

# Оглавление

Указатель поз и техник	6
------------------------	---

## Введение

Как йога стала частью меня	8
Как пользоваться этой книгой	10
Что такое йога?	14
Дыхание – основа основ	16
Революционное значение предельной концентрации	19
Поиск баланса	20
Радикальное принятие	23
Как подготовится к практике	24

## Библиотека асан

1/8 Позы стоя	28
2/8 Балансы	68
3/8 Балансы на руках	86
4/8 Перевернутые позы	106
5/8 Прогибы назад	122
6/8 Позы сидя	144
7/8 Позы лежа	172
8/8 Восстанавливающие позы	194

## Три основные виньясы

Приветствие солнцу А	50
Приветствие солнцу Б	52
Приветствие луне	54

## Комплексы

Йога по утрам – проснуться и воодушевиться	56
Йога для духовного подъема и заряда энергией	78
Медленная йога – осознанность в движении	100
Заземляющая йога для снижения тревожности	116
Йога для здорового кишечника	138
Йога для баланса – найти ясность и простоту	166
Йога для заботы о себе	186
Скорая йогическая помощь тем, кто плохо спит	206
Восстановление как работа – даже когда совсем нет сил	212

## Восстановление после практики

Брюшное дыхание	61
Трехчастное дыхание	83
Сидячая медитация	105
Шавасана лежа на животе	121
Шавасана с дополнительным весом	143
Дыхание жужжащей пчелы	171
Ноги на стене	191
Погружение внутрь себя	211

## Дыхательные практики

62

## Маленькие шаги — большая разница

Как перезагрузить осанку	66
Ни дня без шавасаны	84
Инструкция по выживанию в мире гаджетов	96
Простые упражнения на осознанность	114
Массаж лица	134
Больше усилий, меньше напряжения	162
Медитация – всего две минуты для обретения ясности	182
Терапевтический эффект сканирования тела	192
Как спать лучше	204

## Эссе

Йога и преодоление трудностей	98
Йога и дисциплина	136
Йога и страдание	164
Йога вне коврика	184
Йога и забота о себе	216

## Стихотворение

218

## Благодарности

220

## Список литературы

223

# Указатель поз и техник

Асимметричное дыхание (1-к-2)	65
Боковой наклон стоя	31
Брюшное дыхание	61
Вытяжение ног в наклоне вперед сидя	159
Дыхание жужжащей пчелы	171
Наклон вперед сидя	147
Наклон вперед стоя	35
Наклон вперед с широко расставленными ногами стоя	36
Наклон вперед с широко расставленными ногами сидя	153
Наклон «голова к колену»	154
Ноги на стене	191, 198
Победоносное дыхание	64
Погружение внутрь себя	211
Поза богини	47
Поза боковой планки	94
Поза верблюда	129
Поза воина – 1	42
Поза воина – 2	39
Поза воина – 3	74
Поза ворона	95
Поза ворот	93
Поза вытянутого бокового угла	38
Поза героя	158
Поза гирлянды	34
Поза голубя лежа	202
Поза голубя сидя	150
Поза голубя стоя	71
Поза горы	30
Поза дельфина	90
Поза дерева	70
Поза захвата больших пальцев ног лежа А, Б, В	174

