



# **СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие 7

Введение. **НИКАКИХ МАНТР, НИКАКОЙ МИСТИКИ,  
НИКАКОГО САНСКРИТА** 11

Глава 1. **ГОЛОВА** 19

Глава 2. **ШЕЯ** 29

Глава 3. **ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС** 47

Глава 4. **ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ** 63

Глава 5. **ГРУДЬ** 75

Глава 6. **РУКИ** 89

Глава 7. **КИСТИ И ЗАПЯСТЬЯ** 103

Глава 8. **МЫШЦЫ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА** 119

Глава 9. **ПОЯСНИЦА** 137

Глава 10. **ТАЗОВЫЙ ПОЯС** 155

Глава 11. **НОГИ** 169

Глава 12. **КОЛЕНИ** 185

Глава 13. **СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПНЫЕ СУСТАВЫ** 203

Глава 14. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ** 220

**Слова благодарности** 224



**В**первые я начала заниматься йогой в 1983 году, когда мне пришлось восстанавливаться после травмы, полученной во время езды на велосипеде. Во время велогонки меня сбила машина. Я сломала себе ключицу и сильно ударилась лицом о руль. После того как раны зажили, рука у меня не поднималась выше уровня плеча. Я поставила перед собой цель вернуть свое физическое состояние к той исходной точке, с которой можно было бы возобновить занятия любимым видом спорта. На тот момент я была увлечена триатлоном, который включает в себя бег, езду на велосипеде и плавание.

Мой физиотерапевт оказался одновременно и инструктором йоги. Он обучил меня позам, которые помогли вылечить плечо. Таким образом йога вошла в мою жизнь. В то время я даже и думать не могла, что сама стану инструктором йоги и, более того, разработаю собственный стиль тренировок. Я просто хотела как можно быстрее вернуться к спорту. Мне повезло: я полностью избавилась от последствий травмы и смогла соревноваться на более высоком уровне. Помню, как несколько лет спустя я вошла в класс йоги в Лос-Анджелесе, огляделась и подумала: «Это не для меня». К тому времени я уже знала обо всех преимуществах йоги, и мне нравились ощущения, которые я испытывала на тренировках. Но, будучи спортсменкой, чьи мышцы были настроены на быстрые и резкие силовые нагрузки, я смотрела на тренирующихся, которые медленно сгибали свое тело в бараний рог, и думала: «Вот только этого мне не хватало». В довершение всего инструктор скомандовал: «Так, теперь всем принять стойку на руках».

Не знаю, как вам, а мне совершенно не улыбалась перспектива стоять на руках посередине зала в окружении кучи народу. Во-первых, я несколько раз ломала ключицу. Во-вторых, я была уверена, что никогда не смогу этого сделать. Поэтому я стояла и думала: «Ноги моей здесь не будет». В это время я увидела, как в зал входит молодой парень, очевидно, тоже новичок. Это можно было определить по тому, что он был в обуви. Он стоял в нерешительности, и я решила ему помочь. Мне было ясно, что он больше никогда не вернется сюда, как только поймет, что его ожидает. Я ясно ощущала все его переживания и понимала, что надо что-то предпринять. Это был момент из разряда: «Хьюстон, у нас проблемы». «Что сделать? Чем я могу помочь?» — думала я. С тех пор я не хочу, чтобы кто-то переживал такие же ощущения, как тот парень. Эта книга предназначена специально для таких людей.

Моя философия по отношению к йоге, как, впрочем, и ко всем остальным делам, которыми мне приходится заниматься, заключается в том, чтобы все максимально упростить. Мой девиз во время занятий звучит так: «Безопасность, удовольствие и эффективность». Йога представляет собой замечательные упражнения для любого человека независимо от того, занимается он спортом или целыми днями лежит на диване. Вы ощутите пользу уже после нескольких занятий. Я не собираюсь делать из вас артистов цирка «Дю Солей». Вы убедитесь в результативности, даже если будете выполнять упражнения дома по 10 минут в день несколько дней в неделю. Вы почувствуете, как повышается тонус и эластичность мышц, и у вас, скорее всего, улучшится настроение. Для этого вам не придется бросать работу, отказываться от любимого вида спорта или других занятий. Вам не нужно будет взбираться на гору и распевать там мантры. Моя книга вовсе не об этом. Я лишь хочу показать вам несколько простых поз, которые помогут снять мышечную боль, облегчат страдания при травмах и успокоят разум. Может быть, вы полюбите йогу, а может быть, и нет. Но вам наверняка понравятся ощущения после тренировки. Я знаю, как страшно впервые приходиться в класс йоги. Я занимаюсь ею уже достаточно долго, но страх до сих пор остается. Именно для этого я основала свой фитнес-центр YAS, разработала собственный стиль, который назвала «йога для спортсменов», и написала эту книгу!

