

Алфавитный указатель

Названия асан на санскрите указаны полужирным курсивом.

- Боковой наклон, **нитамбасана** 13, 18, 37, 43, 55, 66, 84, 93, 108, 121, 126, 168
- Дыхание животом 53, 95
- Интенсивное боковое вытяжение, **паршвоттанасана** 80, 86, 110, 129, 146, 171
- Наклон вперед с захватом стоя, **уттанасана** 14, 20, 26, 38, 44, 50, 68, 87, 96, 104, 116, 158, 171
- Наклон вперед сидя, **пашчимоттанасана** 10, 15, 27, 40, 47, 63, 81, 99, 111, 131, 172
- Поза балансирующего стола, **дандаямана-бхарманасана** 100, 112, 132, 141, 183
- Поза богини, **утката-конасана** 26, 44, 61, 78, 110, 156
- Поза верблюда, **уштрасана** 106, 133, 149
- Поза воина I, **вирабхадрасана I** 30, 45, 62, 78, 102, 150, 162
- Поза воина II, **вирабхадрасана II** 20, 39, 44, 68, 181
- Поза воина III, **вирабхадрасана III** 97, 127
- Поза вытянутого лука стоя, **дандаямана-дханурасана** 67, 86, 109, 128, 135, 169
- Поза гирлянды, **маласана** 114, 128, 146, 182
- Поза горы, **тадасана** 8, 30, 42, 180
- Поза дельфина, **ардха-пинча-маюрасана** 142, 164
- Поза дерева, **врикшасана** 122, 129, 138, 170
- Поза дерева в полулотосе, **ардха-падмасана-врикшасана** 102, 114, 134, 152, 163
- Поза кобры, **бхуджангасана** 11, 16, 29, 34, 49, 70, 113
- Поза коленей к груди, **апанасана** 41, 48, 63, 82, 112, 123, 132, 136
- Поза кошки-коровы, **марджариасана-битиласана** 58, 76, 89, 136
- Поза крокодила, **макарасана** 95, 143
- Поза лодки, **парипурна-навасана** 75, 88, 117, 130, 140, 172
- Поза лотоса, **падмасана** 137, 176
- Поза лука, **дханурасана** 22, 28, 59, 64, 71, 90, 107, 125, 132
- Поза орла, **гарудасана** 145, 157, 182
- Поза планки, **фалакасана** 40, 48, 76, 90, 149, 165, 173
- Поза плуга, **халасана** 160, 174
- Поза поворота живота, **джатхара-паривартанасана** 83, 89, 100, 118, 131, 141
- Поза полуколеса, **урдхва-дханурасана** 184
- Поза полулотоса, **ардха-падмасана** 52, 81, 94, 105, 130
- Поза посоха, **дандасана** 10, 46
- Поза ребенка, **баласана** 65, 91, 113, 125, 164
- Поза рыбы, **матсиасана** 161, 174
- Поза с поднятыми ногами, **уттанпадасана** 16, 28, 34, 48, 58, 70, 82, 90, 173
- Поза связанного угла, **баддха-конасана** 21, 33, 46, 57, 69, 88
- Поза собаки мордой вверх, **урдхва-мукха-шванасана** 77, 91, 101, 119, 143, 175
- Поза собаки мордой вниз, **адхо-мукха-шванасана** 118, 155
- Поза треугольника, **триконасана** 19, 32, 45, 56, 74, 87, 98, 116, 158, 170
- Поза трупа, **шавасана** 17, 23, 29, 35, 41, 49, 53, 59, 71, 77, 101, 107, 119, 155, 161, 167, 175, 185
- Поза угла в положении сидя, **упавиштха-конасана** 140, 152
- Полное дыхание стоя 8, 12, 24, 36, 42, 50, 54, 72, 85, 92, 120, 126, 144, 162, 168
- Половинная поза моста, **сетубандхасана** 23, 35, 49, 64, 91, 133, 148, 153, 173
- Половинная поза саранчи, **ардха-шалабхасана** 124, 148
- Попеременное дыхание через ноздри, **нади-шодхана** 52, 94, 117, 130, 137, 176
- «Приветствие солнцу», **Сурьянамаскара** 178
- Раскрытие грудной клетки 14, 25, 38, 43, 60, 72, 85, 104, 139, 150, 164
- Растяжка шеи 21, 27, 39, 46, 62, 88, 105, 167
- Расширенное скручивание сидя 147, 159, 183
- Скручивание сидя, **ардха-матсиендрасана** 15, 22, 33, 47, 57, 69, 99, 111, 123, 153
- Стойка на голове с поддержкой, **саламба-ширшасана** 166
- Стойка на плечах с поддержкой, **саламба-сарвангасана** 154, 185

ОБ АВТОРЕ

Линда Гейнс живет в Мельбурне, где работает индивидуальным тренером и инструктором йоги. Получила образование в Австралийской академии йоги и является сертифицированным преподавателем йоги.

