

ELENA KEY

Основатель крупнейшей в России
онлайн-школы йогатерапии DO YOGA

ЙОГА

СОВРЕМЕННОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО РЕШЕНИЮ
ПРОБЛЕМ

Асаны
Анатомия
Йогатерапия
Комплексы
йоги



БОМБОРА

Йогалогия

Елена Кей

**Йога. Современное руководство
по решению проблем**

«ЭКСМО»

2022

УДК 796.4
ББК 75.6+53.59

Кей Е.

Йога. Современное руководство по решению проблем / Е. Кей —
«Эксмо», 2022 — (Йогалогия)

ISBN 978-5-04-169943-7

Что нужно, чтобы держать своё тело в тонусе, без угрозы своему здоровью? Как обрести внутренний баланс и душевное умиротворение, если каждый день приносит всё больше проблем? Неудачный день, ужасное настроение, дискомфорт собственного тела или, может, неудача в любви? Можно ли разобраться в себе в одночасье, имея под рукой лишь одну книгу? Существует ли современное руководство по решению любой проблемы? Теперь да! Елена Кей — учитель хатха-йоги, йогатерапевт, практикующий йогу с 2009 года. Основала крупнейшую в России онлайн-школу йоги DO YOGA online. Обучила более 2500 учителей йогатерапии со всего мира. «Я написала эту книгу, чтобы каждый желающий, независимо от его возраста и физической подготовки, смог самостоятельно разобраться в йоге и заниматься дома. Моя миссия — чтобы ваша личная практика стала безопасной, регулярной и увлекательной». — ЕЛЕНА КЕЙ В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 796.4
ББК 75.6+53.59

ISBN 978-5-04-169943-7

© Кей Е., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

От автора	6
Введение	7
Как заниматься йогой, чтобы практика стала регулярной и приносила удовольствие	7
Понимание, как заниматься = регулярная практика	9
Кому необходимо изучить эту книгу	10
Что вы узнаете из книги	11
Как пользоваться книгой	12
Глава 1. Вверх по лестнице. 8 ступеней	14
Глава 2. Что необходимо учесть перед тем, как начать заниматься йогой	20
Как подобрать одежду для занятия йогой	20
Каким тканям отдать предпочтение	21
Какого цвета выбрать одежду	22
Можно ли заниматься йогой в носках	23
Зачем использовать йога-материал в практике	24
Базовый набор материала для домашней практики йогатерапии	25
Как выбрать йога-материал	26
Рекомендации при выборе коврика	26
Рекомендации при выборе ремня	27
Рекомендации при выборе кирпича (йога-блока)	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Елена Кей

Йога: современное руководство по решению проблем

© Елена Кей. Текст и иллюстрации, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации *Елены Кей*.
Выражаю благодарность всем моим учителям за то, что неоднократно исправляли мои позы и помогли мне довести личную практику до осознанного уровня.

Отдельное спасибо всем ученикам онлайн-школы DO YOGA за то, что вдохновили собрать весь мой практический опыт и поделиться им в этой книге.

Спасибо моей семье, друзьям и всем, кто поддерживал меня на этом жизненном этапе.

От автора

В жизни каждого из нас наступает момент, когда хочется все изменить: свое здоровье, фигуру, социальный статус, отношения с близкими. И очень важно в такие моменты найти реально действующие инструменты. Мне потребовалось 12 лет, чтобы пройти путь, который позволил мне вырасти из закомплексованной и болеющей девушки в хозяйку своей судьбы.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас путеводной картой к физическому здоровью, душевному спокойствию и материальному благополучию. Как это получилось у меня. У девушки из маленького городка, которая без связей и денег стала руководителем крупнейшей онлайн-школы йоги в России и СНГ и в дальнейшем – лауреатом российских форумов «Россия и спорт» в 2019-м и 2020-м, «Эффективное образование» в 2021-м, международного форума WOMAN WHO MATTERS и других премий.

Введение

Как заниматься йогой, чтобы практика стала регулярной и приносила удовольствие

Проблема большинства начинающих йогов заключается в том, что у них рождается желание заниматься, но через какое-то время они забрасывают практику. И каждый раз, когда они проходят мимо коврика и йога-материалов, которые пылятся дома без дела, они чувствуют угрызения совести. Они так хотели изучить йогу, чтобы развить в себе силу, грацию, гибкость, но почему-то так и не смогли этого сделать.

В какой момент лень победила мотивацию? И почему исчезло желание регулярно заниматься йогой?

Когда я начинала практиковать, то увидела крылатую фразу Б. К. С. Айенгара, который сказал: «Самое сложное в йоге – это расстелить коврик».

Поэтому я купила коврик, расстелила его и решила, что ни при каких обстоятельствах не буду его убирать. Я думала, что самый сложный этап пройден. Каково же было мое удивление, когда я осознала, что время идет, а коврик лежит без дела, потому что я на нем не занимаюсь.