Поза звезды	157	Поза короля танца	73
Поза игольного ушка	179	Поза треугольника	37
Поза испускания ветров	176	Поза эмбриона	177
Поза кобры	125	Поза ящерицы	46
Поза «колени к груди»	177	Полушпагат	161
Поза колеса (мостик)	131	Попеременное дыхание	
Поза коровы	91	правой и левой ноздрей	64
Поза коровьей морды	152	Приветствие луне	54
Поза кошки	91	Приветствие солнцу А	50
Поза лодки	160	Приветствие солнцу Б	52
Поза лука	128	Простая поза	148
Поза моста	130		
Поза мудреца	149	Равночастное дыхание	64
Поза огненного столба	151		
Поза орла	71	Сидячая медитация	105
Поза пирамиды	43	Скручивание в наклоне «голова к колену»	155
Поза планки	92	Скручивание в позе вытянутого	
Поза плуга	111	бокового угла	45
Поза половины луны	76	Скручивание в позе половины луны	77
Поза полумесяца (высокий выпад)	40	Скручивание в позе полумесяца	41
Поза полумесяца (низкий выпад)	132	Скручивание в позе ребенка	146
Поза потягивающегося щенка	90	Скручивание в позе стула	33
Поза посоха на четырех опорах	94	Скручивание в позе треугольника	44
Поза посоха	147	Скручивание в положении	
Поза ребенка	146	сидя на коленях	199
Поза ребенка с опорой	200	Стойка на голове	108
Поза саранчи	127	Стойка на плечах	112
Поза связанного угла сидя	156	Стойка на предплечьях	110
Поза связанного угла лежа	201	Стойка на руках	109
Поза скручивания лежа	178		
Поза собаки мордой вверх	126	Трехчастное дыхание	65, 83
Поза собаки мордой вниз	88		
Поза стола лицом вверх	133	Упражнение «дворники» лежа	178
Поза стоя с поднятой ногой А и Б	72		
Поза стула	32	Шавасана	203
Поза сфинкса	124	Шавасана в положении лежа	
Поза счастливого ребенка	181	на животе	121, 203
Поза счастливого ребенка		Шавасана с дополнительным весом	143
с попеременным захватом стоп	180	Шпагат в наклоне стоя	75

# Введение

## Как йога стала частью меня

Едва отметив двадцать первый день рождения, я купила билет в кругосветное путешествие и отправилась в неизвестность. У меня был непростой год: моя карьера в Королевском балете Великобритании закончилась из-за травмы. Буквально одно мгновение перечеркнуло годы тренировок, и впервые с десяти лет я не понимала, чего ждать от будущего.

Тогда путешествие виделось мне лишь способом отвлечься. Казалось, в череде перемещений из точки А в точку Б не случится ничего важнее штампов в паспорте и приключений, в которые я рискну ввязаться по пути. Я и представить не могла, что главными моими открытиями станут неневиданные пейзажи и впечатления, а нечто внутри меня самой. В глубинах моего собственного великого неизведанного – сознания – я нашла многие ответы. А ключом к ним стала, конечно же, йога.

Поначалу в йоге меня привлекла главным образом физическая нагрузка. После многолетних интенсивных тренировок и выступлений на пуантах мое тело превратилось в катастрофу: у меня были киста под коленом, старый перелом ноги, артрит, синдром усталости надпочечников. И я стала чинить себя – медленно, долгими неделями в подпольных клубах тайского бокса и модных студиях в центре Гонолулу. Я перестала хромать. Грудная клетка и плечи расправились. Вечно поджатые пальцы ног расслабились. Я вспомнила, что мое тело – часть меня, а не просто инструмент, из которого надо выжать все без остатка.

Наклоны и прогибы, дыхание и концентрация привели к более глубоким изменениям. Я обрела уверенность, начала так необходимый мне диалог с самой собой и наконец отпустила и приняла крах балетной карьеры. Я научилась любить себя такой, какая я есть. Как бы банально это ни звучало, я стала себе другом. Возможно, впервые за всю свою взрослую жизнь.

Изменения продолжались. Я осознала, что нашла верный путь. К концу года я уже преподавала на полную ставку и ни разу не останавливалась с тех пор. Проведя десять лет в поездках по всему миру, я открыла собственную студию, Yoga on the Lane, в восточной части Лондона. Хотелось не только познакомить других с практикой, которая столь много изменила для меня самой, но и объединить в значимое сообщество других учителей йоги и учеников всех уровней.

Эта книга – продолжение моего пути. Повсюду я вижу людей, которые изо всех сил стараются совладать с современной жизнью, такой требовательной, стрессовой и бескомпромиссной. И я также вижу, как йога помогает людям найти в мире опору. Конечно же, для этого практика должна работать здесь и сейчас, быть созвучной реальной жизни с ее временными рамками и напряженными графиками. Именно такую книгу я и попыталась написать.







# Как пользоваться этой книгой

Я преподаю йогу уже почти двадцать лет, и единственное, что я точно поняла за это время, – то, что я все еще новичок. Йога огромна. Бесконечна. Неизмерима. Невозможно постичь ее от и до. Прозвучит как шаблонная фраза, но, друзья, боюсь, нет ничего более жизненного: путешествие и есть искомая цель.