О КОНСУЛЬТАНТЕ

Эмма Болдуин живет и работает в Лондоне. Она обучалась в различных школах йоги и фитнеса, имеет девятилетний опыт преподавания. Йога для Эммы не только хобби. Она чувствует, что ее призвание состоит в том, чтобы помогать другим начать или продолжить занятия этой древней практикой физических упражнений.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Кэрол Уилмет — бельгийская художница, в основном работающая в индустрии моды и красоты. Она занималась также многими издательскими проектами, в том числе иллюстрировала спортивные страницы таких журналов, как *Glamour* и *Grazia*.

Введение



Элис
20 лет

Бекки
35 лет

Хлоя
57 лет

Три грации

Более 75 процентов занимающихся йогой — женщины. Мы посвятили данную книгу им и, чтобы это подчеркнуть, выбрали трех женщин разных возрастов, которые будут демонстрировать выполнение асан. Встречайте: Элис, Бекки и Хлоя!

Похоже, интерес к йоге только нарастает, а про ее благотворное влияние на физическое и психическое здоровье теперь известно намного больше, чем раньше. Иногда врачи даже прописывают йогу пациентам, которые жалуются на слабость и лишний вес или склонны к депрессии и тревожности, и зачастую это приводит к поразительным результатам. Сегодня йоге можно обучаться в студиях и во время ретритов, существует множество интернет-сайтов и видеороликов, а также книг и журналов. Если вам интересна йога, то вы уже наверняка присматривались к некоторым из них, но так и не решились попробовать. Возможно, у вас нет времени для занятий в студии, разнообразие информации в интернете сбивает с толку, а публикации, обучающие огромному количеству поз, не собранных для вас воедино, только пугают. С чего начать, если вы никогда раньше не занимались йогой или делали это давным-давно?

В данной книге предлагается 30-дневный вводный курс для тех, кто хочет начать заниматься йогой.

За четыре недели мы научим вас 50 основным асанам и покажем, как день за днем развивать гибкость и выносливость. Вам не придется добавлять в свой плотный график посещения студии, поскольку заниматься можно дома или в саду, в парке или, если захотите, даже на пляже. К тому же вам не понадобится покупать горю дорогого инвентаря или одежды, хотя, возможно, вы не сможете устоять перед какими-нибудь яркими аксессуарами для йоги, которых сейчас так много.

Вот список того, что вам потребуется:

- любопытство, чтобы открыть многовековую философию здоровья и физических практик, которая изменит вашу жизнь;
- решительность и готовность освоить асаны и техники дыхания, которые во многом улучшат ваше здоровье;
- примерно 30 минут для занятий ежедневно в течение месяца;
- тихое, хорошо проветриваемое помещение с ровным полом, достаточно просторное для того, чтобы вы могли свободно вытягивать руки и ноги во всех направлениях, а также большой чистый коврик для йоги и полотенце;
- одежда, не стесняющая движений (обувь не понадобится);
- часы в зоне досягаемости, чтобы проверять время при выполнении некоторых поз;

**САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЭТО ДЫХАНИЕ.
НЕПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ЧАСТО ПРИВОДИТ К СТРЕССУ.**



Ощутите эффект

Для каждой асаны мы приводим краткий список полезных эффектов. Например, поза бокового наклона (см. выше), или *ниттамбасана*, обеспечивает следующее:

- **Растягивает позвоночник.**
- **Борется с жировыми складками на боках.**
- **Тонизирует мышцы рук.**



Медитация

Йога берет свое начало в текстах и традициях Древней Индии, чья история насчитывает более пяти тысяч лет. Мы же склонны видеть в ней комплекс физических упражнений, тонизирующих тело и способствующих снятию стресса и тревожности. Но в целом йога является чем-то намного большим, включающим в себя мощный элемент духовности. Это не религия, хотя и была разработана как путь к просветлению. По своему желанию вы можете принимать или игнорировать данный аспект йоги. (Указания для начала практики медитации вы найдете на с. 134.)