Чтобы вы не повторяли мои ошибки, я подготовила видеоуроки и чек-листы. Они помогут вам научиться правильно выполнять самые популярные асаны йоги, которые разбираются в данной книге. А также я поделюсь с вами эффективными упражнениями йогатерапии, которые помогут укрепить своды стоп, снять боль с коленных суставов, нижней части спины и улучшить осанку.

Читая данную книгу и используя мои бесплатные видеоматериалы, чек-листы и пособия, вы сможете за короткий срок научиться самостоятельно составлять йога-терапевтические программы для занятий дома, что поможет вам быстро вернуть утраченную гибкость тела, раскрыть свою сексуальность и восстановить гармонию с самим собой.

Скачать бесплатные материалы можно по ссылке <http://doयोग.su/book> или с помощью QR-кода, который указан на обложке книги. Также подписывайтесь на мой Инстаграм – @key_elena, где я еженедельно в прямом эфире показываю комплексы из данной книги.

Когда мои ученики жаловались, что они забросили практику, я всегда спрашивала: «Что случилось? Почему это произошло?». И все ответы были похожи: «Я не понимаю, как самостоятельно создавать программы к своим урокам. А без понимания мне заниматься скучно. Кроме того, я боюсь себе навредить». Это и есть первая причина, по которой люди забрасывают регулярные занятия йогой.

В начале своей практики я рассуждала точно так же. Поэтому дома и не занималась. Причин было много:

1. Я боялась сделать что-то неправильно и навредить себе.
2. Я не знала, как правильно сочетать позы между собой.
3. Когда чувствовалась усталость, я жалела себя и откладывала свою практику на завтра.

Для того чтобы ваши занятия были регулярными, приносили удовольствие и вы видели постоянной рост во время выполнения асан, необходимо учитывать очень много нюансов во время построения комплексов: время суток, время года, свое эмоциональное состояние, фазу менструального цикла и, конечно же, особенности своего тела.

Посудите сами, каждый день мы выбираем одежду в зависимости от погодных условий, своего настроения, а также от ситуации. Почему мы так не поступаем, когда речь идет о наших ежедневных занятиях йогой?

Если вы будете подбирать комплексы согласно ежедневному состоянию и проявлять дисциплину в их выполнении, то со временем обнаружите тот факт, что практика стала регулярной.

Понимание, как заниматься = регулярная практика

Вторая причина заключается в том, что когда мы начинаем изучать йогу, то горим желанием выполнять сразу сложные позы. В этот период мы начинаем заниматься регулярно и с особым усердием. Но как только получается сделать заветную асану, интерес к йоге быстро уходит.

Такая же ситуация наблюдается, когда человек усиленно худеет и потом какое-то время наслаждается своим новым телом. Но если он теряет дисциплину в питании, то возвращается в свою прежнюю форму.

Вы когда-нибудь задумывались, почему так происходит?

Все дело в том, что вы установили краткосрочные цели и не запланировали, что будете делать, когда их достигнете. Чтобы не терять мотивацию, необходимо устанавливать как краткосрочные, так и долгосрочные цели. Предлагаю рассмотреть этот принцип на примере.

Сделать сложную позу, которая вдохновляет на практику, – это краткосрочная цель. Заниматься йогой, чтобы чувствовать себя хорошо и продлить молодость, – это долгосрочная цель.

Прямо сейчас, после прочтения этого абзаца, возьмите блокнот и ручку или откройте заметки на телефоне. Закройте глаза и задайте себе 3 вопроса:

1. Какой результат я хочу получить, занимаясь йогой ближайшие три месяца?
2. Как изменится мое тело и общее эмоциональное состояние через 1 год и через 5–10 лет, если я буду заниматься йогой регулярно?
3. Как изменится мое тело и общее эмоциональное состояние через 1 год и через 5–10 лет, если я никогда не буду заниматься?

Каждый раз, когда у вас появляется мысль пропустить практику, всегда вспоминайте о своих ответах на эти вопросы.

Кому необходимо изучить эту книгу

Новичкам, которые хотят регулярно заниматься йогой дома, чтобы улучшить свое самочувствие, развить гибкость и силу тела.

Практикующим, которые хотят разобраться в том, как работает наш организм и как благодаря йогатерапии можно самостоятельно воздействовать на свое повседневное состояние.

Учителям йоги, которые хотят помогать своим ученикам, используя комплексы йогатерапии. Эти знания позволят им увеличить посещаемость своих занятий и сделать их более эффективными.

Что вы узнаете из книги

В начале книги вы окунетесь в философию йоги и получите ответы на самые распространенные вопросы: «В какое время года заниматься?», «Какую одежду выбрать для занятий», «Какой йога-материал использовать?», «Как питаться до и после занятий йогой?».

В следующих главах я расскажу о ключевых йогатерапевтических асанах и о том, как их можно адаптировать для различных целей. Вы почувствуете эффект от выполнения каждой позы, изучите расширенные списки противопоказаний и технику выполнения асан как для новичков, так и для продвинутых практиков. Кроме того, вы откроете для себя множество вариантов работы с материалом, которые позволят взглянуть на старые позы по-новому.

В завершающей части книги вы найдете главы с готовыми йогатерапевтическими программами, где подробно описаны принципы их построения.

