



Йога

с Инной Вигдорф

для начинающих



РАЗМИНКА • БАЗОВЫЕ АСАНЫ • СВЯЗКИ
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Москва 2017

УДК 796.41
ББК 75.6
В42

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Ajakor, Angie Makes, Guz Anna, aninata, Karma3 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Видгоф, Инна Леонидовна.

В42 Йога для начинающих с Инной Видгоф / Инна Видгоф. — Москва :
Издательство «Э», 2017. — 256 с. : ил. — (Подарочные издания. Красота и
здоровье).

ISBN 978-5-699-85521-6

Самый простой способ познакомиться с йогой и понять, подходит ли вам эта система, — начать заниматься дома по данной книге. Подробные объяснения и описания позволят вам лучше понять, как правильно выполнять позы, на какие процессы в организме они влияют. Большой выбор последовательных упражнений даст возможность всесторонне проработать все тело или уделить больше внимания тому, на что вы настроены в данный момент. Разогревающие комплексы на 10–15 минут; балансы стоя на руках; раскрытие таза; подготовка к шпагату; прогибы и мостик; стойки на голове; перевернутые асаны.

**УДК 796.41
ББК 75.6**

ISBN 978-5-699-85521-6

© Видгоф И.Л., текст, 2016
© Шишов М.Л., фотографии, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ	11
Глава 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ	16
Глава 3. ПЕРВЫЙ ШАГ В ЙОГЕ. РАЗМИНКА	19
Разминка. Дыхание	20
Комплекс разогревающих упражнений на 10–15 минут	22
Разминка для шеи	23
Разминка для плеч и грудной клетки	26
Разминка для таза и коленей — часть 1	32
Разминка для таза и коленей — часть 2	34
Завершающее упражнение	38
Глава 4. КОМПЛЕКС «ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ» (СУРЬЯ НАМАСКАР)	40
Первый вариант — классический	41
Второй вариант из Аштанга-виньяса-йоги	48
Глава 5. ЧТО ТАКОЕ БАНДХИ? ЗАМКИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ	54
Глава 6. ПОЗЫ СТОЯ. ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ	57
Тадасана — Поза горы	58
Виравхадрасана 1 — Поза героя 1	60



Вирахадрасана 2 — Поза героя 2	62
Паршваконасана — интенсивное боковое вытяжение	64
Триконасана — Поза перевернутого треугольника	66
Глава 7. БАЛАНСЫ СТОЯ. КАК ОБРЕСТИ РАВНОВЕСИЕ	68
Врикшасана — Поза дерева	70
Краунчасана — Поза цапли	72
Полулотос стоя	74
Приседание с Полулотосом	76
Натараджасана — Поза танцора	77
Глава 8. ЧТО ТАКОЕ ВИНЬЯСА И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?	81
Переход из позы «Собака мордой вверх» в позу «Собака мордой вниз»	82
Виньаса на боку — связка	85
Круговые вращения корпусом в различных вариациях	88
Разминка плечевых суставов в «Собаке мордой вниз»	88
Боковое вращение	90
Круговое вращение стоя	92
Глава 9. ЙОГА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. МИФЫ И ПРАВДА	95
Упражнение «Кошка»	99
«Кошка» с вытяжением левой ноги	100
Вытяжение в балансе	101
Диагональный баланс	102
Ноги в сторону	103
Боковое вытяжение	104
Шалабхасана 1 — Поза кузнечика	107
Диагональное вытяжение	109



Шалабхасана 2 — Поза кузнечика	110
Поза Кобры с капюшоном	111
Ардха Бхуджангасана — Поза сфинкса	112
Баланс с вытяжением ног в стороны	113
Баланс с удержанием ног	114
Парапурна Навасана — Полная поза лодки	115