## **Йога позволяет сохранять спокойствие и придает энергию**

Данная книга содержит практичный и простой взгляд на искусство, которое насчитывает уже 5 тысяч лет, и объясняет, как его можно применить в XXI веке. Однако мантры и заумная терминология чуть было не отвратили меня от ее написания. Если что-то похожее было и у вас, то я надеюсь, что вы дадите мне второй шанс познакомить вас с этими замечательными упражнениями. Они подарят вам долголетие, возможность оставаться в игре независимо от того, каким видом спорта вы занимаетесь, и снизят негативное влияние стресса, что немаловажно в нашем суматошном мире. Простым и доходчивым языком я объясню, какое значение имеет йога для улучшения функционирования основных групп мышц. Я дам вам рекомендации по устранению последствий самых распространенных травм в различных видах спорта. Помимо этого, моя цель заключается в том, чтобы научить вас предупреждать травмы. Одно из преимуществ занятий йогой для спортсменов состоит в увеличении диапазона движений и мышечной силы. Кроме того, после наших тренировок значительно реже ощущаются мышечная боль и усталость, что также способствует профилак-

тике травм. Даже если вы не спортсмен, у вас улучшатся осанка, способность управлять движениями тела, кровообращение. Вы повысите свой энергетический уровень, освоите приемы релаксации и методы снятия стресса. Одна из моих целей состоит в том, чтобы избавить вас от предубеждения, что йога — это некий религиозный культ для избранных, необычайно гибких людей. Я не собираюсь знакомить вас с йогой (потому что вряд ли в наше время найдется кто-нибудь, кто ничего о ней не слышал). Я хочу научить вас использовать йогу для собственной пользы, даже если вы совершенно не разбираетесь в санскрите и индуизме.

## **Встаньте с дивана и отправляйтесь на коврик для йоги**

Эта книга поможет вам обрести уверенность профессионала еще до того, как вы впервые войдете в зал йоги. Вы найдете в ней ответы на самые распространенные вопросы, например:

- Какая одежда подходит для занятий йогой?
- Надо ли покупать специальный коврик для йоги?
- Как найти подходящую группу?

Я также расскажу вам о различных стилях йоги, чтобы вы поняли, какой из них лучше всего отвечает вашим личным потребностям. Йога очень многообразна, и различные направления дают разные результаты. Я помогу вам найти наиболее подходящую для вас разновидность.

## МЕДИТАЦИОННАЯ ПОЗА



### ЭКСПРЕСС-СОВЕТ

Если у вас есть домашние животные, выведите их из комнаты, где собираетесь медитировать. По какой-то причине их тянет к вам именно в этот момент. Мой пес Лакки норовит усестись ко мне на колени, когда я начинаю медитировать. Очень непросто дышать, когда на вас разлегся золотистый ретривер весом 35 килограммов. Именно поэтому я медитирую сидя на стуле, а не на полу. Если у вас проблемы со сном, попробуйте проводить сеансы медитации вечером, непосредственно перед тем, как лечь в кровать. Это поможет вам прояснить сознание. Очень трудно уснуть, когда в голове непрерывно роятся мысли о фондовом рынке, экономике и ценах на недвижимость. Вечерняя медитация поможет вам с этим справиться. И еще один совет: не смотрите перед сном новости по телевизору.

### Выполнение

- Найдите в доме тихое место, где можно спокойно посидеть. Обычно лучше всего для этого подходит спальня.
- Выберите позитивную формулу, которая больше всего соответствует вашему состоянию.
- Сядьте поудобнее на стул или на пол. Сидя на полу, можно прислониться спиной к стене, чтобы не горбиться.
- Скрестите ноги перед собой, но так, чтобы эта поза не вызывала у вас физического дискомфорта.
- Выпрямите спину, закройте глаза.
- Положите руки на бедра. В течение минуты мысленно пройдите по всем частям своего тела.
- Если плечи напряжены, расслабьте их.
- Постоянно повторяйте про себя свою формулу.
- Сохраняйте эту позу в течение 5–20 минут. Для начала продолжительность определяется тем, сколько вы сможете просидеть неподвижно. Спустя 5 минут сделайте глубокий вдох и дайте волю своему сознанию.