- несколько полотенец или одеял, которые можно сложить и использовать для поддержки (мы покажем как), если какие-то асаны покажутся слишком трудными.

Ежедневные комплексы предусматривают сначала выполнение поз в положении стоя, затем — в положении сидя и в завершение — в положении лежа или перевернутые асаны. Большинство занятий заканчивается полным расслаблением в течение 5–10 минут в позе трупа.

В первые две недели вам придется многому учиться, запоминать и выполнять большое количество новых поз, поэтому мы разделили каждую тренировку на две части. В первой мы по очереди вводим новые асаны и просим вас выполнить каждую из них один раз. Во второй вы должны выполнить их все несколько раз подряд, грациозно и полностью контролируя движения. С 15-го дня мы вводим только одну-две новые асаны в день и вы будете выполнять их определенное число раз как единую последовательность движений. Каждый седьмой

**ЙОГА — ЭТО НА 99 ПРОЦЕНТОВ ПРАКТИКА
И ТОЛЬКО НА ОДИН ПРОЦЕНТ ТЕОРИЯ. ПРАКТИКУЙТЕСЬ,
И ВСЕ СТАНЕТ ВОЗМОЖНЫМ!**

день отводится на повторение, своего рода обзор уже освоенных поз. На эту тренировку выделяется 45 минут, зато на следующий день занятие продлится всего 15 минут, и оно будет включать в основном упражнения на расслабление, дыхание и медитацию. Мы настоятельно рекомендуем заниматься ежедневно, ведь занятия построены таким образом, чтобы вы могли постепенно, день за днем, улучшать физи-



Осанка

Правильная осанка не просто сделает вас моложе и привлекательнее; она по-настоящему улучшит ваше здоровье. Нарушения осанки могут стать причиной проблем с мышцами и суставами спины, шеи и других частей тела и в итоге вызвать боли или даже привести к дегенеративному артриту позвоночника.

ческую форму и гибкость. Но, если пропустили тренировку, не переживайте. Просто вернитесь к тому месту, на котором остановились, и продолжайте двигаться вперед. А теперь приступим!

НЕМНОГО О БЕЗОПАСНОСТИ

Данная книга обучает общим принципам хатха-йоги, согласно которым позы следует выполнять медленно и осознанно. Но при этом вы будете растягивать мышцы и задействовать части тела, которые, возможно, не получали нагрузки в течение многих лет. Чтобы избежать травм, внимательно прочитайте инструкции к каждой асане и запомните их. Только после этого приступайте к выполнению. Принимая позу либо меняя ее резко или неловко, например чтобы проверить, правильно ли действуете, вы рискуете получить травму. В инструкциях к каждой позе мы советуем не выходить за границы, за которыми ваше тело начинает ощущать дискомфорт. Если оно говорит «стоп», следует остановиться, даже если не достигнута полная глубина растяжки в позе. Не беспокойтесь, с каждым днем гибкость будет увеличиваться, и вы увидите: то, что вначале представлялось недостижимым, вскоре окажется возможным.

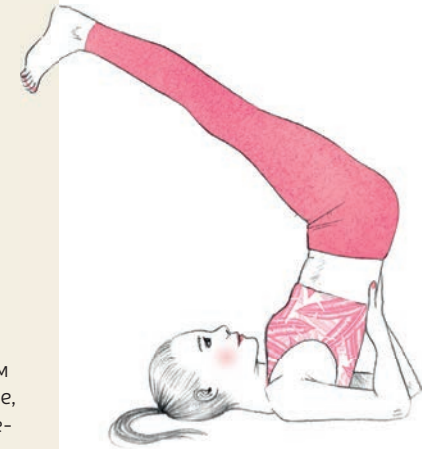
ВАРИАНТ

Если вам не удается удерживать равновесие, разведите ноги. Но не забывайте, что стопы должны быть параллельны друг другу. Это позволит избежать травм коленей.

Чтобы не травмировать шею, не наклоняйте голову назад сильнее, чем показано на рисунке.