Глава 10. РАСКРЫТИЕ ТАЗА И КАК ПРАВИЛЬНО СЕСТЬ

В ПОЗУ ЛОТОСА	116
Пашчимоттанасана — наклон к ногам сидя	118
Упавишта Конасана — Поза сидячего ужа	120
Баддха Конасана — Поза бабочки	122
Проработка суставов	123
Джану Ширшасана с наклоном — Поза полубабочки	124
Падмасана — Поза лотоса	127

Глава 11. ВСЯ ПРАВДА О СКРУТКАХ. КАК ПРАВИЛЬНО ИХ ДЕЛАТЬ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ

Простая скрутка стоя с вытяжением корпуса	130
Динамические скрутки стоя	132
Скрутка в наклоне	134
Скрутка из позы «Собака мордой вниз»	135
Простая скрутка из Позы лотоса или Сукхасаны	136
Скрутка с наклоном из Падмасаны или Сукхасаны	138
Расслабляющие скрутки	139
Скрутка из Позы ребенка	139
Скрутка лежа	140



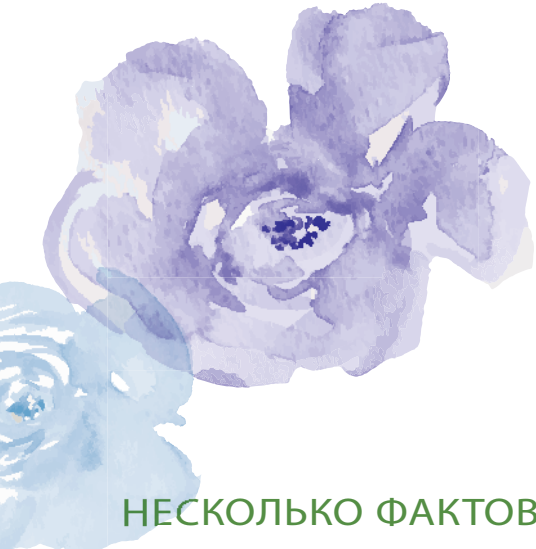
Глава 12. ВИДЫ ШПАГАТОВ. ПОДГОТОВКА К ПРОДОЛЬНОМУ ШПАГАТУ.	141
Ардха Хакумапасана — Поза бегуна	143
Вирахадрасана 1 — Поза героя 1	144
Прогиб в выпаде	146
Наклон	148
Вращение тазом	150
Глубокий выпад с приведением грудной клетки к полу	151
Подготовка к продольному шпагату	152
Глава 13. ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ. ПОШАГОВОЕ ОСВОЕНИЕ	155
Прогиб стоя в широком упоре	156
Наклон параллельно полу	158
Глубокий наклон с опорой на ладони	159
Глубокий наклон с опорой на предплечья	160
Чередование присед–вытяжение	161
Поза ступы	162
Выпады	163
Отжимания в широком упоре	164
Приближение к шпагату	165
Шпагат поперечный	166
Глава 14. БАЛАНСЫ НА РУКАХ. СИЛА ИЛИ РАВНОВЕСИЕ?	168
Чатуранга Дандасана — Поза крокодила	170
Сарпасана — Поза змеи	171
Переходы из Позы планки в боковой упор	172
Парипурна Навасана — Полная поза лодки	174



Ардха Навасана — половина Позы лодки	175
Урдхва Дандасана — Поза перевернутого посоха у стены	176
Глава 15. ОСВОЕНИЕ БАЛАНСОВ НА РУКАХ	178
Бакасана — Поза журавля	179
Эка Хаста Бхуджасана — Поза хобота слона	181
Аштавакрасана — Поза восьми дуг	183
Эка Пада Каундиниасана — равновесие на руках с ногами врозь	184
Глава 16. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ПРОГИБЫ	187
Прогибы стоя	189
Прогиб из Тадасаны — Позы горы	189
Прогиб с широким упором	192
Прогиб и выпад-вытяжение из Вирабхадрасаны 1 — Позы героя	194
Прогибы с опорой на колени	196
Прогиб стоя на коленях + Поза ребенка — Баласана	196
Уштрасана — Поза верблюда + наклон из Вирасаны	198
Глава 17. КАК СНОВА НАУЧИТЬСЯ ВСТАВАТЬ НА МОСТИК	201
Упражнения для подвижности плеч	202
Поэтапный выход в мост	204
Полумостик — динамика и статика	204
Полумостик с акцентом на плечи	206
Выход в мостик из положения лежа	207
Глава 18. ПОЗЫ ПЛУГА И БЕРЕЗКА. ИХ СЛОЖНОСТЬ И ПОЛЬЗА	211
Халасана — Поза плуга	212
Сарвангасана — стойка на лопатках	214



