

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: ЙОГА	
В НАШЕЙ ЖИЗНИ	7
Путь к совершенству	7
Энергия жизни	9
ГЛАВА 1.	
ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ	11
Как организовать занятие	12
Как выполнять упражнения	12
Полезные рекомендации	13
Особые предупреждения	14
Йога и питание	14
ГЛАВА 2.	
ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ	
УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ..	17
Разминочный комплекс	17
Общеукрепляющий комплекс	24
Дыхательная гимнастика	27
<i>Дыхание животом</i>	28
<i>Полное дыхание йогов</i>	29
Расслабление и медитация	30
<i>Техника полного расслабления</i> ..	30
<i>Медитация «Я люблю тебя»</i>	31
ГЛАВА 3.	
УКРЕПЛЯЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ..	35
Как справиться с тревожностью	35
<i>Чем поможет йога</i>	36
<i>Советы на каждый день</i>	37
<i>Комплекс упражнений</i>	
<i>от тревожности</i>	38
Как избавиться от хронической	
усталости	44
<i>Чем поможет йога</i>	45
<i>Советы на каждый день</i>	46
<i>Комплекс упражнений</i>	
<i>при синдроме хронической</i>	
<i>усталости</i>	46
Депрессия	53
<i>Чем поможет йога</i>	54
<i>Советы на каждый день</i>	55
<i>Комплекс упражнений</i>	
<i>при депрессии</i>	56
Бессонница	64
<i>Чем поможет йога</i>	65
<i>Советы на каждый день</i>	66
<i>Комплекс упражнений</i>	
<i>при бессоннице</i>	66
ГЛАВА 4.	
СНИМАЕМ БОЛЬ	76
Боли различного происхождения ...	76
<i>Чем поможет йога</i>	76
<i>Советы на каждый день</i>	78
<i>Комплекс упражнений,</i>	
<i>помогающих снять боль</i>	78
Головные боли	86
<i>Чем поможет йога</i>	87
<i>Советы на каждый день</i>	88
<i>Комплекс упражнений</i>	
<i>при головной боли</i>	89
ГЛАВА 5.	
ЛЕЧИМ СПИНУ И СУСТАВЫ	95
Болезни позвоночника	95
<i>Чем поможет йога</i>	96
<i>Советы на каждый день</i>	97
<i>Комплекс упражнений при болях</i>	
<i>в спине</i>	98
Артрит	102
<i>Чем поможет йога</i>	103

Советы на каждый день	104	Комплекс упражнений	
Комплекс упражнений		при климаксе	147
при артрите	105		
Комплекс самомассажа	109		
ГЛАВА 6.		ГЛАВА 10.	
ТРЕНИРУЕМ СЕРДЕЧНО-		РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ	
СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	111	БЕСПЛОДИЯ	154
Чем поможет йога	112	Чем поможет йога	154
Советы на каждый день	113	Советы на каждый день	155
Комплекс упражнений		Комплекс упражнений	
при заболеваниях сердца	114	при бесплодии	155
ГЛАВА 7.		ГЛАВА 11.	
ПОМОГАЕМ ЛЕГКИМ	122	СБРАСЫВАЕМ ЛИШНИЕ	
Чем поможет йога	122	КИЛОГРАММЫ.	164
Советы на каждый день	123	Чем поможет йога	165
Комплекс упражнений		Советы на каждый день	166
при хронических болезнях		Комплекс упражнений,	
легких	124	помогающих похудеть	166
ГЛАВА 8.		ГЛАВА 12.	
СПРАВЛЯЕМСЯ С ДИАБЕТОМ.	131	ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВРЕДНЫХ	
Чем поможет йога	131	ПРИВЫЧЕК	174
Советы на каждый день	132	Чем поможет йога	175
Комплекс упражнений		Советы на каждый день	176
при диабете	133	Комплекс упражнений,	
		помогающих избавиться	
ГЛАВА 9.		от вредных привычек	177
ОБЛЕГЧАЕМ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ		ПРИЛОЖЕНИЕ.	
СИНДРОМ И КЛИМАКС	140	ЗАНИМАЕМСЯ, НЕ ВСТАВАЯ	
Чем поможет йога	141	СО СТУЛА ИЛИ С КРОВАТИ.	184
Советы на каждый день	142		
Комплекс упражнений при ПМС	142	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	189

