

Л. М. Гончарова

# ЙОГА

Москва, 2017

УДК 233-852.5Й  
ББК 75.6  
Г65

**Гончарова, Л. М.**  
Г65 Йога / Л. М. Гончарова. — М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 64 с.

ISBN 978-5-519-61422-1

В бешеном темпе современного мира мы совсем забываем о самом главном — нашем здоровье. Помочь спрятаться со стрессом, прийти в себя, почувствовать лёгкость и поддержать здоровье на должном уровне поможет йога.

Эта книга содержит всю необходимую информацию о йоге. Вы найдёте комплекс простых упражнений, которые помогут вам расслабиться, привести мышцы в тонус, снять напряжение после тяжёлого рабочего дня. Вы сможете не только восстановить своё здоровье, но и обрести гармонию души и тела.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 233-852.5Й  
ББК 75.6  
BIC VXM  
BISAC HEA025000

*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.*

ISBN 978-5-519-61422-1

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## **Введение**

Жизнь в современном техногенном мире не оставляет нам времени заняться собой, своей внешностью, стилем, а уж тем более не остается времени на здоровье. Современная, эмансипированная женщина, добившаяся полной независимости от мужчины, вынуждена сама зарабатывать на жизнь, вести хозяйство, воспитывать детей и при всем этом она должна выглядеть на все сто. В современном обществе нам не хватает внутреннего освобождения, раскрепощения и осознания себя как части Вселенной. Но все это может подарить нам йога. Это умение идти по жизни с гордо поднятой головой и находить силы для решения любых проблем.

Книга предлагает комплекс простых упражнений по системе йоги, которые помогут вам расслабиться, прийти в тонус после напряженного рабочего дня и ухода за детьми, а также помогут просто снова полюбить себя.

Для того чтобы выглядеть и чувствовать себя хорошо, нужно немного. Планируйте свой день так, чтобы выполнить все дела и оставить немного времени на себя любимую. Ведь чтобы быть здоровой, выглядеть моложе, следует больше заботиться о своем теле.

Книга предлагает серию упражнений, которые можно выполнять в любом месте: дома, сидя за столом на работе, стоя в очереди или непосредственно перед сном.

Нужно только сделать первый шаг к здоровому образу жизни, который можно вести с помощью

## *Йога*

йоги. Ведь начать никогда не поздно, некоторые люди начинают заниматься йогой в шестьдесят лет и даже в более позднем возрасте и получают от занятий значительную пользу.

Вот список тех достижений, которых вы можете добиться, занимаясь йогой регулярно.

Вы приобретете бодрость и энергию.

Почувствуете себя моложе.

Сможете легко справляться со стрессами.

Улучшится осанка и гибкость позвоночника.

Эффективнее будут работать внутренние органы, железы внутренней секреции, нервная система, улучшится кровообращение.

Снижение веса будет происходить с меньшими усилиями с вашей стороны.

Мышление станет более четким.

Исчезнет усталость, вы научитесь расслабляться.

К вам придут уравновешенность, осознание радости жизни.

# **Глава 1. Несколько слов о системе йоги**

## **§ 1. Что такое йога**

Многие люди до сих пор считают, что занятия йогой — это просто причуда и на нее не стоит тратить время. Это связано с теми представлениями, которые бытовали в народе в 1970-х годах: йог — это изможденный, худой мужчина, сидящий в позе лотоса на углях или гвоздях, а то и в замкнутом узком помещении. Эти представления ложны. На самом же деле занятия по системе йоги практически и очень полезны. И для того чтобы им научиться, совершенно не обязательно ехать в Индию. Сегодня йога покорила мир, ею занимаются такие звезды Голливуда, как Мадонна, Кристи Терлингтон, Гвинет Пэлтроу — список можно продолжать до бесконечности.

Итак, йога — это восточная дисциплина, которая зародилась в Индии три тысячи лет назад. Это учение и метод управления психикой и физиологией человека. Йога исходит из представления о соотнесенности человеческой психологии и космоса, признает существование в человеке неосознаваемых сил и возможностей управления органическими и неорганическими процессами и телами, разработала системы упражнений. В основе йоги лежит представление о наполнении энергией всех сторон человеческой жизни. Кроме того, йога — это гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального и духовного.

## *Йога*

Философия йоги впервые была записана примерно 2000 лет назад мудрецом Панаджали в «Йога-сутре». По его описаниям, йога — это метод, с помощью которого успокаивается беспокойный ум, а энергия направляется по каналам созидания.

Методы приведения ума в спокойное состояние составляют Восьмеричный путь, или асатангу.

**Асатанга состоит из следующих ступеней.**

*Йама* — нравственной воздержание.

*Нийама* — личная дисциплина.

*Асана* — правильная поза.

*Пранаяма* — контроль за ритмикой дыхания.

*Пратьяхара* — контроль за чувствами.

*Дхьяна* — концентрация.

*Самадхи* — медитация.