Глава 19. ПОДГОТОВКА К СТОЙКАМ НА ГОЛОВЕ, РУКАХ И ПРЕДПЛЕЧЬЯХ	216
Углубление наклона	218
Увеличение подвижности таза	219
Увеличение подвижности плечевого пояса	221
Укрепление рук, плеч и мышц спины	224
Глава 20. ПОШАГОВОЕ ОСВОЕНИЕ ПЕРЕВЕРНУТЫХ АСАН	226
Угол на предплечьях у стены	227
Угол на руках у стены	228
Выход в стойку на руках у стены с помощью маха	229
Выход в стойку на предплечьях у стены с помощью маха	232
Ширшасана — стойка на голове	234
Глава 21. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ	238
Полное йоговское дыхание — поэтапное освоение	240
Дыхание Уджайи Пранаяма	241
Нади Шодхана Пранаяма	242
Крийи	243
Капалабхати — Дыхание огня	243
Задержка дыхания на выдохе	244
Агнисара Дхаути Крийя — Очищение огнем и Наули — Жгут	245
Глава 22. ШАВАСАНА — ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ	247
Глава 23. КАК Я НАЧАЛА ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ	250
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	253



ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ ИЗ ИСТОРИИ ЙОГИ

Слово «йога» имеет множество самых разнообразных значений. С санскрита оно переводится как «упряжка», «упражнение», «связывание», «объединение», «связь», «союз», «гармония». Йога — это совокупность духовных, физических и психических практик, направленная на саморазвитие, самосовершенствование и прогресс во всех аспектах человеческой личности.

Родиной йоги является Индия. Никто не знает точную дату возникновения этой системы, но в долине реки Инд были найдены каменные фигурки людей в медитативных позах, которые относятся еще к III веку до н.э. Понятие йоги встречается во многих древних духовных и эпических текстах Индии, таких как «Веды», «Упанишады», «Махабхарата», «Бхагавадгита». Изначально йога была исключительно духовной и медитативной практикой мудрецов и аскетов-отшельников, но в период Средневековья впервые появляются тексты, описывающие телесные практики очищения организма и обретения физической и духовной гармонии с помощью различных поз и упражнений. Существуют предания, что упражнения йоги использовались также в подготовке индийских воинов-кшатриев. В Средние века появляется понятие «хатха-йога», которая впоследствии станет наиболее известной и популярной «йогой» во всем мире.

В XIX веке йога проникает на Запад. Знаменитый в Индии учитель йоги Свами Вивекананда приезжает в Европу с циклом лекций. Восточной философией и практиками йоги начинает увлекаться образованная элита, в частности Шопенгауэр. Долгое время на Западе йога сохраняет таинственный ореол магической и даже оккультной практики.

Вторая волна популярности йоги на Западе пришлось на вторую половину XX века. Звезды шоу-бизнеса и искусства, такие как группа «Битлз» и американский скрипач и дирижер Иегуди Менухин, интересуются философией йоги, совершают поездки в Индию для обретения своего Гуру (учителя). Некоторые учителя йоги, например Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар (основатель айенгар-йоги), приезжают в Европу с лекциями и мастер-классами. Западный мир начинает воспринимать йогу не только и не столько как духовную практику, но как умную гимнастику, нацеленную на оздоровление и гармонизацию всего организма.