ВВЕДЕНИЕ:

ЙОГА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Популярность йоги в нашей стране с каждым годом набирает обороты, но и мифов вокруг нее сложилось предостаточно. Одни гласят, что все ее сторонники должны быть строгими вегетарианцами и периодически практиковать полное голодание. Согласно другим йога предназначена не столько для телесного совершенствования, сколько для поисков духовного просветления. Наконец, многие люди убеждены, что занятиям йогой необходимо посвящать все свое время, из-за чего неизбежно страдают остальные сферы жизни. Я не стремлюсь развенчать эти домыслы в своей книге. Однако, прочтя ее, вы сами убедитесь, сколь далеки они от реальности.

Начнем с того, что занятия йогой не заслоняют собой семью, работу, хобби, а органично вписываются в жизнь, благотворно отражаясь на всех ее сторонах и облегчая груз повседневных забот. Деловым людям йога подарит способность противостоять стрессам и сохранять ясный ум в сложнейших ситуациях. У спортсменов разовьет целеустремленность и волю к победе. Женщинам поможет улучшить осанку и выработать грациозность. Пожилым людям облегчит возрастные недомогания и позволит сохранить бодрость до глубокой старости.

Наконец, всем без исключений йога поможет улучшить самочувствие, укрепить организм, справиться с многими заболеваниями и даже предупредить их возникновение. Здоровье — бесценный дар, который в современной суете легко потерять и крайне сложно вернуть. Йога учит прислушиваться к своему телу, принимать во внимание его потребности и бережно относиться к нему. Она открывает перед человеком путь к обретению физической и духовной гармонии.

Путь к совершенству

Каждый из нас старается изменить себя, ориентируясь на некий телесный и нравственный идеал. Но путь к совершенству тернист. Порой разница между мечтами и реальностью оказывается так велика, что мы отчаиваемся.

Хорошо, если у человека слабое тело и могучая воля — он соберется с силами и продолжит двигаться к цели. Его нужно лишь немного подтолкнуть вперед, и йога великолепно с этим справляется. На протяжении долгих веков она помогает людям сохранить внутреннюю силу, укрепить тело и приблизиться к идеалу. Хуже, когда человек слаб душой. Накачать мышцы гораздо проще, чем набраться мужества. Однако и на этот

случай у йоги имеется проверенный рецепт — медитация.

Зачастую путь к гармонии души и тела преграждает древнейший враг человечества — скука. Как правило, люди, решившие начать новую жизнь, резво берутся за дело, но буквально через неделю или две им надоедают одинаковые упражнения, и весь запал куда-то пропадает. Появляются различные поводы пропустить занятие: то голова болит, то суставы после вчерашней тренировки ноют, то нет настроения, то аврал на работе... И вот уже человек абсолютно позабыл о намерении каждое утро делать зарядку.

Что ж, йога не даст заскучать: одно и то же упражнение каждый раз будет восприниматься вами иначе, ведь, выполняя его, вы погружаетесь в мир своих ощущений, а он бесконечно разнообразен. Занятия станут неизменным источником положительных впечатлений, а это отличный стимул к тому, чтобы не останавливаться на полпути. Вы начнете с нетерпением предвкушать удовольствие, которое получите на следующей тренировке, и расстраиваться, если по каким-либо причинам ее пришлось отменить. Вам не понадобится включать для фона телевизор или радио — все ваше внимание будет сосредоточено на упражнениях. Спустя некоторое время вы наверняка захотите увеличить продолжительность и интенсивность занятия.

За период своего существования йога наработала внушительный арсенал средств, но в основе ее методики лежат три разновидности упражнений: асаны (физические упражнения), пранаяма (дыхательная гимнастика) и ме-

дитация. Все они призваны не только укреплять и оздоравливать организм, но и улучшать эмоциональный настрой.