Иногда именно это и мешает людям приступить к занятиям. Йога кажется неприступной вершиной. Так много всего надо принять во внимание: дыхание, движение, духовность, философию. Но независимо от того, новичок вы в йоге или опытный практик, отправная точка будет одной и той же: вы на своем коврикe.

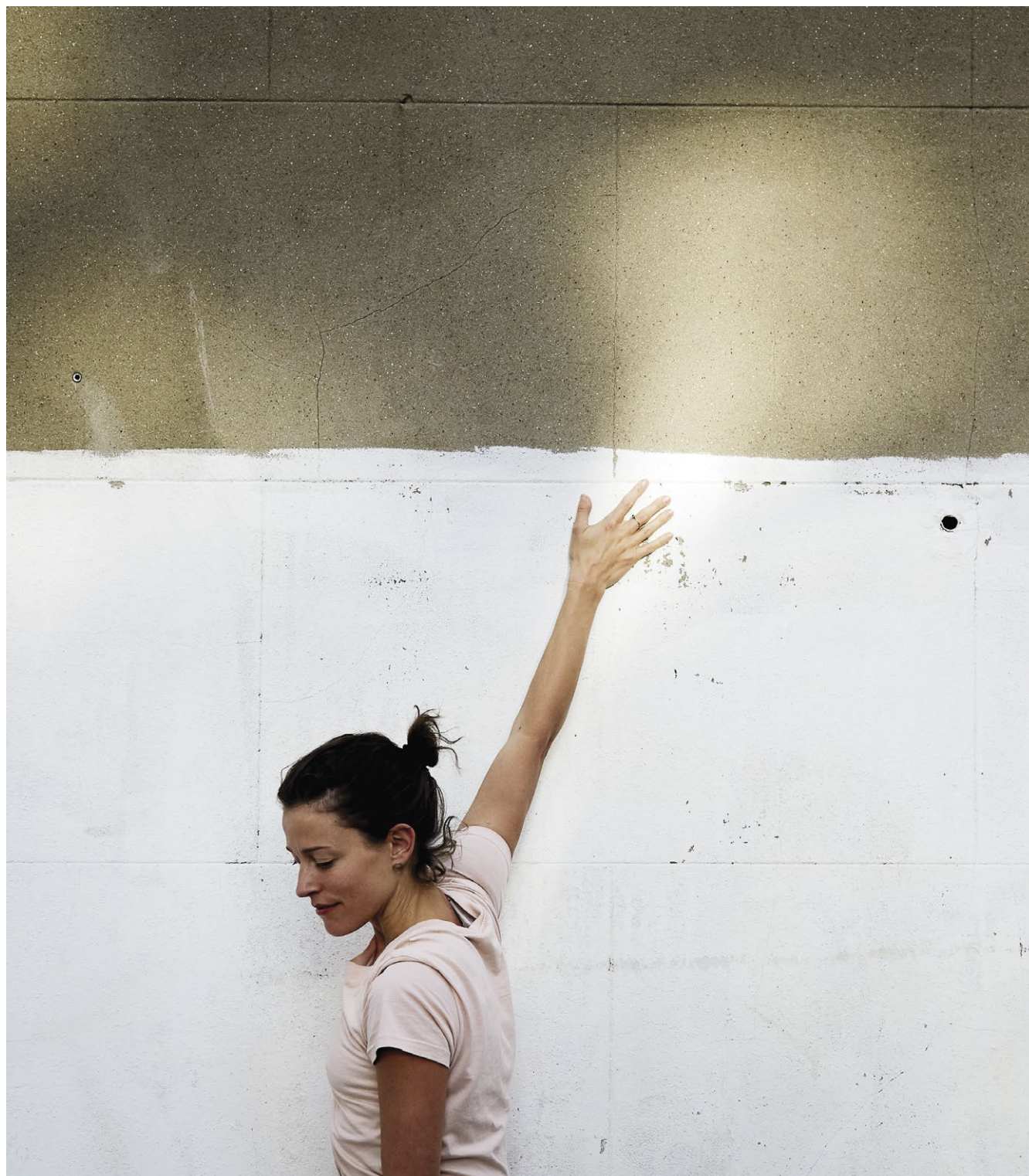
Путь к гармонии не так сложен.