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦВЕТНЫЕ ЯЧЕЙКИ

Эта книга предназначена для людей всех возрастов, которые никогда не занимались йогой или на какое-то время прервали свои занятия. В зависимости от вашего возраста и физического состояния некоторые позы могут оказаться трудными, по крайней мере на первых порах. Каждый раз, вводя новую асану, которая может представлять сложности, мы предлагаем также варианты выполнения, расположенные в рамке. Для каждой новой позы, которая может быть трудна в целом или запрещена при определенных заболеваниях и состояниях, таких как высокое кровяное давление, травма спины или замена тазобедренного сустава, противопоказания приведены в ячейках, отмеченных красным цветом.



Сложные позы

Ближе к концу курса мы освоим несколько действительно сложных асан, к примеру стойку на голове и позу плуга. Это отличные укрепляющие позы, но перед тем, как приступить к их выполнению, подождите, пока не ощутите, что действительно готовы к этому.

Меры предосторожности

Если у вас ослабленное здоровье, значительный лишний вес, есть хронические заболевания или вы старше 40 лет, то прежде, чем приступать к какой бы то ни было новой программе физических упражнений, в том числе данной, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Позы, приведенные в этой книге, не предназначены для беременных женщин. Вообще говоря, приступать к новой программе физических упражнений во время беременности — не лучшая идея, но, если вы все же хотите заняться йогой в вашем положении, есть много отличных специализированных книг и курсов.

Здоровье, грациозность и спокойствие

ДЕНЬ

1

В первый день мы выучим пять простых асан, базирующихся на двух главных понятиях йогической практики: правильное дыхание через нос и повышение выносливости и гибкости позвоночника. Большинство людей дышат слишком поверхностно, используя только верхний отдел грудной клетки. Научившись глубокому и ровному йогическому дыханию, вы сразу ощутите его благотворное воздействие, начиная от повышения активности и заканчивая снижением артериального давления, уровня стресса и тревожности. А стремление к здоровью и гибкости позвоночника будет вознаграждено более ровной осанкой и грациозной походкой, снизит вероятность растяжения и болей в спине, позволит избавиться от напряжения в области шеи и плеч.

ПОЗА ГОРЫ

1

Поза горы, или *тадасана*, — это основа всех вертикальных поз. Для начала встаньте ровно и начните дышать медленнее и глубже. Позвольте сознанию прийти в состояние покоя, сосредоточившись на ощущении себя и того, что вас окружает.

- Улучшает осанку и развивает навык удержания равновесия.
- Тонизирует мышцы ног.
- Укрепляет и вытягивает позвоночник.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ СТОЯ

2

В этой позе мы мягко растягиваемся и соединяем дыхание с движением.

- Наполняет энергией и улучшает концентрацию.
- Укрепляет позвоночник.
- Тонизирует мышцы рук и верхней части туловища.
- Улучшает осанку и развивает навык удержания равновесия.

1 Встаньте ровно, стопы параллельны и сведены или находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Напрягите мышцы ягодиц, руки расслабленно опустите вдоль туловища ладонями внутрь. Стопы плотно прижмите к полу, равномерно распределив вес тела. Мягко отведите лопатки назад, таз немного наклоните назад. Голова приподнята, позвоночник вытянут, подбородок параллелен полу.

Смотрите прямо перед собой.



Расслабьте плечи и отведите их назад, раскрывая грудную клетку.

Вытяните позвоночник, наклоните таз назад.

Руки обращены пальцами вниз.

Равномерно распределите вес на обе стопы.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, вдыхая и выдыхая через нос. Живот расширяется с каждым вдохом и втягивается с каждым выдохом. Если удобно, закройте глаза и сделайте 5–8 глубоких вдохов и выдохов в этой позе.

ВАРИАНТ

Если вам трудно удерживать равновесие в данной позе, разведите ноги чуть шире, но следите, чтобы они были параллельны друг другу. Это позволит избежать травмы коленей.

Если вам сложно ровно держать спину, можете встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами и лопатками.



1 Расслабьте верхнюю часть туловища, опустите голову так, чтобы подбородок касался груди.

1 Примите позу горы. Медленно выдохните через нос, напрягая мышцы живота, расслабляя плечи и шею. Опустите голову так, чтобы подбородок касался груди.