Как пользоваться книгой

Книга, которую вы держите в руках, – не бульварный роман, который вы прочитали и положили на полку. Это настольный учебник по ежедневной йога-практике, к которому вы будете регулярно обращаться.

Что еще вы узнаете на страницах этой книги:

- как работает наше тело
- классификацию асан в йоге
- детальное описание базовых поз
- советы о том, как выстраивать занятия
- факты и научные исследования
- приемы по повышению мотивации
- любимые энергетические практики автора



Глава 1. Вверх по лестнице. 8 ступеней

В наше время многие думают, что основная цель йоги – это красивое и подтянутое тело. Но они ошибаются. На самом деле это всего лишь побочный эффект, который достигается благодаря правильной работе в асанах. Основная и конечная цель йоги – это достижение духовного состояния, которое называют просветлением.

Индийский мудрец и основатель йоги Патанджали создал во II веке до н. э. текст, который назвал «Йога-сутры». В нем описывается последовательность продвижения практикующего на пути йоги. Эта последовательность включает в себя 8 ступеней: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Сейчас мы вместе с вами более подробно познакомимся с каждой из них.

Ступень 1 – Яма

(с санскр. यम – этические ограничения или универсальные моральные заповеди)

Первые две ступени, Яма и Нияма, – это этика, направленная по отношению к себе и во внешний мир. Она является сводом моральных законов и способом тренировки чистоты помыслов.

Яма означает принципы, которые мы должны проявлять по отношению к внешнему миру. Сюда Патанджали включает пять законов: ахимса, сатья, астея, брахмачарья и апариграха.

Ахимса (с санскр. अहिंसा – ненасилие).

Патанджали говорит, что ненасилие необходимо применять по отношению к себе, окружающим и планете в целом.

Чтобы вам было понятно, как нарушается принцип Ахимса, я приведу три примера.

Пример 1. По отношению к себе.

Мы часто забываем о том, что можем причинить вред сами себе. Когда мы начинаем критиковать себя за ошибки и концентрироваться на негативных мыслях, то в этот момент теряем энергию и тем самым ухудшаем свое здоровье.

Иногда мы хотим выполнить сложную позу и не обращаем внимания на боль и сигналы нашего тела. После такого занятия, например, начинают регулярно болеть спина, колени или другие мышцы и суставы. Это признак того, что в позе мы работали агрессивно и тем самым нарушили закон Ахимса на телесном уровне.

Пример 2. По отношению к окружающим.

Необходимо осознавать свои слова и действия не только по отношению к себе, но и к окружающим. Вместо того чтобы осуждать поступки других людей, развивайте в себе такие качества, как принятие, сострадание, милосердие. И учитесь давать советы другим людям только в тех случаях, когда вас об этом просят. Эти рекомендации усиливают Ахимсу.

Пример 3. По отношению к планете.

Нам всем необходимо осознать, что часть ресурсов на Земле исчерпаема.

И даже если мы сейчас не чувствуем этого в своей повседневной жизни, желательно использовать ресурсы так, чтобы не навредить будущим поколениям. Начните с малого: закрывайте воду, выключайте свет, не бросайте мусор на улице. Таким образом вы будете практиковать Ахимсу и заботиться о планете.

Сатья (с санскр. सत्य – правдивость)

Сатья – это правдивость к себе и окружающим.

Пример 1. По отношению к себе.

Очень часто я наблюдаю, как ученики во время практики скрывают неприятные ощущения в спине или суставах. Это происходит потому, что они боятся выделиться из класса и показать окружающим неспособность выполнить позу. Это и есть нарушение Сатьи.

Когда у нас что-то не получается в жизни, мы начинаем себя обманывать. Мы говорим себе, что у нас нет природных данных, недостаточно ресурсов для реализации задуманного или мы родились не в той семье.

На самом деле мы придумываем себе оправдания, чтобы не брать ответственность за свою жизнь и за то, что в ней происходит. Будьте правдивы по отношению к себе и начните двигаться к тому, что вас вдохновляет. Совершайте маленькие шаги каждый день. Вместо того чтобы оправдываться и стоять на месте – действуйте!

Пример 2. По отношению к окружающим.

Иногда бывает противоположная ситуация: ученики скрывают свои проблемы со здоровьем и не говорят о них учителю йоги до начала занятия. Тем самым они вредят и своему здоровью, и репутации учителя, который, зная о заболевании ученика, вовремя ограничил бы его в выполнении потенциально опасных асан.

«А как же ложь во имя спасения?» – такой вопрос я иногда слышу от своих учеников.

Тут нет однозначного ответа. Да, иногда врачи могут не сказать о текущем положении дел и скорости выздоровления. Но они делают это лишь с одной целью – чтобы не забрать надежду у больного на скорейшее выздоровление.

Астея (с санскр. अस्तेय – неприсвоение чужого)

Казалось бы, здесь все понятно: не воруй, не бери чужого. Но, к сожалению, в наше время очень часто этот принцип нарушается. В Интернете хакерами воруются миллионы гигабайт информации. Владельцы отелей очень часто докупают халаты в номера, потому что их увозят с собой туристы. В ресторанах зачастую недосчитывают вилки и ножи или туалетные принадлежности, которые «случайным» образом оказываются в сумках посетителей.

