

В. Н. Куликова

ЙОГА  
ДЛЯ СТРОЙНОЙ  
ФИГУРЫ

Москва, 2017

УДК 233-852.5Й  
ББК 75.6  
К90

**Куликова, В. Н.**  
К90 Йога для стройной фигуры / В. Н. Куликова. – М. :  
T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-60979-1

Избыточная масса тела для многих людей – огромная проблема, решить которую невероятно трудно. Лишние килограммы мешают карьере и устройству личной жизни, они загоняют вас в комплексы и становятся причиной плохого настроения? Не тратьте время на жёсткие диеты и изнуряющие тренировки!

Эта книга расскажет вам, как с помощью йоги и правильного питания привести своё тело в порядок, улучшить гибкость, вернуть душевную гармонию и покой, а также стабилизировать самочувствие без излишнего напряжения.

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания.*

*Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

УДК 233-852.5Й  
ББК 75.6  
BIC WSL  
BISAC HEA025000

ISBN 978-5-519-60979-1

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# Введение

Для многих людей избыточная масса тела — это огромная проблема, решить которую невероятно трудно. Лишние килограммы мешают карьере и устройству личной жизни, они загоняют в комплексы и могут стать причиной глубокой депрессии. Полнота вредит здоровью, ее последствиями становятся болезни сердца и сосудов, плоскостопие, заболевания позвоночника и т. д.

Самым распространенным методом борьбы с лишним весом являются диеты. Однако не всякий человек способен выдержать суровые ограничения в еде, да и здоровье от многих популярных программ похудения может серьезно пострадать. Кроме того, практически все диеты не дают стойкого результата, и придерживаться их нужно чуть ли не до конца жизни. Как только человек перестает соблюдать диету, прежний вес возвращается, а бывает, что и становится еще больше.

Хороший результат в деле борьбы с избыточной массой тела дает спорт, однако активные физические нагрузки могут быть рекомендованы далеко не каждому человеку. Резкие движения и силовые упражнения, выполняемые не совсем здоровыми людьми, способны окончательно расстроить работу внутренних органов и систем. Даже бег трусцой и занятия в тренажерном зале требуют известной доли осторожности. Но что же тогда делать тем, кому противопоказаны «драконовские» диеты и активные занятия спортом? Ответ прост: обратиться за помощью к йоге.

Существует мнение, что йога не является хорошим средством для снижения веса из-за малой ак-

тивности при выполнении асан. Такая точка зрения глубоко ошибочна: статические нагрузки действуют не менее эффективно, чем продолжительные пробежки и изнуряющие занятия в тренажерном зале. Всего 1 минута статической нагрузки асаны равняется 15 минутам бега! Важно и то, что разнообразные позы, применяемые в йоге, обеспечивают проработку всех проблемных зон тела.

Упражнения йоги не способствуют излишнему напряжению, они не оказывают повреждающего действия на мышцы и не вызывают сильного утомления, что характерно для силовых видов спорта.

Последнее особенно вредно при хронических заболеваниях или истощении нервной системы. Асаны вовлекают в работу не только мышцы, но и нервные окончания сухожилий, суставов, внутренних органов. У людей, практикующих йогу, нет такой развитой мускулатуры, как у тех, кто занимается силовой гимнастикой. Йога позволяет обрести именно стройность, красивую осанку, изящную фигуру, не обремененную лишними жировыми отложениями.

Практиковать йогу для похудения могут даже очень полные люди с нарушением обмена веществ. Всем известно, как трудно сбросить вес при ожирении, связанном с проблемами метаболизма. Конечно, в этом случае обязательны консультация врача и наблюдение опытного наставника, который подберет подходящий комплекс упражнений.

Не менее важно и то, что йога дарит человеку душевную гармонию и покой. Как известно, зачастую лишний вес появляется вследствие того, что человек, стремясь избавиться от плохого настроения, обиды, страха, тревоги или чувства вины, начинает потреб-

лять очень много сладкого. Йога учит расслаблять напряженное тело, а вместе с мышечным напряжением уходят страхи и тревоги, возвращается душевное равновесие. И это не кратковременный эффект. Кроме того, йога учит прислушиваться к своему организму, контролировать тело и помыслы. Занимаясь йогой регулярно, вы сможете без особого труда отказаться от привычных вкусностей, которые добавляют килограммы.

Конечно, асаны дают не столь быстрое снижение веса, как радикальные программы похудения. Зато они не вредят здоровью и обеспечивают результат не на короткий срок, как в случаях с суровыми диетами, на которых невозможно продержаться всю жизнь, а устойчивый.

Однако, чтобы его сохранить, следует тренироваться постоянно. Но это совсем несложно: подружившись с йогой, вы уже не захотите с ней расставаться, и на градой вам станет стройная фигура и замечательное самочувствие.

Подбирай для себя упражнения, не пренебрегайте дыхательными техниками йоги, ведь они также являются эффективным средством в борьбе с лишним весом и целлюлитом.

Йога хороша и тем, что ею можно заниматься не только в группе с профессиональным тренером, но и дома, в любое удобное для вас время дня. Занятия йогой не требуют приобретения спортивной формы и сложного инвентаря.

Вам потребуется лишь не сковывающая движений одежда из хлопчатобумажной ткани и маленький коврик. Для того чтобы йога принесла успех, также необходимы желание, терпение, умение поддерживать

нужное состояние духа в течение всего дня. Помните, что важным условием для эффективности занятий является правильная постановка цели. Вы должны сконцентрироваться не столько на снижении веса, сколько на обретении физического и духовного здоровья.

# ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУШИ

Прежде чем приступить к упражнениям, давайте разберемся, что же такое йога.