Асаны представляют собой статичные позы, которые приятно и удобно удерживать в течение определенного времени. Многие из них под силу выполнить любому новичку, но есть и такие, которые даже тренированный человек осваивает не сразу. Практикуя асаны, следует соблюдать ряд правил, например: двигаться нужно медленно и осторожно, избегая мышечного перенапряжения; входить в позу и выходить из нее надо в соответствии с инструкцией; после каждого упражнения важно полностью расслабиться. Прodelывая упражнения на растяжку или поддержание равновесия, стоит учитывать возможности своего тела и не расстраиваться, если на первом занятии не удалось принять такую же позу, как на рисунке. При правильном подходе асаны способны успокоить разум и вызвать состояние, близкое к медитативному.

Дыхательная гимнастика положительно сказывается на работе органов дыхания, помогает насытить кровь кислородом и наладить связь между внутренним миром и окружающей действительностью. Пранаяма уберезит вас от вредного воздействия, которое стресс и нервное переутомление оказывают на здоровье. В зависимости от применяемой дыхательной техники вы можете либо достичь спокойствия, либо, напротив, почувствовать прилив энергии.

Медитация позволяет расслабить тело и освободить мозг от потока мыслей, который обычно не останавливается ни на миг. Отрешившись от насущных

проблем, желаний и планов, вы получаете доступ к огромному внутреннему потенциалу, что оказывает мощный терапевтический эффект.

Таким образом, во время занятий йогой тело и разум работают вместе, между их потребностями не возникает противоречий. Все ресурсы, которыми вы располагаете, направлены на достижение главной цели — на обретение, сохранение или восстановление здоровья и силы. Обе ипостаси вашей личности сливаются воедино, и вы получаете возможность понять и ощутить, каково это — быть цельным человеком. Недаром название «йога» произошло от слова «юдж», что с санскрита переводится как «соединять».

Энергия жизни

Что еще соединяет йога, помимо тела и души?

В философии йоги одну из центральных ролей играет понятие «прана», под которым подразумевается невидимая энергия, пронизывающая наш мир и дарующая дыхание жизни всем организмам. Сама прана неоднородна, она включает в себя пять видов жизненной энергии.

1. Первая разновидность тоже носит название «**прана**» — она циркулирует в грудной клетке, заставляя работать сердце и легкие.

2. **Апана**, сосредоточенная в нижней части тела, контролирует функции органов выделения.

3. **Вьяна** отвечает за систему кровообращения. Она распределяет по всему организму энергию, поступившую вместе с пищей и дыханием.

4. **Самана** (то есть «уравнивание») контролирует работу пищеварительной системы и поддерживает равновесие между праной и апаной. Благодаря активизации этого вида энергии человек становится целеустремленным, настойчивым и упорным.

Считается, что если соотношение четырех перечисленных разновидностей энергии нарушается, то страдает физическое и психическое здоровье человека. Поэтому йога представляет собой систему, в которой физические упражнения, дыхательная гимнастика и медитация неразрывно связаны.

Особняком стоит пятый вид жизненной энергии — **удана**. Она наделяет людей даром возвышаться над обыденностью и совершать неординарные поступки. Спортивные рекорды, военные подвиги, способность свернуть горы ради спасения жизни или достижения цели — все это проявления уданы. Именно она пробуждает в нас талант или интуицию. Если вас охватило вдохновение, знайте, это влияние уданы.

Что касается физического тела, то удана управляет работой позвоночника и нерва, известного в йоге под названием «сушумна». Он идет вдоль всего позвоночного столба и заканчивается у макушки. Считается, что в этом нерве сосредоточена энергия кундалини. Когда она активизируется, человек ощущает невероятную ясность мысли.

Многие пытаются пробудить энергию кундалини, практикуя асаны и дыхательную гимнастику. Однако это весьма опасное занятие. Если у вас нет достаточной подготовки, при этом вы занимаетесь безо всякой системы и не соблюдаете специальную диету, то велик

риск причинить ущерб как телесному, так и душевному здоровью. Комплексы упражнений, приведенные в данной книге, продуманы и совершенно безвредны: они наладят равновесие между физической и психической энергиями, так что сила кундалини пробудится без негативных последствий.

