

ОСНОВАТЕЛЬ МОСКОВСКОЙ СТУДИИ ЙОГИ. ЛИЧНАЯ УЧЕНИЦА АЙЕНГАРА

МАРИЯ ШИФФЕРС

ЙОГА

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ,

или

Как оставаться
молодым и бодрым



Москва
2017

УДК 615.8
ББК 75.6
Ш65

Шифферс, Мария Евгеньевна.

Ш65 Йога: здоровое долголетие, или Как оставаться молодым и бодрым / Мария Шифферс. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 224 с. : ил. — (К черту возраст!).

ISBN 978-5-04-119981-4

Лучший российский преподаватель Айнгар-йоги Мария Шифферс поможет вам вернуть молодость своему телу, вновь почувствовать утреннюю бодрость, обрести гибкость суставов и восстановить здоровье.

С помощью этой книги вы сможете правильно вставать в позу и выходить из нее, не нанося вреда организму, а специальные комплексы помогут решить конкретные проблемы.

Нормальное давление, стабильная работа кишечника, движение без боли — это не мечта, а реальность. Никаких возрастных ограничений для занятий нет.

Пусть ваше тело станет таким же молодым, как ваша душа!

**УДК 615.8
ББК 75.6**

ISBN 978-5-04-119981-4

© Шифферс М., текст 2017
© ООО «Издательство «Э», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	8
Об участниках проекта	15
Тадасана (1)	
Поза горы	20
Урдхва хастасана (2-1)	
Поза с поднятыми вверх руками	22
Урдхва баддха ангулиасана (2-2)	
Поза с соединенными в замок руками	24
Гомукхасана в Тадасане (3-1)	
Поза коровьей головы в Тадасане	26
Пасчиманамаскар в Тадасане (3-2)	
Поза приветствия Намасте с руками за спиной в Тадасане	28
Пасчиманамаскар в Тадасане (3-3)	
Захват рук за локти	30
Пасчиманамаскар в Тадасане (3-4)	
Захват рук за запястья	32
Пасчиманамаскар в Тадасане (3-5)	
Захват переплетенных пальцев рук	33
Уттхита триконасана (4)	
Поза вытянутого треугольника	35
Вирахадрасана 2 (5)	
Поза героя Вирахадры 2	38
Уттхита паршваконасана (6)	
Поза вытяжения бока под углом	41
Ардха чандрасана (7)	
Поза полумесяца	44
Ардха утанасана (8-1)	
Поза полного вытяжения с опорой	47

Оглавление

Уттанасана (за локти) (8-2) Поза полного вытяжения (за локти)	49
Адхо мукха шванасана (9-1) Поза собаки мордой вниз	52
Адхо мукха шванасана (9-2) Поза собаки мордой вниз (руки на опоре)	54
Адхо мукха шванасана (9-3) Поза собаки мордой вниз (пятки на стене)	56
Празарита падоттанасана (10) Поза с широко расставленными и вытянутыми ногами	57
Адхо мукха вирасана (11) Поза героя лицом вниз	60
Урдхва празарита падасана (12-1) Поза с вытянутыми вверх ногами (с опорой)	62
Урдхва празарита падасана (12-2) Поза с вытянутыми вверх ногами (без опоры)	65
Двипада супта павана муктасана (13) Ветрогонная поза лежа с двумя ногами	67
Экапада супта павана муктасана (14) Ветрогонная поза лежа с одной ногой	69
Супта урдхва хастасана (15) Поза лежа с руками за головой	71
Супта падангуштасана 1 (16-1) Поза лежа с захватом стопы 1	73
Супта падангуштасана 2 (16-2) Поза лежа с захватом стопы 2	75
Саламба пурвоттанасана (17) Поза полного вытяжения передней части тела с опорой	77
Поза на перекрещенных валиках (18)	80
Двипада випарита дандасана (19) Поза перевернутого посоха (с опорой)	82
Урдхва мукха шванасана (20-1) Поза собаки мордой вверх	85