Слово «йога» в переводе с санскрита означает «единение», «связь», «сосредоточение». Учителя йоги и философы-идеалисты объясняют значение термина как связь человеческой души с неким абсолютным духом, космическим разумом.

Материалисты толкуют это понятие как внутреннее единство, связь физического и психического состояния человека, гармонию его телесного здоровья и душевной красоты. А энциклопедические словари трактуют йогу как учение и метод управления психикой и физиологией человека и составной элемент религиозной и философской систем Индии. Однако Джавахарлал Неру, видный общественный и политический деятель, писал, что «значение теоретических частей йогической системы Патанджали (*древнеиндийский философ и основатель йоги*) не велико; важен метод. Вера в бога не является неотъемлемой частью этой системы...». Таким образом, йогу нужно рассматривать именно как учение о гармонии, единении физического, духовного и психического (умственного-эмоционального) начал человека, и целью занятий йогой представляется как раз обретение такого равновесия.

Для достижения этой цели предлагается несколько путей. Это раджа-йога, хатха-йога, бхакти-йога, карма-йога, тантра-йога, крия-йога, джнани-йога, мантра-йога, лая-йога и др.

*Раджа-йога* представляет собой господство сознания над всеми тремя началами человека. Это высшая ступень, раскрывающая скрытые способности индивидуума с помощью самовнушения, концентрации внимания и других сложных методов саморегуляции психики.

*Хатха-йога* — первая ступень, подготовительный этап раджа-йоги. Само ее название («ха» — «солнце», «тха» — «луна») говорит о единстве противоположных начал. На основе взаимосвязи противоположностей (тепло и холод, свет и мрак и т. д.) и рождается гармония. Иными словами, хатха-йога — это учение о гармонии, которая достигается с помощью физических средств воздействия на организм (асаны, дыхание, диета и т. д.), в то время как в раджа-йоге важны психологические средства.

Хатха-йога представляет собой путь к физическому благополучию, которое необходимо не только для тела, но и для духа и ума. Многие учителя называют хатха-йогу первым звеном в достижении физического совершенства.

Ее упражнения возвращают телу гибкость, подвижность и пластичность, они помогают излечиться от многих заболеваний, вернуть здоровье. Упражнения построены так, чтобы отладить взаимодействие между физическим, ментальным и энергетическим уровнями. Это значит, что, занимаясь хатха-йогой, человек должен четко осознавать не только каждое свое движение, но и каждую посетившую его мысль. Поэтому инструкторы по йоге предлагают останавливаться, выполняя то или иное упражнения, и описывать то, что вы чувствуете, начиная с простых телесных ощущений и заканчивая более сложными переживаниями.

Прислушиваясь к ощущениям, вы научитесь понимать собственное тело (мышцы, суставы, позвоночник, дыхание и т. д.). Лишь после этого придет осознание своего существования не только на физическом, но и на других уровнях: энергетическом, ментальном, информационном.

Об *энергетическом уровне* напоминают такие трудноуловимые физические проявления, как прилив энергии к определенной части тела, покалывание, холодок, щекотание и т. п. Если вы делаете какую-то позу неверно, эти ощущения могут усилиться, однако они проявляются ярче и тогда, когда при выполнении той или иной асаны работа энергетического центра определенного органа начинает налаживаться. Поэтому так важно научиться прислушиваться к своему телу и понимать, что означают его сигналы. На первых занятиях подобные ощущения могут не посещать вас вообще, тут все зависит от порога чувствительности, который у всех людей разный.

*Ментальный уровень* — это сознание, мысли, интеллект. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо очистить свой мозг от всех неприятных мыслей, воспоминаний о работе, каких-то разговорах, обидах и даже о простых повседневных делах. Такие мысли мешают сконцентрироваться на выполнении асан, не дают контролировать свои действия. Основатель йоги Патанджали говорил о необходимости «читта вритти ниродхах» — состояния отсутствия работы сознания. Если это состояние не достигнуто, результат от занятия йогой вряд ли будет значительным.

*Эмоциональный уровень* также играет роль, особенно для женщин, ведь многие из них принимают решения исходя из чувственных переживаний. Как уже

говорилось, йога направлена не только на приобретение физического совершенства, но и на достижение духовной гармонии и мудрости, а мудрость учит основываться в своих поступках на здравом смысле, а не на эмоциях. Но чтобы контролировать последние, необходимо уметь осознавать их. Если в ходе занятий вас что-то раздражает, подумайте, что это может быть. Отчего вы нервничаете? Как только поймете, в чем причина вашей нервозности, станет проще отвлечься от этих переживаний и сосредоточиться на йоге. В ходе дальнейших тренировок вы приобретете опыт, и контроль над эмоциями будет осуществляться без особого труда.

*Карма-йога* — это активный труд, путь деятельности. Только действия, совершаемые с полной самоотдачей и вниманием, приводят к успеху.

*Бхакти-йога* — путь преданности и любви ко всему мирозданию.

*Джнани-йога* — путь поиска, исследования. Это достижение гармонии через знание, изучение всего, что приводит к мудрости.

*Тантра-йога* — путь исследования природы взаимодействия противоположностей и достижения гармонии с помощью сексуальной жизни, в которой создается ощущения единства с Вселенной посредством контроля эмоций, чувств, действия и мантры.

*Лая-йога* — это космическая йога, направленная на обретение гармонии посредством познания биоритмов макро- и микромира. Суть аспекта в том, чтобы органично вписаться в окружающую среду: и йоги, и ученые уверены, что причиной большинства заболеваний является нарушение биоритмов на всех уровнях существования человеческого организма, начиная