Важно понять, что чужое брать не стоит, потому что это – нарушение энергетических законов. Даже если кражу не отследить, человек на энергетическом уровне расплатится за это более высокой ценой, которая не обязательно является материальной: своим здоровьем или здоровьем своих детей, социальным успехом или взаимоотношениями с близкими.

Если не соблюдать Астею, то последует наказание на физическом, психическом или энергетическом уровне.

Апариграха (с санскр. अपरिग्रह – свобода от жадности, накопительства, стяжательства, щедрость)

В наше время со всех сторон на человека воздействуют рекламой. И если он не управляет своими желаниями, то в какой-то момент обнаруживает, что дома у него находится огромное количество ненужных вещей.

Здесь дело не в том, что он потратил деньги на бесполезные товары. Каждый раз, проходя дома мимо ненужной ему вещи, человек испытывает негативные чувства – из-за этого у него падает настроение и происходит потеря энергии.

Апариграха говорит: человек, практикующий йогу, должен научиться осознавать, что ему необходимо на самом деле, и быть устойчивым к влиянию навязчивой внешней среды.

Брахмачарья (санскр. ब्रह्मचर्य – самодисциплина, контроль над желаниями)

В наше время многие начинающие йоги думают, что Брахмачарья – это отказ от секса.

Один из самых реализованных учителей йоги Б.К.С. Айенгар имел семью и детей.

Он всегда говорил о том, что йог не уходит из социального мира и может иметь семью.

Суть Брахмачарья заключается в контроле своего поведения, речи, мысли и в отказе от секса, который не принесет пользы. Йог контролирует свои сексуальные желания и осознает, с кем и зачем он вступает в интимную близость. Он отдает отчет своим сексуальным связям, потому что каждая из них оказывает воздействие на его энергетическое поле.

Вторая ступень, Нияма, является логическим продолжением Ямы и неотъемлемой частью духовного развития человека, практикующего йогу.

СТУПЕНЬ 2 – НИЯМА

(санскр. नियम – свод моральных правил по отношению к себе или правила поведения)

Включает 5 законов: шауча, сантоша, тапас, свадхья, ишвара пранидхана.

Шауча – чистота, как внешняя (чистоплотность), так и внутренняя (чистота ума).

Практикой ментальной чистоты достигается способность к жизнерадостности, однонаправленности, контролю над чувствами и видению самости.

(Сутра 41)

Очищение может быть на трех уровнях:

Уровень 1. Чистота тела. Самое простое, что мы можем сделать, – это очистить наше тело. Например, сходить в душ или принять ванну.

Уровень 2. Чистота речи. Очистить нашу речь уже значительно сложнее. Ее нужно освободить от матерных слов, шаблонов, слов-паразитов, оскорбительных и агрессивных высказываний.

Уровень 3. Чистота ума. Это самое сложное для человека. Если вы постоянно думаете о неблагоприятных, трагических событиях, никто, кроме вас, этого не заметит и не сможет вам протянуть руку помощи. Даже в самых сложных и стрессовых ситуациях вам необходимо контролировать свой ум, чтобы не терять жизненную энергию. На развитие этого навыка и направлена йога.

Сантоша (с санскр. संतोष – удовлетворенность, удовлетворение).

Если вы думаете, что удовлетворенность зависит только от материального достатка, то вы ошибаетесь. Оглянитесь вокруг, и вы увидите, что состоятельные люди, как и люди малообеспеченные, также сталкиваются с проблемами.

Поэтому в первую очередь удовлетворенность жизнью зависит не от материального достатка, а от состояния ума. При этом хотела бы отметить, что йог не отказывается от благ материального мира.

Тапас (с санскр. तपस् – усердие, самодисциплина).

Данному закону уделяется большое внимание в йоге.

Тапас учит нас преодолевать лень, двигаться вперед и не обращать внимания на трудности, которые встречаются нам на пути.

В результате следования этому закону вырабатывается способность к самодисциплине и, как результат, формируется внутренний стержень.

Свадхья (с санскр. स्वाध्याय – изучение, самопознание).

Этот закон говорит о том, что необходимо изучать себя. Не с целью поиска недостатков, а для того, чтобы осознать свои привычки поведения и эмоциональные реакции на различные жизненные ситуации.

Применяя закон Свадхьяя, человек, который практикует йогу, изучает все аспекты своей жизни, чтобы трансформировать их.

Ишвара пранидхана (с санскр. ईश्वरप्रणिधान – преданность Богу).

В «Йога-сутрах» Патанджали пишется о том, что необходимо сдать индивидуальное «я» на милость Высшего Духа.

Следование Ишвара пранидхана помогает нам двигаться вперед, несмотря на все жизненные невзгоды. Этот закон учит нас смирению и осознанию того, что любое событие в нашей жизни мы проходим с определенной целью. Чтобы понять эту цель, мы должны вместо «Почему?» и «За что?» спрашивать себя: «Для чего эта ситуация?», «Что я могу сделать?», «Как я могу измениться, чтобы эта ситуация не повторилась?».