2 Сделайте долгий глубокий вдох, медленно поднимая подбородок и руки ладонями вверх. Продолжайте вдыхать, поднимая руки над головой ладонями вверх.



3 Одновременно поднимитесь на носки, вытягиваясь вверх всем телом. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до пяти.

Поднимитесь на носки и потянитесь вверх.



4 Грაციозно опустите руки и встаньте на всю стопу.

4 Выдохните, медленно опустите руки и становясь на всю стопу. Повторите 2 раза.

ПОЗА ПОСОХА

3

Поза посоха, или *данда-сана*, — это базовая поза в положении сидя. На санскрите «данда» означает «посох», а это значит, что в данной позе позвоночник должен быть прямым и крепким.

- Укрепляет позвоночник.
- Растягивает мышцы ягодиц, поясницы и живота.
- Тонизирует органы пищеварения и облегчает состояние при изжоге.

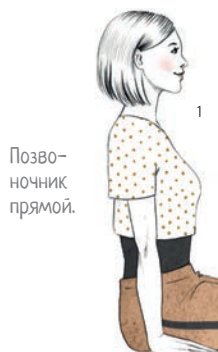
1 Сядьте на пол, ноги прямые. Ладони положите по обе стороны бедер пальцами вперед. Вдохните, вытягивая позвоночник вверх. Сведите лопатки и смотрите перед собой. Пальцы ног обращены вверх. Удерживайте позу в течение 5 дыхательных циклов.

Вытянутые над головой руки параллельны друг другу.

2 Вдохните и поднимите руки над головой ладонями внутрь. Если почувствуете, что верхняя часть спины округляется, когда руки поднимаются, немного опустите их, пока снова не ощутите, что можете сохранять прямое положение спины. Удерживайте позу в течение 3–5 дыхательных циклов.

ВАРИАНТ

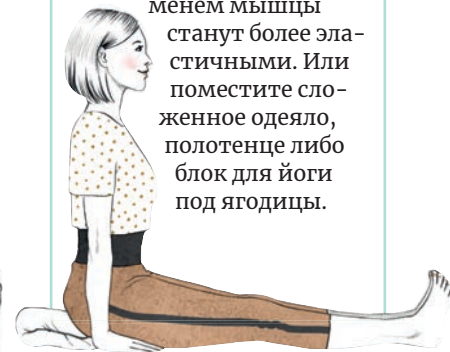
Если у вас закрепощена задняя группа мышц бедра или ослаблены мышцы поясницы, вам может быть трудно сидеть с ровной спиной. Если нужно, слегка согните ноги в коленных суставах; со временем мышцы станут более эластичными. Или поместите сложенное одеяло, полотенце либо блок для йоги под ягодицы.



Ладони на полу.



Пальцы ног обращены вверх.



НАКЛОН ВПЕРЕД СИДЯ

4

Наклон вперед сидя, или *пашчимоттанасана*, — это поза интенсивной растяжки спины. Начнем с ее простого варианта.

- Укрепляет позвоночник.
- Улучшает пищеварение.
- Помогает при бесплодии, повышенном артериальном давлении и бессоннице.
- Облегчает неприятные ощущения при менструации и симптомы менопаузы.



Пальцы ног обращены вверх.

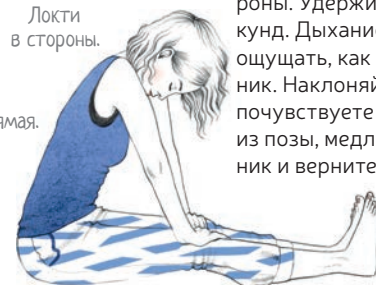


Ноги выпрямлены.



Локти в стороны.

Спина прямая.



Тянитесь лбом к коленям, пока не почувствуете легкую растяжку мышц спины.



Не наклоняйтесь вперед в положении сидя, если у вас травма спины. В ходе выполнения этой асаны напрягается брюшной пресс. При дискомфортных ощущениях в кишечнике занимайтесь с осторожностью или отложите выполнение позы.



ПОЗА КОБРЫ

5

Поза кобры, или *бхуджангасана*, названа так потому, что во время ее выполнения тело напоминает змею, поднимающую голову. Прогиб в этом положении способствует укреплению мышц спины и улучшает гибкость.

- Растягивает и укрепляет позвоночник.
- Улучшает деятельность мозга.
- Тонизирует дыхательную и пищеварительную системы.
- Укрепляет мышцы ног.