Воспользовавшись представленными ниже рекомендациями, вы довольно скоро увидите положительные резуль-

таты. В глазах появится блеск, спина выпрямится, походка станет тверже и грациознее, настроение улучшится, а творческие возможности возрастут. Это признаки того, что йога помогла найти правильный баланс всех пяти видов жизненной энергии.

Уважаемые читатели, хочу пожелать, чтобы занятия йогой подарили вам отличное самочувствие, ясность мыслей и душевный покой.

Глава 1

ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ

Итак, дорогие читатели, добро пожаловать в мир йоги, знакомство с которой поможет вам достичь гармоничного единства души и тела. И не важно, ищете ли вы избавления от хронического недуга или же просто желаете улучшить свою физическую форму и общее самочувствие. В этой книге каждый из вас найдет подходящий комплекс упражнений.

Йогу нельзя назвать панацеей — это было бы преувеличением. Но она позволяет эффективно уменьшать и даже полностью снимать боли различного происхождения, а также облегчает протекание многих болезней и служит их надежной профилактикой. Более того, йога дает возможность повысить качество жизни в целом, поскольку даже непродолжительное занятие надолго заряжает бодростью и энергией. В результате тренировок не только укрепляются наши мышцы и растягиваются связки, но и улучшается работоспособность.

Как уже упоминалось во введении, йога представляет собой систему физических, дыхательных и медитативных упражнений, направленных на физическое и духовное совершенствование. К сожалению, многие считают, что для успешной тренировки достаточно освоить только асаны, то есть статиче-

ские позы, при которых одновременно задействуются мышцы, разрабатываются суставы и позвоночник, ликвидируется ригидность связок и сухожилий и тем самым развиваются гибкость и сила. Действительно, эти упражнения весьма эффективны. Ведь они и разрабатывались для того, чтобы человек за короткий срок смог достичь хорошей физической формы. Однако дыхательными упражнениями и медитацией также нельзя пренебрегать. Научившись правильно дышать, мы сможем уберечься от болезней и даже замедлить процессы старения. А уж о том, что ритм дыхания способен изменить наше настроение — усилить активность или, наоборот, успокоить, — и говорить нечего.

Наконец, медитация позволяет обрести внутреннюю силу, которая поддерживает нас в повседневной жизни. Медитация пробуждает в людях творческий потенциал и дает возможность полностью реализовать его.

Комплексы упражнений, которые приводятся в этой книге, включают упражнения всех трех групп, благодаря чему помогают справиться со многими распространенными недомоганиями и серьезными болезнями.

Но не спешите открывать главу с интересующим вас лечебным комплек-

сом. Важно не только то, какие именно упражнения вы делаете. Куда важнее выполнять их правильно. А для этого обязательно нужно ознакомиться с порядком проведения занятий. Внимательно изучите эту главу, а также следующую: в ней представлены разнообразные, дыхательные и медитативные упражнения, в том числе медитативная техника «Я люблю тебя», и несколько чрезвычайно действенных асан, которые подойдут абсолютно всем.

**В
А
Ж
Н
О**

Независимо от вашего состояния здоровья сначала выполняйте упражнения, представленные во второй главе, и лишь затем переходите к комплексу, рекомендованному при конкретном заболевании.

Как организовать занятие

Для полноценного занятия вам понадобится **30–40 минут**.

Занимайтесь каждый день. Тренировки, проходящие от случая к случаю, не принесут желанного результата. Если вам не под силу проделать все упражнения комплекса (особенно это характерно для начального этапа занятий), выберите не меньше трех любых упражнений и выполняйте их ежедневно. И непременно каждый раз уделяйте медитации несколько минут.

Из каких этапов состоит занятие?

1. Дыхательные упражнения.
2. Разминка.
3. Общеукрепляющий комплекс асан.

4. Специализированный комплекс асан, предназначенный для борьбы с конкретным заболеванием. Напоминаю, что вы должны проделать не менее трех упражнений из этого комплекса.

5. Упражнения на расслабление и медитацию.

Выполнив комплекс в полном объеме, вы обеспечите своему телу достаточную нагрузку, что позволит легче погрузиться в состояние медитации.

Но что делать, если не хватает времени на всю программу?

Ничего страшного. Разделите комплекс на две части: утром выполните разминку и основные асаны, а вечером — дыхательные и медитативные упражнения.