Оглавление

Урдхва мукха шванасана (20-2) Поза собаки мордой вверх (с подвернутыми пальцами ног)	88
Урдхва мукха шванасана (20-3) Поза собаки мордой вверх (со стулом)	90
Урдхва мукха шванасана (20-4) Поза собаки мордой вверх (с веревками)	92
Дандасана (21) Поза посоха	94
Упавишта конасана (22-1) Поза угла (сидя)	96
Упавишта конасана (22-2) Поза угла (с наклоном вперед и в стороны)	98
Баддха конасана (23) Поза сидя с захватом ног под углом	100
Супта баддха конасана (24) Поза лежа с захватом ног под углом	103
Ваджрасана (25-1) Поза алмаза или палицы грома, оружия бога Индры	106
Гомукхасана в Ваджрасане (25-2) Поза коровьей головы из Ваджрасаны	108
Пасчиманамаскар в Ваджрасане (25-3) Поза приветствия Намасте за спиной в Ваджрасане ..	110
Вирасана (26-1) Поза героя сидя	112
Парватасана в Вирасане (26-2) Поза горы в Вирасане	115
Гомукхасана в Вирасане (26-3) Поза коровьей головы из Вирасаны	117
Пасчиманамаскар в Вирасане (26-4) Поза приветствия Намасте за спиной в Вирасане	119
Свастикасана (27-1) Поза благоприятного знака	121
Парватасана в Свастикасане (27-2) Вытяжение рук вверх в Свастикасане	124

Оглавление

Йога мудрасана в Свастикасане (27-3)	
Поклон йога в Свастикасане	126
Супта Свастикасана (27-4)	
Поза благоприятного знака лежа	128
Пасчимоттанасана (28)	
Поза интенсивного вытяжения задней части тела	129
Джану ширшасана (29)	
Позы головы на колене	132
Бхарадваджасана 1 (30-1)	
Поза мудреца Бхарадваджи 1 (без захвата рук)	135
Бхарадваджасана 1 (30-2)	
Поза мудреца Бхарадваджи 1 (полная)	137
Бхарадваджасана (со стулом) (30-3)	139
Маричиасана 3 (31-1)	
Поза мудреца Маричи 3 (упрощенная)	141
Маричиасана 3 (31-2)	
Поза мудреца Маричи 3 (полная)	143
Адхо мукха врикшасана (32)	
Поза дерева головой вниз	145
Саламба сарвангасана (33-1)	
Поза вытяжения всего тела с опорой (стойка на плечах спиной к стене)	147
Саламба сарвангасана (33-2)	
Поза вытяжения всего тела с опорой (стойка на плечах головой к стене)	150
Саламба сарвангасана (со стулом) (33-3)	153
Ардха халасана (34-1)	
Полухаласана (со стопами на стуле или стене)	156
Ардха халасана (34-2)	
Полухаласана (с бедрами на стуле)	159
Халасана (35)	
Поза плуга	161
Карнапидасана (36)	
Поза с коленями около ушей	164
Сетубандха сарвангасана (37)	
Поза построения моста	166

Оглавление

Випарита карани (38) Поза перевернутого озера	169
Шавасана (39) Поза трупа	172
Пранаяма (40) Управление дыханием	174
Свастикасана в Намасте	178
Начальный комплекс	180
Основной комплекс № 1	184
Основной комплекс № 2	191
Если вы устали... ..	199
Комплекс 1 для практики в период менопаузы (облегчение при усталости и приливах)	202
Комплекс 2 при менопаузе (облегчение при депрессии, усталости и перепадах настроения)	207
Комплекс «Здоровые суставы»	212
Комплекс «Здоровый кишечник»	217
Благодарности	221
О создателях книги	222

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 счету 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 Кришнамачарья 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), *прана-ямой* (дыханием), *дхияной* (созерцательной практикой, медитацией). Хотя сам Б.К.С. Айенгар занимается йогой с юности, беспрерывно 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 дирехакала 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 сбивает-