1 Лягте на живот, голову поверните в сторону, руки вытяните вдоль туловища.



Ладони обращены вверх.

2 Поверните голову и прижмите лоб к полу. Положите ладони на пол под плечами. Расслабьте мышцы бедер.



Лоб прижат к полу.

3 На выдохе упритесь ладонями в пол и медленно поднимайте туловище до уровня, показанного на рисунке. Сегодня не стоит подниматься выше. Удерживайте позу в течение 15 секунд. Дышите равномерное.



Если бедра напряжены, расслабьте их. Поднимайте спину, ноги при этом остаются неподвижными.

Остановитесь, если почувствуете дискомфорт.

Пальцы ног прижаты к полу.



Возможно, во время занятий к вам захочет присоединиться кто-то из членов семьи. И хотя заниматься йогой с домашними любимцами или маленькими детьми весело, это все же может вас отвлекать. Поэтому постарайтесь выделить для йоги время, которое будет принадлежать только вам.



ПРОГРАММА НА СЕГОДНЯ

ТЕПЕРЬ, когда вы научились пяти простым позам, мы хотели бы, чтобы вы выполнили их все вместе как одну грациозную, плавную последовательность движений.

- 1 ПОЗА ГОРЫ
- 2 ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ СТОЯ
- 3 ПОЗА ПОСОХА
- 4 НАКЛОН ВПЕРЕД СИДЯ
- 5 ПОЗА КОБРЫ

8–10 дыхательных циклов
3 повторения
3 повторения
3 повторения
3 повторения

Если у вас травма спины или синдром запястного канала, не выполняйте это упражнение, пока не почувствуете себя лучше.

Если у вас болит запястье, можете выполнять эту позу, опираясь на предплечья.

ДЕНЬ

1

11

Управление стрессом

ДЕНЬ

2

В течение следующих 30 дней вы откроете для себя одну из главных причин популярности йоги: она дарит прекрасное самочувствие! Многие позы оказывают успокаивающее действие на наше тело. Поза ребенка (см. с. 65), наклон вперед сидя (см. с. 10) или поза кошки-коровы (см. с. 58), а также многие перевернутые позы в этом смысле особенно хороши. Дыхательные техники дадут вам возможность использовать легкие в полную силу, а синхронизация дыхания с движением научит вас прислушиваться к собственному телу и его желаниям. Глубоко расслабляющая поза трупа, которой мы будем завершать большинство занятий, поможет расслабиться и сосредоточиться, обеспечивая хорошее самочувствие и ощущение гармонии, которым наполнится ваша жизнь.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ СТОЯ

1

Эта поза, обеспечивающая мягкую растяжку, отлично подходит для разминки. Вы также можете выполнять ее в любой момент в течение дня, когда почувствуете необходимость успокоиться и сосредоточиться.

- **Наполняет энергией и улучшает концентрацию.**
- **Укрепляет позвоночник.**
- **Тонизирует мышцы рук и верхней части туловища.**
- **Улучшает осанку и развивает навык удержания равновесия.**

Расслабьте верхнюю часть туловища, опустите голову так, чтобы подбородок касался груди.



1

1 Примите позу горы. Медленно выдохните через нос, напрягая мышцы живота, расслабляя плечи и шею. Опустите голову так, чтобы подбородок касался груди.



2

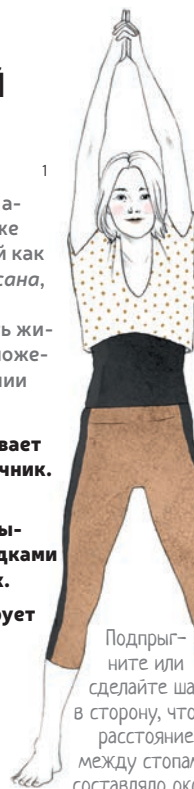
2 Сделайте долгий глубокий вдох, медленно поднимая подбородок и руки ладонями вверх. Когда вы поднимаете руки, легкие раскрываются, наполняясь воздухом.

2

БОКОВОЙ НАКЛОН

Боковой наклон, также известный как *нитамбасана*, поможет уменьшить жировые отложения на талии и бедрах.

- **Растягивает позвоночник.**
- **Борется с жировыми складками на боках.**
- **Тонизирует мышцы рук.**



1

Переплетите пальцы.