В СССР йога долгое время находится под строгим запретом как «антисоветская» система. Увлеченные адепты занимаются подпольно по самиздатовским книгам и брошюрам. Однако в конце восьмидесятых ситуация меняется — в 1989 году Министерством здравоохранения организована Всесоюзная конференция по йоге, в журнале «Наука и жизнь» появляются публикации о пользе йогических упражнений, и количество поклонников йоги растет.

Современная йога находится на стыке восточной и западной культур, она представляет собой многоцелевую систему, направленную не только на улучшение здоровья тела и его эстетики, но также на обретение жизненной энергии, равновесия ума и душевной гармонии.

ГДЕ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ И КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ СЕБЯ СТИЛЬ? КАК И ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ ПРИХОДЯТ К ЙОГЕ?

Сегодня йога очень популярна и доступна во множестве стран. Из когда-то таинственной практики для немногих адептов хатха-йога превратилась в одно из многочисленных занятий, предлагаемых фитнес-клубами и спа-центрами. Специализированных йога-центров и йога-студий тоже предостаточно в каждом большом городе. Количество людей, занимающихся йогой, из года в год растет, и это исключительно положительная тенденция. Йога-практика полезна как для физического здоровья, так и для психики, но иногда люди теряются от количества представленных на сегодняшний день йога-стилей и йога-школ и не знают, с чего начать.



Выбор стиля йоги, а также места, где вы будете заниматься, зависит от ваших ожиданий от занятий. Если вы просто посещаете фитнес-клуб и решили ради интереса пойти на йога-группу для начинающих, то в данном случае проблем не возникает, так как обычно подобные группы ведутся в довольно мягком и корректном стиле и рассчитаны на широкую аудиторию.

В случае если вы пришли в специализированный йога-центр и не знаете, какой стиль выбрать, рекомендуем ознакомиться с приведенными ниже советами:

- для активных и спортивных людей подойдет динамичная Аштанга-виньеса-йога, или динамическая силовая йога,
- для скрупулезных и аккуратных, а также для людей, кому противопоказаны динамичные нагрузки, подойдет йога Айенгара,
- для тех, кто хочет уделить больше времени дыханию и ощутить подъем энергии, — кундалини-йога или лайя-йога,
- для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата и ограничениями по здоровью существуют группы йога-терапии,
- и, наконец, хатха-йога представляет собой некоторый микс классических поз и последовательностей упражнений йоги с авторскими наработками инструктора.

При выборе группы также важно обращать внимание на заявленный уровень: начальный, средний, легкий, для продвинутых, а также для людей старшего возраста и т. д.

Самой простой способ познакомиться с йогой и понять, подходит ли вам эта система занятий, — это начать заниматься дома по видеокурсу или хорошей иллюстрированной книге с пошаговыми объяснениями, например, такой, как та, что вы держите сейчас в руках. Также самостоятельные занятия дома по книге могут быть прекрасным дополнением к занятиям в группе, подробные объяснения и описания в книге позволят вам лучше понять, как правильно выполнять позы, на какие процессы в организме они влияют, а большой выбор последовательных упражнений даст вам возможность всесторонне проработать все тело или уделить больше внимания тому, на что вы настроены в данный момент.

ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ. НИЖЕ ПРИВЕДЕНЫ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ВЫСКАЗЫВАНИЙ МОИХ УЧЕНИКОВ.

Ирина, 32 года: «Я начала заниматься йогой из-за проблем с позвоночником. Я стоматолог, и в работе сильно напрягаются плечи и грудной отдел. Вне работы это напряжение сохранялось, болела спина. В юности я профессионально занималась гимнастикой, но, за много лет учебы и работы потеряла спортивную форму, йогой занимаюсь последние лет пять, посещаю группы йоги в фитнес-клубе, также хожу в йога-центр к разным инструкторам и занимаюсь индивидуально, результатом очень довольна: спина не болит, восстановилась гибкость, подвижность, я снова могу вставать на мостик и садиться на шпагат. При этом чувствую себя более уравновешенной и спокойной».