Еще один нюанс: вначале следует делать упражнения в положении стоя, затем — в положении лежа и сидя на полу. Именно в таком порядке приводятся упражнения каждого комплекса.

Как выполнять упражнения

- **Внимательно читайте описания упражнений.**

Прежде всего основательно изучите инструкцию к каждому упражнению и попробуйте в деталях представить, как вы будете его проделывать. Благодаря этому вы быстрее запомните движения и вам не придется поминутно сверяться с текстом. А значит, ничто не отвлечет вас от тренировки и не собьет с ритма — и тогда результаты не замедлят сказаться.

- **Забудьте о спешке.**

Сконцентрируйтесь на работе своего тела. Все асаны в йоге необходимо выполнять медленно, осознанно. Следите за положением рук и направлением взгляда. Напрягайте только те мышцы, на проработку которых направлено конкретное упражнение. Остальные в это время должны оставаться расслабленными.

- **Избегайте боли.**

Не растягивайте мышцы и связки слишком интенсивно: вы не должны испытывать болезненных ощущений. Двигайтесь плавно, а не рывками. Это поможет предотвратить травмы. Обращайтесь со своим телом бережно — и оно ответит вам взаимностью.

- **Контролируйте дыхание.**

При выполнении асан нужно правильно дышать — только при таком условии занятия окажутся по-настоящему действенными. В точности соблюдайте инструкции, касающиеся дыхания, которые приводятся в описании упражнений. Здесь же дам универсальный совет: всегда дышите носом.

- **Задержка дыхания.**

Во многих упражнениях после вдоха или выдоха предполагается короткая задержка дыхания (не больше трех секунд), за счет которой возрастает эффективность асаны. Но не стоит думать, что вы должны выдерживать строго три секунды. На начальных этапах тренировок задержка дыхания может быть и более короткой — просто посчитайте в уме до трех.

- **Число повторов.**

Как правило, каждое упражнение достаточно выполнить три раза, чтобы получить требуемый эффект.

**В
А
Ж
Н
О**

Упражнения, приведенные в данной книге, весьма эффективны, поэтому трех повторов в большинстве случаев оказывается вполне достаточно.

Полезные рекомендации

- **В чем заниматься?**

Выбирайте удобную одежду — не стесняющую движений и достаточно теплую. Вы не должны мерзнуть, особенно при выполнении медитации. Что же касается обуви, то лучше всего заниматься босиком. Но прежде чем приступать к медитативным упражнениям, желательно надеть носки.

- **Когда и где заниматься?**

Оптимальный вариант — отвести для тренировок определенную часть дня. Но если ваш образ жизни этого не позволяет, занимайтесь в любое удобное время. Только ежедневно! Главное здесь — регулярность. Даже несколько минут в сутки, посвященных йоге, обеспечат неплохие результаты и позволят поддерживать организм в тонусе.

Занимайтесь там, где вас никто и ничто не потревожит. Попросите родных не отвлекать вас в течение сорока минут, убедитесь, что домашние животные не войдут в комнату, и отключите телефоны.

- **Что понадобится для занятий?**

Для асан, которые следует делать, лежа или сидя на полу, а также для медитации вам потребуется небольшое одеяло или специальный коврик, довольно толстый и плотный.

Для дыхательных упражнений, выполняемых сидя, возьмите несколько маленьких подушек.

И позаботьтесь еще об одном одеяле либо пледе — им вы укроетесь во время медитации.

- **Чего следует избегать перед занятием?**

Не занимайтесь сразу после еды или чашки крепкого кофе, подождите час-другой.

Никогда не употребляйте алкогольные или энергетические напитки перед занятием.

Если вы пьете лекарства, вызывающие сонливость, подождите, когда их действие пройдет. Если же вы принимаете их регулярно, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем приступить к занятиям йогой.

Особые предупреждения

- **Если вы страдаете серьезным заболеванием.**

Все комплексы упражнений, представленные в книге, направлены на оздоровление организма. И тем не менее для больного человека любая дополнительная нагрузка может оказаться чрезмерной. Чтобы избежать отрицательных последствий и побочных эффектов, настоятельно рекомендую обратиться к лечащему врачу и поинтересоваться, не навредят ли вам занятия йогой. Только опытный медик, хорошо знающий историю вашей болезни, скажет, какие упражнения принесут вам пользу, а от каких следует отказаться.

