



НАРОДНАЯ
МЕДИЦИНА
ВОСТОКА

—— МАРИЯ ШИФФЕРС ——

ЛИЧНАЯ УЧЕНИЦА И ПЕРЕВОДЧИК Б.К.С.АЙЕНГАРА

ЭНЕРГИЯ ЙОГИ

ВОСТОЧНЫЙ МЕТОД ОБРЕТЕНИЯ СИЛЫ,
ЗДОРОВЬЯ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ



МОСКВА
2020

УДК 796.41

ББК 75.6

Ш65

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Kanate / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Шифферс, Мария Евгеньевна.

Ш65

Энергия йоги : восточный метод обретения силы, здоровья и душевного равновесия / Мария Шифферс. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. — (Главные секреты медицины Востока).

Вернуть молодость всему телу, вновь почувствовать утреннюю бодрость, обрести гибкость суставов и восстановить здоровье поможет йога. Мария Шифферс — лучший российский преподаватель Айнгарт-йоги — расскажет, как правильно вставать в позы и выходить из них, не нанося вреда организму, нормализовать давление, наладить работу кишечника и избавиться от боли во время движений. 68 асан йоги собраны в эффективные комплексы для оздоровления всего организма.

УДК 796.41

ББК 75.6

Научно-популярное издание

ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА

Шифферс Мария Евгеньевна

ЭНЕРГИЯ ЙОГИ

**Восточный метод обретения силы,
здоровья и душевного равновесия**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *М. Хомутова*. Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *И. Чернова*. Корректоры *Н. Яснева, Н. Арацкая*

В оформлении переплета использованы фотографии и иллюстрации:

DariaRen, crystalphoto, gresei, alongzo / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123008, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-88-86.
Home page: www.eksmo.ru, E-mail: info@eksmo.ru
Офисы: «ЭКМО» АББ Баспасы, 123008, Москва, Ресей, Зорге кешесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-88-86.
Home page: www.eksmo.ru, E-mail: info@eksmo.ru
Түркістан Республикасы.
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-магазин: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында импортерлері «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпандарды
қабылдаушылар «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбаровский кш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 521-58-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте «Издательство «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қадағаланып отыр.



ЛитРес:
один клик до книги

Подписано в печать 16.10.2019. Формат 84x108¹/₃₂.

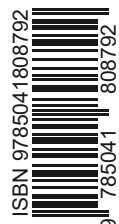
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж

экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ

в АО «Т8 Издательские Технологии»



© Шифферс М.Е., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-180879-2

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ОБ УЧАСТНИКАХ ПРОЕКТА.....	14

АСАНЫ	19
ТАДАСАНА (1)	20
УРДХВА ХАСТАСАНА (2–1)	22
УРДХВА БАДДХА АНГУЛИАСАНА (2–2).....	24
ГОМУКХАСАНА В ТАДАСАНЕ (3–1).....	26
ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3–2).....	28
ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3–3).....	30
ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3–4).....	32
ПАСЧИМАНАМАСКАР В ТАДАСАНЕ (3–5).....	34
УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (4).....	36
ВИРАБХАДРАСАНА 2 (5).....	39
УТТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА (6)	42
АРДХА ЧАНДРАСАНА (7)	45
АРДХА УТТАНАСАНА (8–1).....	48
УТТАНАСАНА (ЗА ЛОКТИ) (8–2)	50
АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (9–1)	53
АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (9–2)	55
АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (9–3).....	57
ПРАЗАРИТА ПАДОТТАНАСАНА (10)	58
АДХО МУКХА ВИРАСАНА (11).....	61
УРДХВА ПРАЗАРИТА ПАДАСАНА (12–1)	63
УРДХВА ПРАЗАРИТА ПАДАСАНА (12–2)	66
ДВИПАДА СУПТА ПАВАНА МУКТАСАНА (13)	68
ЭКАПАДА СУПТА ПАВАНА МУКТАСАНА (14).....	70
СУПТА УРДХВА ХАСТАСАНА (15)	72
СУПТА ПАДАНГУШТАСАНА 1 (16–1).....	74
СУПТА ПАДАНГУШТАСАНА 2 (16–2)	76
САЛАМБА ПУРВОТТАНАСАНА (17)	78
ПОЗА НА ПЕРЕКРЕЩЕННЫХ ВАЛИКАХ (18)	81
ДВИПАДА ВИПАРИТА ДАНДАСАНА (19).....	83
УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20–1)	86
УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20–2)	89
УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20–3)	91
УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА (20–4)	93
ДАНДАСАНА (21).....	95
УПАВИШТА КОНАСАНА (22–1).....	97
УПАВИШТА КОНАСАНА (22–2).....	99
БАДДХА КОНАСАНА (23).....	101
СУПТА БАДДХА КОНАСАНА (24)	104

