996 году получает Чёрный пояс, а в 1999 сдаёт квалификационные экзамены на II дан по кэмпо-каратэ (контактное каратэ).

Благодаря аскетической практике и подъёму кундалини-шакти в А. А. Левшинове пробуждается талант писателя. Уже его первые книги становятся бестселлерами (тираж свыше миллиона экземпляров) и в 1998 году А. А. Левшинова принимают в профессиональный Союз писателей России. С тех пор А. А. Левшинов написал более 60 книг, в том числе по йоге: «Йога 7 × 7», «Йога за 29 дней», «Библия йоги», «Космическая йога», «Йога для детей» и другие.

С 1988 года по 1996 год А. А. Левшинов предпринимает ряд путешествий с целью обучения у самых авторитетных Мастеров. Итогом этого периода жизни, широкой публичной деятельности и личных инициаций А. А. Левшинов реализовывает постоянное состояние сахаджа-самадхи и становится Просветлённым Мастером в традиции шиваистских сиддхов.

В 2000 году А. А. Левшинов защищает диссертации по психологии и философии и ВАК присуждает ему степень доктора психологических и философских наук. В том же году Петровская академия науки и искусств избирает его своим членом-корреспондентом, а

Брюссельский Всемирный распределительный университет предоставляет должность профессора психологии и философии.

Методики А. А. Левшинова, позволяющие системно настроить организм человека на здоровье, заинтересовали Русское Бюро Международного Комитета по борьбе с терроризмом, организованной преступностью и коррупцией и с 2002 года А. А. Левшинов становится начальником Медицинского Управления этого Комитета. В настоящее время А. А. Левшинов имеет звание генерал-полковника Легиона специального назначения международных миротворческих сил.

Длительная упорная практика медитаций и методов йога-тантры, кундалини-йоги в течение более чем двадцати лет привели автора к раскрытию талантов в области искусств. С 1998 года А. А. Левшинов сам снимает видеофильмы, где одновременно выступает в нескольких ролях: режиссёра, сценариста, актёра, поэта, певца и дизайнера. Он снял более двадцати фильмов, в том числе по своим методикам преподавания йоги: «Йога для всех», «Азбука йоги», «Йога 7 × 7», «Детская йога».

Как истинный ценитель красоты окружающей природы А. А. Левшинов с середины нулевых годов самостоятельно осваивает профессию фотохудожника. Теперь его фотографии мест силы и времени силы продаются по всему миру, а также украшают интерьеры деловых офисов и частных квартир, используются для заочных медитаций и оздоровления.

В настоящее время книги автора переведены на несколько европейских языков, аудиопрограммы с лекциями о йоге, медитации, обретении силы, долголетия востребованы не только в России, но и во многих странах мира. Он проводит свои семинары у себя в Санкт-Петербурге, Москве, Нижнем Новгороде, Киеве, Лондоне и Париже.

Во исполнение традиций Учителей йоги А. А. Левшинов с 2004 года стал преподавать четырёхлетний курс классической йоги, который осваивают ученики, разочаровавшиеся в поверхностном фитнес-подходе к этому предмету.

А. А. Левшинов женат, отец четырёх дочерей и сына, ведёт активную социальную жизнь, каждую неделю публикует статьи под рубрикой «Впечатление недели» у себя на сайте, выпускает журнал «Секреты крепкой жизни», находит время для преподавания йоги и других оздоровительных техник в своих йога-студиях в Санкт-Петербурге, Москве и в Карелии.

**Автор:** Андрей Левшинов

**Издательство:** АСТ

**ISBN:** 978-5-17-073368-2

**Год:** 2011

**Страниц:** 224