Филипп, 24 года: «Я — профессиональный танцор, йогой занимаюсь прежде всего, чтобы поддерживать в хорошей форме растяжку. Также йога помогает снять напряжение и боль в мышцах и позвоночнике после интенсивных тренировок и гастролей, а также разгружает сознание. Занимаюсь дома самостоятельно и иногда хожу в йога-клуб».

Наталья, 50 лет: «Йога помогает мне чувствовать себя моложе. Становлюсь легкой и подвижной, не болит поясница, уходит чувство тяжести в ногах. Когда занимаюсь регулярно, меньше устаю по жизни, могу более продуктивно работать и активно проводить время с детьми. Занимаюсь хатха- и кундалини-йогой в йога-центре».

Татьяна, 43 года: «Начала заниматься йогой, потому что решила, что традиционная аэробика мне с моим лишним весом и долгим отсутствием физических занятий будет тяжела. Хотелось похудеть, подтянуть мышцы, снять нагрузку со спины, периодически напоминала о себе поясница тянущими болями, из-за ежедневной продолжительной работы за компьютером болела шея. В результате йога дала мне намного больше, чем я ожидала. Во-первых, менее чем за полгода сбросила 10 килограммов, выгляжу и чувствую себя намного лучше. Забыла о болях в спине и шее. Научилась делать то, что я даже в юности не делала: стою на голове, сажусь в позу лотоса, делаю мостики. Я стала лучше относиться к себе, а за счет этого и к окружающим людям. Вначале пробовала заниматься дома по книгам и



видеоурокам, потом увлеклась и пришла в йога-центр, сейчас хожу на групповые занятия 3–4 раза в неделю».

Сергей, 32 года (мой муж): «Начал заниматься, потому что жена — инструктор йоги и я был ее первым учеником. Занимаюсь до сих пор, потому что йога раскрепощает мышцы, снимает усталость и напряжение с позвоночника, поддерживает гибкость. Кроме этого, йога помогает сосредоточиться и сконцентрироваться, урегулировать мысли, успокаивает дыхание, особенно после тяжелого рабочего дня или когда испытываешь стресс. Занимаюсь самостоятельно дома и в фитнес-клубе. Иногда сочетаю йогу с занятиями в тренажерном зале и боксом».

Как видите, начиная заниматься йогой, все люди преследуют разные цели и задачи. В данном случае можно сказать, что средство оправдывает цель. Большинство людей, начинают ли они практику просто из любопытства, может быть, из-за проблем со здоровьем или в поисках душевной гармонии и даже просто для того, чтобы похудеть, постепенно увлекаются и получают много дополнительных, иногда неожиданных бонусов от занятий. Благодаря занятиям йогой люди восстанавливают былую спортивную форму или осваивают кажущиеся недоступными позы, избавляются от проблем с позвоночником, пищеварением или сном, начинают более позитивно смотреть на мир и налаживают отношения с окружающими, замечают улучшение трудоспособности и прогресс в работе или творчестве, — одним словом, происходит не одно положительное изменение в жизни каждого, кто решил заняться йогой.

Считаю нужным сделать небольшое предупреждение: **йога не любит чересчур больших амбиций и сверхзадач в кратчайшие сроки**. Сбросить 20 килограммов за месяц? Сесть на шпагат за неделю? Достичь духовного просветления и абсолютного счастья за год? Это не про йогу. Такие сверхцели чреваты в лучшем случае разочарованием, а в худшем — физическими и психическими травмами. Практика йоги — это не соревнование ни с другими, ни с самим собой.

Конечно, у всех есть ожидания, но пусть желание результата не мешает в полной мере наслаждаться процессом, и тогда вас будет ждать множество удивительных открытий на пути йоги. Удачи вам в практике и в жизни!