ВАДЖРАСАНА (25-1)	107
ГОМУКХАСАНА В ВАДЖРАСАНА (25-2)	109
ПАСЧИМАНАМАСКАР В ВАДЖРАСАНА (25-3)	111
ВИРАСАНА (26-1)	113
ПАРВАТАСАНА В ВИРАСАНА (26-2)	116
ГОМУКХАСАНА В ВИРАСАНА (26-3)	118
ПАСЧИМАНАМАСКАР В ВИРАСАНА (26-4)	120
СВАСТИКАСАНА	122
ПАРВАТАСАНА В СВАСТИКАСАНА (27-2)	125
ЙОГА МУДРАСАНА В СВАСТИКАСАНА (27-3)	127
СУПТА СВАСТИКАСАНА (27-4)	129
ПАСЧИМОТТАНАСАНА (28)	130
ДЖАНУ ШИРШАСАНА (29)	133
БХАРАДВАДЖАСАНА 1 (30-1)	136
БХАРАДВАДЖАСАНА 1 (30-2)	138
БХАРАДВАДЖАСАНА (СО СТУЛОМ) (30-3)	140
МАРИЧИАСАНА 3 (31-1)	142
МАРИЧИАСАНА 3 (31-2)	144
АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА (32)	146
САЛАМБА САРВАНГАСАНА (33-1)	148
САЛАМБА САРВАНГАСАНА (33-2)	151
САЛАМБА САРВАНГАСАНА (СО СТУЛОМ) (33-3)	154
АРДХА ХАЛАСАНА (34-1)	157
АРДХА ХАЛАСАНА (34-2)	159
ХАЛАСАНА (35)	161
КАРНАПИДАСАНА (36)	164
СЕТУБАНДХА САРВАНГАСАНА (37)	166
ВИПАРИТА КАРАНИ (38)	169
ШАВАСАНА (39)	172
ПРАНАЯМА (40)	174
СВАСТИКАСАНА В НАМАСТЕ	179

КОМПЛЕКСЫ..... 181

НАЧАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС	182
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС 1	186
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС 2	193
ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ	201
КОМПЛЕКС 1 ДЛЯ ПРАКТИКИ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ	204
КОМПЛЕКС 2 ПРИ МЕНОПАУЗЕ	209
КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ»	214
КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК»	219

БЛАГОДАРНОСТИ	223
О СОЗДАТЕЛЯХ КНИГИ	224

ВСТУПЛЕНИЕ

«Молодые, пожилые, престарелые, даже больные и дряхлые — все достигнут совершенства в йоге посредством постоянной практики. Успеха дождется тот, кто занимается, а не тот, кто не занимается».

Хатха-Йога Прадипика, 1. 64–66.

Йогой можно заниматься в любом возрасте. Интеллектуальный рейтинг, профессиональные успехи, гибкость и физическая подготовка не имеют никакого значения. Йога — метод сознательного самосовершенствования. Значит, пока мозг жив, а дыхание — в теле, над собой можно работать.

Конечно, если вы собираетесь начать практику после пятидесяти, нужно проявлять достаточную осторожность. Ведь вы наверняка принесли с собой неплохой багаж: скованные суставы и нерастянутые связки, пару-тройку хронических заболеваний, усталость от многолетней работы и заботы о семье. С другой стороны, в вашем по-настоящему зрелом возрасте практика может сразу стать тоже по-настоящему зрелой. Вам уже не нужно соревноваться со своими сверстниками, стараясь сделать что-то лучше и красивей. Мотивом для продолжения занятий скорее всего будет искренний интерес к йоге, самопознанию и самосовершенствованию, а не скрытое под разными обличьями эго, ведущее к разделению и борьбе, эго, которое йога всеми силами пытается усмирить. И йога, и ваш жизненный опыт в равной мере помогут вам стать мудрее и крепче. К вашему возрасту у вас наверняка сложились устойчивые взгляды на мир — материю, сознание и духовность. Если вы принадлежите вере, не связанной с традициями Индии, Тибета и других стран, с которыми часто соотносят понятие «йога», или если вы ни во что по большому

счета не верите, не закрывайте для себя путь в йоге. Помните о том, что йога — не религия. Йога — это философская система, которая разными методами ведет нас к пониманию того, что мы собой представляем, а затем — к состоянию безграничной цельности и свободы... Можно начинать путь со знакомства со своим телом и дыханием, можно — с размышления и чтения книг. В любом случае, пожалуйста, не создавайте дополнительных ограничений для себя в нашем и без того ограниченном мире. Не создавайте новых конфликтов, ведь даже йоги древности так и не пришли к окончательному совместному выводу о том, есть или нет Творец и как мы окончательно уйдем из этого мира — соединившись с ним или оставшись отдельными душами. Мы можем понять только то, что можем. Мы способны развиваться, чтобы понять больше. Йога во все времена служила этой благородной цели.

Методика, по которой строятся программы практики в нашей книге, называется йогой Айенгара. Беллур Кришнамаচারья Сундарарадж Айенгар, Б. К. С. Айенгар — один из величайших умов нашего времени, — во многом возродил интерес к йоге в Индии и на Западе.