- **Йога во время менструации.**

При выполнении физических упражнений внутренние органы сдавливаются, и в результате может усиливаться кровотечение. Поэтому в первые дни менструации стоит исключить из комплекса сложные асаны и побольше внимания уделить отдыху — медитации и дыхательным упражнениям.

- **Йога при беременности.**

В первые три месяца беременности разрешается ежедневно выполнять дыхательные и медитативные упражнения. А вот асан в этот период следует избегать. По прошествии трех месяцев вы можете вернуться к полноценным занятиям йогой, если, конечно, не будет медицинских противопоказаний.

- **Дети и йога.**

Йога воздействует на железы внутренней секреции, поэтому детям до 16 лет нежелательно ей заниматься. В раннем возрасте развиваются все системы организма, в том числе эндокринная, и существует риск, что некоторые упражнения могут нарушить естественный процесс ее формирования.

Дети и подростки, которые интересуются йогой, могут без ущерба для здоровья практиковать медитацию. Скажем, техника «Я люблю тебя» способствует повышению самооценки и формированию чувства собственного достоинства, которых так не хватает многим молодым людям.

Йога и питание

Любая физическая активность сопряжена с существенными тратами энергии, нехватку которой необходимо ре-

гулярно восполнять вместе с пищей. Неудивительно поэтому, что многие книги и статьи, посвященные занятиям физкультурой и спортом, содержат советы о том, как правильно питаться. Не стала исключением и данная книга: в большинстве глав имеется информация об особенностях питания, назначаемого при тех или иных заболеваниях.

Все мы знаем, как нелегко бывает заставить себя поесть, когда совершенно нет аппетита. Но правильная диета — очень действенный способ лечения, а также надежная профилактика многих недугов. И наоборот, увлечение фаст-фудом, привычка к слишком большим порциям, нерегулярные приемы пищи и т. п. часто становятся причинами хронических болезней.

Тем, кто желает поправить здоровье, надо кардинально изменить подход к питанию.

Учтите: подобные перемены требуют времени, иначе вы рискуете причинить организму не меньший ущерб, чем тот, что наносится несбалансированным питанием.

Если вы не знаете, с чего начать и что стоит исправить, проконсультируйтесь с диетологом или прочтите специальную литературу. Впрочем, в наши дни жители развитых стран питаются похоже — потребляют достаточно белков, но при этом едят слишком мало свежих овощей и фруктов, а вместо этого злоупотребляют жирами и сахаром. В результате, несмотря на изобильный стол, мы регулярно сталкиваемся с дефицитом различных витаминов и минералов, который может стать причиной множества заболеваний. В свою очередь во время болезни наша по-

требность в полезных питательных веществах резко возрастает. Курение, пристрастие к алкоголю, крепкому кофе, чаю и другим напиткам, в состав которых входит кофеин, прием ряда лекарственных препаратов, стрессы, плохая экология также истощают человеческий организм.

Вот почему каждому из нас не помешало бы продумать рацион, который полностью обеспечивал бы организм необходимыми питательными веществами и одновременно учитывал бы его индивидуальные особенности.

Несколько слов о вегетарианстве.

Довольно распространено заблуждение, будто все йоги — вегетарианцы. На самом деле это не так. И уж тем более никто не вправе требовать, чтобы вы полностью отказались от мяса, прежде чем начнете практиковать асаны или медитацию: его употребление в пищу никак не влияет на результаты занятий.

Однако современная медицина признает, что сбалансированное преимущественно вегетарианское питание имеет определенные плюсы. В частности, сегодня очень популярна «средиземноморская» диета, которая делает основной упор на свежие фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Отмечу, что не исключаются и продукты животного происхождения: в незначительных количествах разрешается есть рыбу и домашнюю птицу.

Многие придерживаются вегетарианской диеты из этических соображений, ведь одним из главных принципов йоги является отказ от насилия. Некоторые люди, перешедшие к такой системе питания, демонстрируют от-