Именно этой важной и прекрасной истине я уделяю основное внимание в книге. Вместить в нее и разложить по полочкам всю неизмеримую грандиозность йоги было бы невозможно; только о широте философских трактовок и исторической важности можно было бы написать пятитомник. Поэтому эта книга не претендует на звание наиболее полного руководства по йоге и ее древним корням (а я явно не тот человек, который напишет такой труд!). Напротив, это руководство по йоге современной: рассказывает о позах и о том, как их можно соединять в комплексы, чтобы стать спокойнее, счастливее и продуктивнее.

Конечно, все очень индивидуально. Книга основана на том, как практикую йогу я сама, на моем жизненном опыте и на том, что подходит именно мне и, надеюсь, значительной части моих учеников. Цель этой книги совпадает с целью моих уроков – помочь вам понять, как стать лучшим учителем для себя самого.

Основу книги составляет библиотека асан: подробные инструкции, как принимать наиболее полезные позы в йоге, как составлять из них комплексы и как избегать распространенных ошибок. Разумеется, все это вы можете выучить у любого преподавателя йоги в любой студии. Книга не заменит этот опыт, а станет скорее дополнением к нему, способом усовершенствовать практику в своем темпе.







Также книга будет полезна тем, кто хочет просто заниматься дома и заботиться о здоровье, но вынужден подстраивать занятия под крошечные окошки, которые появляются иногда в стремительном течении жизни. По этой причине все девять комплексов, предлагаемых в книге, полностью адаптивны; некоторые можно выполнить всего за десять – двадцать минут или сделать базовой частью более длительной практики, если появляется больше времени. У каждого комплекса есть назначение, скажем снизить уровень стресса, взбодриться или заземлиться, в зависимости от вашего настроения и жизненных обстоятельств.

А для тех дней, когда даже десять минут практики кажутся непосильным испытанием, я включила в книгу список экстренных средств, йоговских лайфхаков, которые можно выполнить за минуту или две. Я назвала их «Маленькие шаги – большая разница», потому что они действительно способствуют удивительным переменам за короткое время.

Даже до того, как я стала мамой двух малышей и внезапно обнаружила, что время на йогу практически исчезло, я всегда была сторонником подхода «по капельке – море». Он не только делает задачу осуществимой, но и способствует усвоению нового. Нервная система получает возможность принимать изменения постепенно и формировать на их основе новые, более здоровые нейронные связи. Плавные изменения приводят к долгосрочным результатам. Найдите в своем графике небольшие временные промежутки, даже пятиминутные, начните работу – и у вас все получится.

Будет непросто, но это не значит, что вы не сможете достичь подлинной концентрации за короткое время. И все же я твердо убеждена, что помочь с этим может практика без музыки. Музыка так выразительна, так наполнена образами и воспоминаниями, что мешает мне сосредоточиться. А ведь суть йоги как раз в том, чтобы быть полностью здесь и сейчас, проживать и ясно осознавать настоящий момент. Если вы собираетесь слушать музыку, уделите ей предельное внимание, растворитесь в каждом звуке. А если вы собираетесь посвятить время йоге, отбросьте все другое.

Именно эти акценты – полная концентрация, краткость занятий, частое повторение – определяют структуру моей книги. Не рассчитываю, что кто-то прочитает ее за один раз от начала до конца. Но надеюсь, что она пригодится вам как справочник, когда вы пожелаете усовершенствовать практику, и станет источником вдохновения. К ней можно обращаться в поисках свежего подхода или новой точки зрения на те асаны, которые выполняете дома.

Разумеется, до того как вы начнете составлять комплексы самостоятельно, необходимо познакомиться с основными принципами. Первыми будут обязательные, ключевые вопросы: что такое йога и почему я ее практикую?

# Что такое йога?

Это один из вопросов, который влечет за собой другие. Например, что йогой не является? Ведь погружение в практику открывает новые способы видения, перестраивает мышление, и вскоре йога перестает быть только комплексом асан на коврик для занятий. Йога проникает во все аспекты жизни вне коврика: духовность, философию, мораль, сострадание, самосознание, любовь.