**Йога сейчас имеет несколько разновидностей.**

**Основными из них являются:**

- 1) хатха-йога — упражнения по этой системе направлены на укрепление мышц и совершенствование техники дыхания;
- 2) тантра-йога — упражнения и дыхательные комплексы, которые направлены на медитацию с целью усиления притока крови к половым органам. Как правило, выполняются в парах;
- 3) кундалини-йога — направлена на совершенствование правильного дыхания животом, что позволяет значительно улучшить свое физическое и эмоциональное состояние;
- 4) бикрам-йога — состоит из 29 достаточно сложных и требующих длительной подготовки поз, выполнение которых в дальнейшем приводит в полному очищению организма;

- 5) аштанга-йога — это упражнения в ритме танца в быстром темпе, которые укрепляют физическую и психическую выносливость;
- 6) йога пальцев — представлена мудрами, то есть такими положениями пальцев, которые влияют на движение энергии по организму;
- 7) силовая йога — динамичные традиционные упражнения, которые не включают в себя психологического фактора.

Такое разделение йоги в принципе условно, но имеет при этом огромное методическое значение, так как позволяет заниматься йогой всем людям без исключения.

По сути же все аспекты йоги тем или иным образом дополняют друг друга. Их элементы используются при освоении любого направления йоги. Поэтому в Индии часто практикуют Пуран-йогу, то есть комплексную йогу, которая представляет собой синтез всех аспектов йоги.

В настоящее время по всему миру практикуется множество стилей йоги. Так, например, в США широко распространен стиль Йенгара, названный так в честь Б. К. С. Йенгара, ученого из Индии. В этом стиле основной упор делается на растяжки. В нашей книге будет приведен ряд упражнений этого стиля для поднятия тонуса.

Большое значение в йоге придается моральным аспектам, которым посвящены разделы Йама и Нийама.

### *Принципы Яма*

1. Ахимса — непричинение вреда любимому живому существу.

## *Йога*

2. Апариgраха — нестяжательство.
3. Брахмачарья — воздержание, умеренность во всех аспектах жизни.
4. Сатья — правдивость, честность.

### *Принципы Нийама*

1. Шаоча — телесная и духовная чистота.
2. Сантоша — удовлетворенность, оптимизм.
3. Тапас — самодисциплина, соблюдение принципов системы йоги:
  - 1) тапас тела — соблюдение необходимых гигиенических процедур, закаливание и тренировка тела;
  - 2) тапас речи — правдивость, неупотребление бранных слов, спокойствие, краткость и конкретность в речи. В целях гигиены рекомендуется не реже одного дня в месяц сохранение абсолютного молчания. Оптимальный вариант — в выходной день. В этот день следует думать о возвышенном, природе, космосе и больше бывать на свежем воздухе;
  - 3) тапас ума — культивирование спокойствия, уравновешенности, радостного, приподнятого настроения, положительных мыслей, чувств, эмоций. Соблюдение самоконтроля ума во всех обстоятельствах.
  4. Свадхьяя — самообразование и самопознание.
  5. Ишвара-прамдхара — любовь к высшим силам природы.

Правила Йамы и Нийамы следует практиковать в течение всей жизни в делах, речах и мыслях, изучая и внедряя их постепенно, последовательно и регулярно.

Следует заметить, что Йаму и Нийаму не следует выполнять прямолинейно, иначе можно превратиться в робота с заданной программой.

Следует вдумчиво подходить ко всем вопросам, руководствуясь общими положениями, претворять их в жизнь согласно конкретным условиям и обстоятельствам.

Йог — не эгоист, с безразличием созерцающий страдания ближнего. Всегда следует подчинять свои мысли, чувства, поступки общественным интересам, взяв на вооружение принципы гуманизма.

В книге сделан основной упор на хатха-йогу и силовую йогу, которые имеют дело с физической стороной жизни человека. Кроме того, вашему вниманию предложено несколько мудр, улучшающих внутреннее состояние. Для тех же, кто заинтересуется психологической стороной йоги, рекомендована дополнительная литературу (например, Зубков А. Н. Хатха-йога для начинающих. М.: Медицина, 1991; Иванов Ю. М. Йога и здоровье. Практическое руководство. М., 1991). Но и в нашей книге мы предложим несколько психологических упражнений, основанных на самовнушении и медитации, которые помогут в сложных жизненных ситуациях сконцентрироваться, собраться с силами, найти правильный выход.

Хотя и в хатха-йоге выполнение поз — это больше, чем просто физические упражнения, так как во время упражнений следует следить за своим дыханием, а также внутренним состоянием.

## **§ 2. Дыхание в системе йоги**

Для выполнения упражнений по системе йоги важно научиться дышать тремя зонами: диафрагмой, грудью и верхней частью грудной клетки. Следующие упражнения научат вас этому.

Мы займемся каждой дыхательной зоной по отдельности, а затем соединим все три в Полный дыхательный процесс. Выполнять упражнения можно стоя, сидя или лежа на спине.

### *Первая часть*

Положите одну руку на диафрагму, другую же — поясницу.

Теперь глубоко и долго вдыхайте через нос так, чтобы воздух доходил до поясницы и живота, при этом ваши руки должны расходиться в обоих направлениях. Одновременно с вдохом представляйте себе, что ваш живот — это воздушный шар, который раздувается по всем направлениям. Теперь выдохните, при этом ваш живот станет мягким, а диафрагма расслабится. Повторите упражнение 3 раза.

### *Вторая часть*

Положите руки на грудную клетку, ладонями обхватите ребра, а кончики пальцев расположите при этом друг против друга так, чтобы пальцы рук не соприкасались.

Глубоко вдохните зоной легких, руки при этом должны расширяться от боков к передней части грудной клетки. Выдохните. Проделайте упражнение 3 раза.