Сейчас ему 92 года, и он продолжает каждый день заниматься йогой — асанами (позами), пранаямой (дыханием), дхияной (созерцательной практикой, медитацией). Хотя сам Б.К.С. Айенгар занимается йогой с юности, непрерывно и с очевидным глубоким пониманием того, что он делает, сейчас, в старости, его практика отличается

от того, какой она была раньше. Например, он сам все больше использует разные приспособления, которые помогают легче выдерживать позы. Делает меньше сложных поз, требующих физической силы. И, несмотря на возраст и постоянную занятость, ни на один день не прекращает практику. Б.К.С. Айенгар часто цитирует одну из своих любимых *сутр* — кратких, емких изречений, отражающих мировидение мудреца и йога древности Патанджали. «*Са ту диргхакала найрантария саткара асевитах дридхабхумихи*» — «Долгая, непрерывная, бдительная практика является твердым фундаментом для ограничения блужданий ума». (Йога сутры Патанджали, 1.14.)

Чтобы занятия йогой пошли вам на пользу, нужно практиковаться регулярно и разумно. Конечно, у всех разные возможности. Если вы не можете заниматься каждый день, ничего страшного. Выделите время для практики хотя бы 2–3 раза в неделю. Главное — не делать больших перерывов между занятиями, не переутомляться и не делать больше того, что вы можете. Лучше заниматься 20 минут каждый день, чем 3 часа раз в две недели. Не старайтесь покорить тело, дыхание и сознание, просто исследуйте их. С интересом и постоянством.

Обязательно следите за тем, как вы дышите в позах, и за цветом своего лица. Если ритм дыхания сбивается, если вы начинаете задыхаться, нужно прекращать выполнение позы и переходить к расслабленной практике. Если лицо становится слишком бледным, серым или наливается кровью, вам также нужно прекратить выполнение

позы. Наблюдайте за тем, чтобы во время практики вам не было больно. «Правильная» боль может возникнуть в начале выполнения позы и пройти через несколько глубоких дыханий. Значит, ваш организм приспособился к упражнению. Если, напротив, боль усиливается и становится острой, нужно немедленно прекратить практику. Заниматься следует на голодный желудок. Во время практики не рекомендуют ничего пить, даже минеральную воду.

Основными противопоказаниями для занятий по общей программе считают период восстановления после тяжелых заболеваний, операций, инфарктов и инсультов, острые приступы гипертонии, стенокардию, рассеянный склероз, эпилепсию, онкологию, ВИЧ и СПИД, грыжи, серьезные травмы позвоночника, а также повышенную температуру или сильные переживания, эмоциональные травмы. Конечно, в йоге существует понятие йоготерапии, когда даже тяжелобольные люди могут выполнять практику по специальным программам, но для этого нужно наблюдение и врача, и учителя йоги, сравнимого по знаниям с Б.К.С. Айенгаром и другими очень зрелыми преподавателями.

Если в положении стоя вам трудно удерживать равновесие в пространстве, выполняйте позы с опорой на стену. Если у вас остеохондроз или любые воспалительные заболевания суставов, занимайтесь с особой осторожностью, аккуратно вытягивая мышцы и связки и не травмируя суставы. В позах стоя не ставьте ноги широко и не старайтесь очень активно вращать ноги в тазобедренных суставах. Если болят плечи, поднимай-

те руки над головой только до тех пор, пока вы не почувствуете дискомфорт. Используйте вспомогательные приспособления для рук и ног — ремни, кирпичи, стулья. Старайтесь оставаться в позах стоя подольше, сохраняя комфорт и вытяжение, — статичная нагрузка очень здорово укрепляет кости и суставы. В нашей книге есть специальный комплекс для разработки суставов, постепенно разучивайте его, не стараясь сделать все за один раз. Помните, что сначала вы должны подготовить мышцы и связки, разогреть их и растянуть и только потом переходить к упражнениям, в которых есть нагрузка. В целом прогноз при проблемах с суставами очень утешительный — регулярные занятия творят чудеса.

Если вы страдаете бессонницей, не занимайтесь активными асанами вечером. Сделайте программу практики утром или днем, а на вечер оставьте *Шавасану* и *Уджайи пранаяму* на выдохе. Выполняйте их, уже лежа в кровати.

При гипертонии занимайтесь только тогда, когда давление в норме. Не поднимайте голову или взгляд вверх и не напрягайте затылок. Все позы стоя выполняйте только без прыжка, оставляя руки на талии. Откажитесь от практики перевернутых поз, кроме *Випарита Карани* с одеялом под головой. Постепенно приучайте себя к практике поз сидя с вытяжением вперед — эти асаны считаются очень полезными при повышенном давлении. Обязательно используйте при наклонах вперед опору под лоб, при которой ваша голова будет слегка ниже уровня сердца. В зависимости от ваших возможностей