Тем не менее я останавлиюсь подробнее именно на физической практике, ведь для большинства людей она становится отправной точкой пути в йогу. И лишь позже для некоторых йога превращается в путешествие всей жизни. Но так или иначе, вы быстро осознаете, что одной-единственной йоги нет. Существуют десятки видов, каждый имеет свои корни, различные трактовки и подходы. Еще и поэтому я подчеркиваю, что в своей книге не претендую на фундаментальность, исключительно на индивидуальность.

Для меня физическая практика в йоге – это осознанность, проявляющаяся в движении, в перетекании асан друг в друга вслед за дыханием. Раскрываются различные уровни восприятия, приходит осознание, что мы являемся физическим воплощением души и все вместе идем по бесконечному пути. Познакомившись с разными видами йоги, я обнаружила, что *виньяса-флоу* (также известная как динамическая йога) более всех прочих фокусируется на том, что мне важно. Сутью этого вида йоги являются непрерывное течение, точность и осознанность.

Действие в потоке вовсе не означает, что он должен быть стремительным. Плавные, текучие движения и есть цель практики, при этом важно уделять особое внимание переходам из одной позы в другую. Ничего удивительного, что такая предельная концентрация внимания для многих становится трамплином к обретению гармонии, сострадания к самим себе, а главное – к принятию себя и своего несовершенства. Практически неизбежно это ведет к тому, что человек проявляет большее сострадание и к другим.

Это очень важно и поразительно эффективно на уровне семьи или группы друзей и, я уверена, на уровне общества становится основой истинного освобождения от предрассудков и зависимостей. Йога превращается в образ жизни, в инструмент личностной трансформации. Безусловно, такое не происходит мгновенно, этого не добьешься 30-дневным челленджем. Йога не обещает немедленных чудес. Это не мгновенный детокс зелеными соками. Никаких быстрых решений. Йога – это набор практик, которые со временем могут стать жизненными принципами.

Есть немало текстов о подобных трансформациях и многочисленных ответвлениях йоги: ее философии, корнях и духовной составляющей. Для читателей, которым это интересно, в конце книги я составила список материалов по теме. Сейчас же все внимание обратим на первый этап: осознанность в движении. Именно этот принцип наполняет жизнью все, что следует далее.



# Дыхание – основа основ

Предельная концентрация на дыхании – не просто часть практики. Это и есть практика. Только когда сознание и дыхание становятся одним целым, рождается способность ощущать свое тело посредством дыхания, а не мышления.

Это сложно. Люди не привыкли использовать дыхание как инструмент. Даже не замечая этого, мы часто задерживаем дыхание, когда пытаемся сосредоточиться. От такого подхода необходимо себя отучить, это занимает время.

Впервые занимаясь йогой, вы наверняка поймаете себя на том, что концентрируетесь на позе, особенно если она требует особых усилий и противоречит тому, как вы привыкли двигаться. Я знаю людей (мой супруг один из них), которым казалось практически невозможным сфокусироваться на дыхании. Но потом вдруг приходит понимание. Прорыв происходит, и постепенно люди осознают, что их дыхание может быть метрономом практики, задавать ей темп и характер. Именно дыхание – источник многочисленных возможностей йоги. Непостижимые открытия, новые ощущения, инсайты – все это возможно благодаря дыханию. Оно – что-то вроде двери в ваш внутренний мир; позволяет исследовать глубинные уровни сознания за пределами его рациональной части. И это невероятно доступно: кто угодно и где угодно может концентрироваться на своем дыхании и тут же осознавать свою целостность. Дыхание наделяет силой. И в то же время помогает замедлиться, стать мягче и нежнее.

Есть множество специальных дыхательных техник в йоге, я еще расскажу о них подробнее. Каждая техника имеет свое назначение: какие-то развивают способность концентрироваться, другие – способность успокаиваться.

В самом начале ваша цель проста: уделить максимум внимания своему дыханию. Научившись использовать этот прекрасный в своей простоте бессознательный механизм, вы начнете путь к новому уровню взаимодействия с самим собой.