Регулярно практикуя Нияму, вы будете чувствовать умиротворение и в любой жизненной ситуации испытывать благодарность.

Следующая ступень в современном мире является самой популярной. И многие ассоциируют йогу именно с ней.

СТУПЕНЬ 3 – АСАНА

(с санскр. आसन – устойчивая и удобная поза)

Это один из элементов работы над сознанием, где в виде инструмента для успокоения ума используется тело.

Асана (asana – сидячая поза, место для сидения, поза) – это положение тела, которое удобно и устойчиво.

Йога-сутры Патанджали

Асана означает позу, положение тела как единого целого с обязательным участием ума и души. Она имеет две грани – это собственно поза и отдых.

Б. К. С. Айенгар

На первом этапе освоения асан новичку требуется прилагать много физических усилий для того, чтобы выполнять позы. Но постепенно тело практикующего укрепляется и становится более выносливым. Затем ему необходимо перейти на новый уровень работы. Здесь он учится выполнять позы без усилий и наблюдать за тем, как движется энергия в каждой из них. Такая работа успокаивает ум и приводит его к медитативному состоянию.

Асаны готовят тело и сознание практикующего к следующей ступени – пранаяма.

СТУПЕНЬ 4 – ПРАНАЯМА

(с санскр. प्राणायाम – управление жизненной энергией с помощью дыхательных техник)

Это более тонкая работа с сознанием и энергией, чем асаны. Но в то же время для эффективной практики пранаямы требуется физически подготовить тело. Вот почему эта ступень вводится в практику сразу после освоения базовых поз йоги.

Благодаря управлению энергией через дыхание мы можем снижать уровень боли, быстрее восстанавливать силы, выспаться за более короткий промежуток времени и т. д.

К сожалению, большое количество практикующих пропускают эту ступень и тем самым снижают эффективность от занятий йогой. Учитывайте этот факт и не допускайте ошибки.

СТУПЕНЬ 5 – ПРАТЬЯХАРА

(с санскр. प्रत्याहार – отрешение)

Этот этап является переходным мостом от внешней практики к внутренней.

Яма, Нияма, Асана и Пранаяма помогают сатхаке (практикующему) овладеть своим телом и энергией. Следующая стадия, Пратьяхара, позволяет покорить чувства и ум.

Б. К. С. Айенгар

Здесь практикующий должен научиться осознавать свои эмоции и брать их под контроль, чтобы прийти к состоянию душевного спокойствия в любой жизненной ситуации. Когда это происходит, ум соединяется с душой и наступает слияние с окружающим миром. В такие моменты практикующий чувствует единение своей индивидуальной энергии с космической.

СТУПЕНЬ 6 – ДХАРАНА

(с санскр. धारणा – удержание)

Имеется в виду фокусирование внимания на каком-либо объекте или движении внутри тела с целью развития концентрации и удержания ума в спокойном состоянии.

Мы не оцениваем объект во время концентрации в качестве «хорошо/плохо» или «большой/маленький», а учимся останавливать поток мыслей, которые генерирует наш ум.

Эту ступень мы также практикуем и в асанах, когда пребываем в них. Например, вы изучаете движение «поднятие арки стопы вверх» и в этот момент достигаете максимальной концентрации: ваш ум переключается от повседневных задач на работу тела, и, как результат, поток мыслей останавливается. Это и есть Дхарана.

СТУПЕНЬ 7 – ДХЬЯНА

(с санскр. ध्यान – созерцание, медитация)

Сегодня слово «медитация» используется повсеместно. Мы можем его встретить даже в рекламных роликах.

Если кто-то увидит человека, который задумался и какое-то время отстраненно смотрит в окно, то он обязательно подумает, что тот медитирует. Хотя это не так.

Медитация в йоге – это не отстраненный взгляд вдаль, а осознанное пребывание в моменте, в котором наблюдатель сливается с окружающей средой. Этот навык не приходит случайно. Его необходимо нарабатывать с помощью простых медитативных техник, которые и представлены в этой книге.

СТУПЕНЬ 8 – САМАДХИ

(с санскр. समाधि – состояние единения с внешней средой)

Если исследовать древние и современные источники, каждый описывает Самадхи по-своему. Кто-то говорит, что это начало всего сущего, кто-то утверждает, что это растворение индивидуального «я» в космической энергии, кто-то говорит, что это осознание космоса внутри себя.

*Самадхи – это выход из всего. Вы – сами в себе, но вы космос и вы ничто. Здесь растворяются границы между личностью и оболочкой, стираются грани между вами и временем. Расстояния исчезают. Все время становится настоящим – нет прошлого, нет будущего, вы просто есть.
Пайлот Баба, индийский духовный гуру*

Согласно Патанджали, автору «Йога-сутр», Самадхи нельзя достигнуть усилием воли или создать искусственные условия для его проявления в нужный момент. Оно приходит как результат вашей регулярной и искренней практики йоги. Это подобно неожиданному подарку, который вы можете получить в любой момент.