## Йога для головы: комплекс упражнений (5–20 минут)

Найдите в доме тихое и спокойное место. Сядьте на стул или на пол. Если вы решили сидеть на полу, выпрямите спину и скрестите ноги перед собой. Если вам сложно удерживать такое положение тела, прислонитесь спиной к стене. Положите руки на бедра или колени.



### ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Выпрямите спину и закройте глаза. В течение минуты старайтесь сосредоточиться на центре своего тела или на голове и избавиться от всех мыслей. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. Повторите еще два раза, каждый раз перед выдохом на несколько секунд задерживая дыхание.

Выберите для себя слово или выражение, которое действует на вас вдохновляюще. Если возникнут посторонние мысли, это поможет вам сфокусировать внимание. В данном случае повторяйте про себя выбранную формулу. На первых порах у вас в голове может быть множество всяких мыслей — о неоплаченных счетах, о детях и даже о продуктах, которые необходимо купить в магазине. Поверьте, чем дальше, тем легче вам будет справляться с ними. Возможно, вам понадобится около недели, чтобы научиться спокойно сидеть в течение 5 минут. Если хотите, можете поставить будильник. Я тоже так поступала в самом начале. Старайтесь не смотреть на часы, держите глаза закрытыми. Закончив упражнение, на несколько секунд прислушайтесь к своим ощущениям. Обычно во время медитации я всегда держу рядом ручку и бумагу. Возможно, вам тоже стоит последовать моему примеру, потому что в голову могут прийти великолепные идеи!

### ПОВОРОТЫ ПОЗВОНОЧНИКА

По окончании медитации совершите несколько вращательных движений позвоночника, чтобы расслабить мышцы поясницы. Лягте спиной на пол и подтяните колени к груди. Удерживая левое колено у груди, выпрямите правую ногу и положите ее на пол. Поверните таз вправо, не отрывая лопатки от пола. Поверните голову, словно хотите посмотреть через левое плечо назад. Зафиксируйте это положение на 20–30 секунд, а затем снова подтяните оба колена к груди. Повторите упражнение в противоположную сторону. Отметьте разницу в ощущениях от выполнения упражнения в одну и другую сторону. В конце упражнения подтяните оба колена к груди. Теперь вы готовы ко всем трудностям, которые принесет вам нынешний день.