1 Примите позу горы, руки опустите по бокам. Подпрыгните или сделайте шаг в сторону, чтобы расстояние между стопами составляло около полуметра. Вдохните, грациозно поднимая руки. Переплетите над головой пальцы, кроме указательных: они подняты вверх, словно шпиль. Крепко прижмите верхние части рук к голове и зафиксируйте положение тела.

Подпрыгните или сделайте шаг в сторону, чтобы расстояние между стопами составляло около полуметра.

Не сгибайте руки в локтях.

2 Выдохните и наклонитесь влево. Если чувствуете, что слегка подаетесь вперед или назад, значит, вы наклоняетесь слишком сильно. Удерживайте позу в течение 5 секунд, а затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите наклон вправо.



Наклоняйтесь настолько, насколько вам комфортно.

2

Вес тела равномерно распределен на обе стопы.

Поднимитесь на носки и потянитесь вверх.

3

3 Одновременно поднимитесь на носки, вытягиваясь вверх всем телом. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до пяти.



Сосредоточьтесь на согласовании движений и дыхания: вдыхайте, вставая на цыпочки, и выдыхайте, опуская руки и становясь на пол всей стопой.

4

4 Выдохните, медленно опуская руки и становясь на всю стопу. Повторите 2 раза.



Грациозно опустите руки и встаньте на всю стопу.

ВАРИАНТ

Попробуйте выполнить эту асану возле стены, чтобы тело не отклонялось ни вперед, ни назад. Пятки, ягодицы и плечи должны касаться стены. Также можно выполнять эту позу, опустив руки вдоль туловища или заведя ладони за голову и разведя локти в стороны.

РАСКРЫТИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

3

Этот интенсивный наклон вперед растягивает позвоночник и заднюю группу мышц бедер. Сегодня мы научимся выполнять облегченную версию классической позы.

- Тонизирует и укрепляет мышцы рук.
- Снимает напряжение с мышц шеи и плеч.
- Тонизирует и укрепляет мышцы груди. Корректирует положение позвоночника.

1 Примите позу горы, стопы на небольшом расстоянии друг от друга. Поднимите руки перед собой на уровне плеч, а затем заведите их за спину и переплетите пальцы. Прогнитесь назад, чтобы раскрыть грудную клетку. Удерживайте позу в течение 10 секунд. Дыхание равномерное.



Поднимите подбородок и слегка прогнитесь назад.

2 Осторожно наклонитесь вперед, поднимая руки за спиной вверх. Не думайте о том, насколько низко вы наклоняетесь, просто ощущайте, как растягивается тело, и прислушивайтесь к нему, чтобы не переусердствовать. Удерживайте позу в течение 15 секунд, продолжая размеренно дышать. На выдохе вернитесь в вертикальное положение.



Цель этой позы — приблизить голову к коленям. Не переживайте, если вам не удастся наклониться так низко, как показано на рисунке.

Ноги выпрямлены.

НАКЛОН ВПЕРЕД С ЗАХВАТОМ СТОЯ

4

Наклон вперед с захватом стоя, или *уттанасана*, растягивает позвоночник и заднюю группу мышц бедер. Сегодня мы выполним облегченную версию этой классической позы.

- Укрепляет мышцы спины.
- Растягивает заднюю группу мышц бедер.
- Тонизирует органы пищеварения.
- Облегчает головные боли.



1 Примите позу горы, стопы на небольшом расстоянии друг от друга.

Эту позу не рекомендуется выполнять людям с повышенным артериальным давлением или глаукомой. Если у вас проблемы с поясницей, выполняйте эту позу с осторожностью или подождите улучшения самочувствия.



2 Вдохните, грациозно поднимая руки над головой параллельно друг другу ладонями внутрь.

Наклоняясь вперед, удерживайте спину прямо. Наклоняйтесь настолько, насколько вам комфортно.



3 Выдохните, наклоняясь вперед. Слегка согнув ноги в коленях, возьмитесь руками за локти и приблизьте нос к коленям настолько, насколько вам комфортно. Удерживайте позу в течение 15 секунд. Дыхание равномерное.

Расслабьте шею.

Чтобы выйти из позы, положите ладони на бедра и выдохните, медленно приводя верхнюю часть туловища в вертикальное положение.