Я не могу сказать, как Самадхи проявится в вашей жизни. Я лишь могу поделиться тем, как это проживаю я. Продолжайте читать мою книгу и в какой-то момент поймете, что значит Самадхи для вас.

Глава 2. Что необходимо учесть перед тем, как начать заниматься йогой

Как подобрать одежду для занятия йогой

Для того чтобы глубоко изучить работу тела, нам необходимо наблюдать за движениями мышц и кожи во время практики. В древние времена йоги занимались в набедренных повязках. Такая одежда не сковывала их движения и позволяла установить визуальную связь со своим телом. Поэтому для практики йоги в современных условиях мы должны отдавать предпочтение схожей одежде.

Верхнюю часть вашей одежды необходимо выбирать такой, чтобы она не сдавливала область грудной клетки и не создавала дискомфорт во время практики. Модная спортивная одежда, которая создавалась для активных видов спорта (бег, баскетбол, фитнес и т. д.), не подходит для практики йоги, так как в ней используются тугие резинки, которые ограничивают движение грудной клетки во время дыхательных техник.

Что касается нижней части одежды, то лучше отдать предпочтение лосинам или спортивным шортам. Если у вас есть проблемы с голеностопными или коленными суставами, то я рекомендую заниматься йогой в шортах или спортивном боди, это позволит вам визуально контролировать работу данных суставов.

Также вы можете заниматься в хлопковом комбинезоне, который не сдавливает область талии и грудной клетки и идеально подходит для занятий йогой в зимнее время года.

Моей любимой одеждой для домашней практики являются боди, которые я покупаю в балетных магазинах. В них мое тело не сковано и максимально открыто для дополнительного визуального контроля. Для видеосъемки или работе в классе с учениками я всегда отдаю предпочтение более закрытой одежде: спортивной майке, шортам, лосинам или комбинезону.

Каким тканям отдать предпочтение

Для занятий йогой выбирайте одежду из натуральных материалов, которые во время практики легко растягиваются и позволяют вашему телу дышать. Мы уже говорили о том, что сейчас много красивой дизайнерской одежды для занятий йогой, но, к сожалению, ее большая часть сделана из синтетической ткани. Вы можете использовать такую одежду во время фотосессий, если это требуется для создания вашего личного бренда в социальных сетях. Но для ежедневных занятий дома старайтесь выбрать хлопковую или шелковую одежду.

Какого цвета выбрать одежду

Мало кто задумывается о том, что цвет нашей одежды оказывает воздействие на эмоциональное состояние и тем самым влияет на наше энергетическое поле.

Пастельные цвета – персиковый, лимонный, светло-голубой, лиловый, светло-оливковый или белый – стимулируют нашу нервную систему к расслаблению. Именно поэтому я рекомендую отдать предпочтение именно этим цветам.

Когда вы занимаетесь йогой в классе, не используйте полосатые майки или футболки с большим количеством мелких деталей. Когда учитель будет изучать движения вашего тела, он не сможет на них сконцентрироваться, так как из-за рисунка у него будет рябить в глазах. В результате ему будет гораздо сложнее дать четкие корректировки для улучшения вашей работы в асанах.

Можно ли заниматься йогой в носках

Это один из самых распространенных вопросов от новичков в зимнее время. Ответ будет зависеть от того, какие вы позы выполняете.

Если вы практикуете асаны стоя, то носки исключены, даже если за окном лежит снег. Во-первых, ткань скользит по коврику, и вы можете упасть и получить травму. Во-вторых, носки ограничивают движение стопы и не позволяют глубоко проработать техники, описанные в главе 3. Тем самым снижается воздействие на голеностопный, коленный, тазобедренный суставы и поясничный отдел позвоночника.

Если вы практикуете позы сидя, перевернутые, восстанавливающие асаны или дыхательные техники из положения сидя/лежа, то заниматься в носках можно. Но отдавайте предпочтение широким, вязаным носкам, резинка которых не сдавливает мышцы голени. В них вам будет комфортно работать стопой и в то же время ваши стопы не замерзнут.

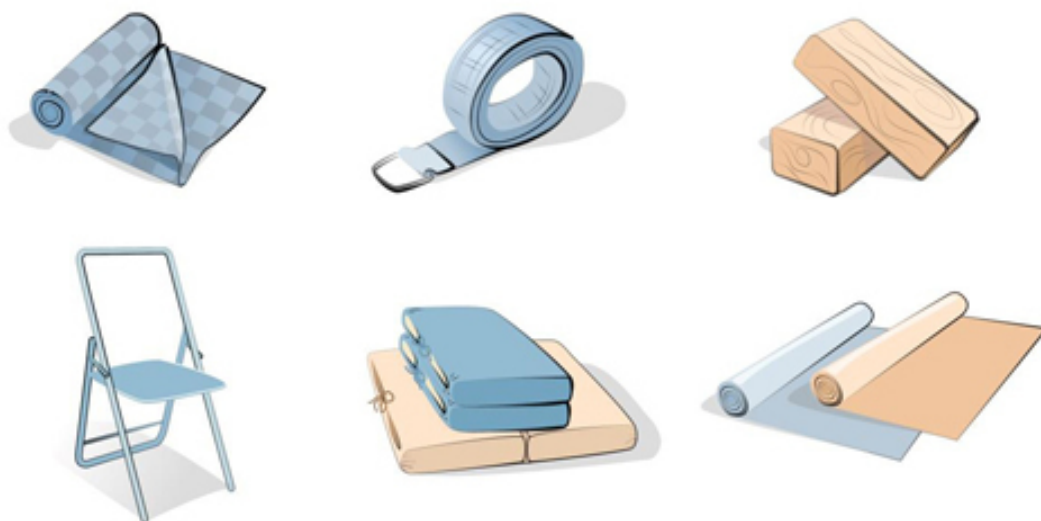
Зачем использовать йога-материал в практике