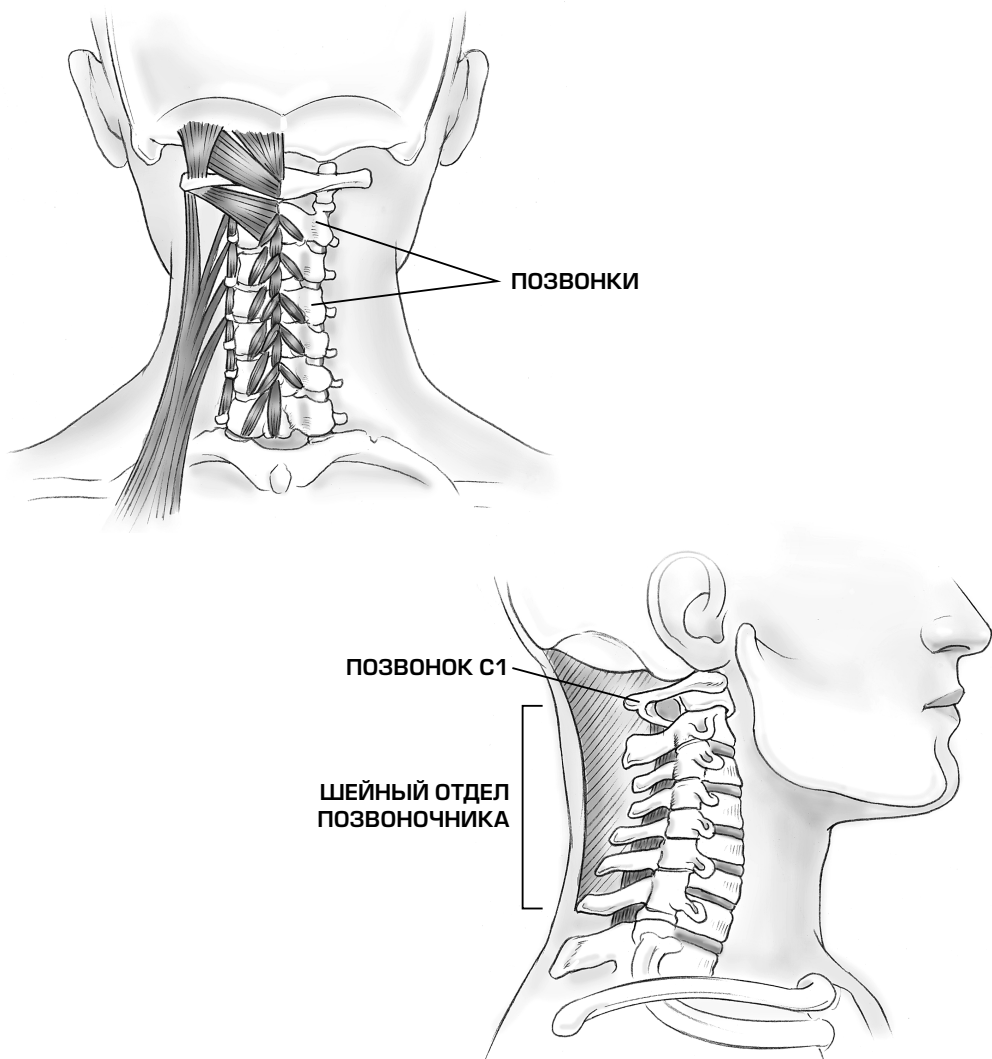


# Шея

**В**се позы в той или иной степени затрагивают шею, которая является продолжением позвоночника. Поэтому занятия йогой в любом случае помогают расслабить мышцы шеи и увеличить ее подвижность. Большинство из нас проводят целый день за компьютером, наклонив голову вперед. Такая поза чрезмерно напрягает и закрепощает мышцы задней стороны шеи. Йога позволяет расслабить и растянуть их. Как вы уже знаете из предыдущей главы, голова весит в среднем около 5 килограммов, а шея вынуждена поддерживать ее на протяжении всего дня. Это примерно то же самое, что ходить, балансируя на шее шаром для боулинга. Головная боль зачастую объясняется такой простой причиной, как напряжение мышц шеи. Могу откровенно признаться: пока я писала эту книгу, мышцы шеи у меня настолько закрепились, что я испытывала постоянные боли. Однажды я сидела и писала 16 часов подряд, не разгибая спины. Можете поверить в мою искренность, когда я говорю, что хорошо понимаю вашу боль, несмотря на то, что занимаюсь йогой уже двадцать лет! Правда, в то время у меня не было времени ходить на тренировки и я всего лишь выполняла 10-минутный комплекс упражнений для шеи. Это действительно помогало, и я утверждаю это вовсе не для того, чтобы сделать рекламу своей книге.

## Анатомия шеи

В большинстве случаев боль возникает в верхней части шейного отдела позвоночника, который поддерживает голову и состоит из позвонков, имеющих форму буквы С. Подвижность шеи обеспечивают семь шейных позвонков, соединенных друг с другом. Во врачебной практике они обозначаются как С1, С2 и т. д. Позвонок С1 имеет форму кольца и находится непосредственно под черепом. Шейные позвонки меньше по размерам, чем все остальные. В их функции входят защита спинного мозга, поддержка черепа и обеспечение движений головы — от кивка в знак согласия до отрицательного качания головой. Каждый из позвонков по отдельности обла-



дает лишь незначительной свободой движений, но в совокупности они позволяют поворачивать голову в стороны, наклонять ее вперед и назад. В этом им помогает сложная система связок, сухожилий и мышц, которые отвечают за стабилизацию позвоночника. Связки не позволяют совершать чрезмерно интенсивные движения, которые могут повредить позвонки. Мышцы обеспечивают баланс и стабильность позвонков, позволяя им двигаться относительно друг друга. При всей упрощенности этого анатомического описания оно все же дает возможность составить представление о том, как функционирует шея.