Когда я наблюдаю за новичками, которые только начали практиковать йогу, то всегда вижу одну и ту же картину: не успев расстелить коврик, они тут же хотят выполнить сложную позу, даже не задумываясь о том, какие движения в ней совершаются. В лучшем случае эта поза у них не получится. В худшем – новичок получит травму, разочаруется в возможностях своего тела и потеряет энтузиазм к дальнейшему изучению йоги.

На первых занятиях, когда вы только начинаете знакомиться с асанами, очень важно сразу запоминать их правильную технику выполнения. Именно за этим следит учитель йоги в классе. Но как быть, если вы занимаетесь дома без тренера? Тут на помощь приходит работа с йога-материалом, которая дает возможность самостоятельно контролировать движения тела, а также быстрее понять базовые движения в асанах, которые делают позу эффективной, безопасной и устойчивой.

Базовый набор материала для домашней практики йогатерапии

- коврик для йоги
- 2 деревянных или пробковых кирпича
- 2 ремня с металлической пряжкой (2–2,20 м)
- платформа под плечи
- пледы или йога-одеяла (2–4 шт.)
- складной стул из любого материала



Вы можете заказать этот и другой йога-материал со скидкой. Для этого перейдите по ссылке <http://doyoga.su/book> или по QR-коду, который расположен на обложке книги.

В студиях, где практикуется йогатерапия с материалом, применяется не только этот «базовый набор», но и другие вспомогательные приспособления для более глубокой работы с телом: трейслер, веревки, вбитые на определенном расстоянии в стену или потолок, подставки для облегчения выполнения сложных прогибов, ролики различной толщины и длины, а также другой материал.

В йогатерапии искусное владение материалом помогает ученику практиковать в те моменты, когда он слаб, болен или восстанавливается после операции и не может выполнять классические варианты асан хатха-йоги.

Важно осознать, что йога-материал мы используем только на первом этапе изучения базовых движений или в те дни, когда практика носит восстанавливающий характер. Как только ваше тело запомнит ключевые действия в асане, старайтесь воссоздать их без материала.

В этой книге я расскажу, как можно использовать «базовый набор», который не займет много места в вашей квартире. А если вы занимаетесь в номере отеля, то я покажу, как изменять подручные средства.

Со временем вы разберетесь, как работать с йога-материалом, полюбите его и будете относиться к нему, как к своему учителю – с большим уважением.

Как выбрать йога-материал

Сегодня на рынке есть большое количество йога-материала, который можно купить как в спортивных, так и в специализированных йога-магазинах. Я дам рекомендации, которые необходимо учитывать еще до похода в магазин. Это позволит вам сэкономить время и деньги.

Рекомендации при выборе коврика

Коврики отличаются друг от друга размерами (длиной, шириной, толщиной), материалом, из которого они сделаны, и весом. Если вам необходим коврик для домашней практики, то отдавайте предпочтение более тяжелому варианту, который не будет скользить по полу и отвлекать вас от техники выполнения асан. Я рекомендую выбирать коврик толщиной от 3 до 7 мм. Это позволит смягчить контакт коленей, локтей и плеч с полом и сделать практику более комфортной.

Многие предпочитают заниматься в йога-студии на своих ковриках. В таких случаях необходимо отдавать предпочтение облегченным коврикам средней толщины 1,5–3 мм.

Если вы много путешествуете, то отдайте предпочтение дорожным коврикам. Они сверхлегкие, тонкие, и их можно не только сворачивать в трубочку, но и складывать в сумку, как полотенце. Что делает их очень удобными во время путешествий. Возможно, вам будет больно на этом коврике выполнять упражнение из положения стоя на коленях или локтях. В таком случае используйте полотенце или плед под суставы. Это позволит снизить болевые ощущения во время выполнения асан.

Наиболее распространенный материал, из которого делают коврики: каучук и микрофибра.

Коврики, у которых верхнее покрытие выполнено из микрофибры, как правило, имеют красивые сюжетные рисунки. Они приятные и мягкие на ощупь. Они были разработаны для людей, которые интенсивно потеют во время занятий йогой, и, к сожалению, не подходят для практики, где требуется сильное сцепление стоп и ладоней с поверхностью коврика. Выполнение поз стоя в статическом варианте на таком коврике будет вызывать дискомфорт: ваши ноги будут скользить. Таким образом, вы не сможете глубоко работать стопами и оказывать нужное воздействие на суставы ног и поясничный отдел позвоночника.

Для практики йоги, которая описана в этой книге, идеально подходит нескользящий коврик. Его вы можете заказать по ссылке <http://doyoga.su/book> или с помощью QR-кода, который указан на обложке книги.

Расцветка коврика и рисунок на нем также оказывают воздействие на качество нашей практики. Большое количество мелких узоров (полоски, клетки, пятна леопарда и т. д.) отвлекают наши глаза от наблюдения за работой стоп или ладоней во время выполнения асан. К тому же, если долго смотреть на коврик с такой расцветкой, глаза начинают уставать и теряется концентрация в позе.

Я рекомендую для ежедневной практики выбирать однотонный коврик. Он должен быть того цвета, который вам нравится. Дополнительным преимуществом коврика будет центральная линия для положения ваших стоп и разметка для симметричной постановки рук и ног.

Стандартный размер коврика – 175–180 см в длину и 60 см в ширину. При выборе длины коврика рекомендуется добавлять 5 см к своему росту, а ширину выбирать в зависимости от комплекции тела.

Большинство ковриков можно стирать в стиральной машине. Но их не рекомендуется оставлять на палящем солнце, потому что нескользящее покрытие может высохнуть, потрескаться и потерять свои функции.

Рекомендации при выборе ремня

Йога-ремень – незаменимый материал для практикующего любого уровня. Он позволяет уже с первых занятий глубоко работать с телом – создавать стабильность в гипермобильных участках тела, а также усиливать вытяжение и улучшать подвижность суставов, когда ученик не может это сделать самостоятельно.

В книге вы найдете множество вариантов использования одного или двух ремней, которые будут эффективны как для новичка, так и для продвинутого йога.

Ремни отличаются друг от друга длиной и материалом ленты, а также формой и материалом пряжки:

- *короткие (0,5–1,5 м)*

Они имеют ограниченную область применения за счет своей длины. Применяются в йога-терапии для фиксации материала к телу. Например, ими фиксируются металлические палочки к коленному суставу.

- *средние (1,8–2,5 м)*

Это ремни стандартной длины, которые используются для домашней практики или занятий в йога-студии. В книге я демонстрирую асаны с использованием таких ремней.

- *длинные (3–4 м и более)*

В йогатерапии эти ремни применяются, когда необходимо выполнять упражнения с большой амплитудой, соединить плечевой пояс со стопами и в других йогатерапевтических вариантах асан, которые приведены в книге.

Не обязательно покупать длинный ремень – можете соединить два средних ремня между собой. Как это сделать, я показываю на видео. Его вы можете изучить по ссылке <http://doyoga.su/book> или по QR-коду, который указан на обложке книги.

При выборе материала, из которого сделана лента ремня, необходимо отдавать предпочтение хлопку. В отличие от синтетического материала, на хлопковой ленте пряжка не скользит во время работы в асанах, что позволяет надежно фиксировать тело в нужном нам положении.

Пряжка также влияет на качество работы с ремнем. Ненадежная фиксация петли ремня отвлекает от работы и не выполняет свою основную функцию – удерживать петлю в нужном положении. Поэтому перед покупкой проверьте ремень и убедитесь в том, что пряжка надежно фиксирует ленту.

Рекомендации при выборе кирпича (йога-блока)

Кирпичи изначально были созданы, чтобы помочь тугоподвижным людям выполнить классические варианты асан без потери базовых движений. Например, в наклонах из положения стоя йога-блоки служат дополнительной высотой под ладони, которая позволяет работать в позе без потери вытяжения позвоночника. Также кирпичи применяются в прогибах позвоночника назад, где они служат опорой, как правило, для грудного отдела позвоночника.

В книге вы найдете редкие и нестандартные варианты работы с кирпичом, которые знают только профессионалы в йогатерапии. Это позволит вам сделать практику более интересной и эффективной.

Кирпичи бывают деревянными, пробковыми и мягкими (материал – этиленвинилацетат):

- *Деревянный кирпич*

Стандартный кирпич, который есть в каждой студии йоги. Он устойчивый, тяжелый, жесткий, его размер – 22,5 см x 15 см x 7,5 см. Идеально подходит для домашней практики.

- *Пробковый кирпич*

Это облегченный вариант деревянного кирпича, который дает меньше стабильности при работе в позах, но также подходит для практики, описанной в данной книге. Если вы много путешествуете и хотите взять с собой йога-материал, то пробковый кирпич – оптимальный вариант.

- *Мягкий кирпич*

Это самый легкий кирпич. Он был разработан как дополнение к йогатерапевтической практике. Часто используется для улучшения работы ног и создания стабильности в области тазобедренных суставов для тех учеников, которые физически слабы и не могут работать с тяжелым материалом. Не предназначен в качестве опоры под руки. Как правило, он синего или голубого цвета и значительно дешевле остальных.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.