



Прекрасные комплексы для тех, у кого и в самом деле вечно «нет времени»! Оказывается — оно есть! На йогу, на себя, на здоровье...

Ирина П.,
Петрозаводск

Спасибо автору, изменившему мою жизнь! Эта книга помогла мне трезво взглянуть на свое существование — действительно, бег по кругу — и принять решение начать жить иначе.

Егор Т.,
Москва

Книга подходит и тем, кто всерьез занимается йогой, — это прекрасное пособие, несложные упражнения на любой случай жизни. Даже если у меня в какой-то день не хватает времени на долгое занятие моей любимой йогой, теперь я знаю, как могу компенсировать это в обеденный перерыв, за 15 минут после пробуждения или перед сном.

Светлана Д.,
Екатеринбург



Огромное спасибо Андрею Левшинову от имени «офисного планктона»! Мы взяли за занятия всем отделом и скоро из пассивного «планктона» превратимся в самых настоящих быстрых и бодрых «дельфинов»!

*Иван Г.,
Санкт-Петербург*

Меня особенно привлекла заключительная часть книги, посвященная психологическому настрою на успех завтрашнего дня. Аффирмации и визуализации, предложенные автором, работают и сами по себе, а в сочетании с несложными упражнениями и медитативным расслаблением дают поистине потрясающий результат!

*Марьяна Л.,
Иркутск*

Отличная книга для тех, кто мечтает об активности и движении, хочет дать телу нагрузку, но не испытывает удовольствия от столь модного нынче фитнеса.

*П. М.,
Саранск*

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ

ЙОГА

 за
10
МИНУТ

**УПРАЖНЕНИЯ,
КОТОРЫЕ ВЕРНУТ БОДРОСТЬ,
ОМОЛОДЯТ ТЕЛО,
ПРЕДОТВРАТЯТ БОЛЕЗНИ!**

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
ЛЗ8

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ЛЗ8 **Левшинов, Андрей Алексеевич.**

Йога за 10 минут. Упражнения, которые вернут бодрость, омолодят тело, предотвратят болезни! / Андрей Левшинов. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 251 с., ил. — (Здоровье: умные методики).

ISBN 978-5-17-094080-6

Живете, как и большинство ваших современников, крутясь как белка в колесе и непрерывно бегая по кругу «дом-работа-дом»? Чувствуете, как слабеют мышцы, кожа становится дряблой, растет лишний вес и боли в позвоночнике становятся почти привычными? Но в то же время вы считаете, что у вас нет времени заниматься собой, активно двигаться и полноценно отдыхать?

На самом деле, чтобы вернуть силу и здоровье своему телу и духу, нужно совсем немного времени!

Уникальные комплексы йоги для занятий дома и на рабочем месте потребуют от вас минимум усилий и дадут максимальный результат!

Занятия ведет Андрей Левшинов — признанный мастер йоги, которого называют «русским Шармой».

Присоединяйтесь!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-094080-6

© Левшинов А., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Содержание

Предисловие от редакции	14
Гиподинамия — бич нашего века	14
Йога — источник жизненной силы	15
Почему именно йога?	18
Как заниматься йогой, если темп вашей жизни высок	19
ЙОГА УТРОМ – ЗАРЯД БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	21
Правильное пробуждение	22
Комплекс упражнений для утра, чтобы в течение всего дня сохранять бодрость и высокую работоспособность..	23
Встать «с той ноги»	24
Чистый лист	24
Вытяжение тела	25
Тянем ноги	25
Растяжение ног и спины, или Сушумна нари шактивардхак	26
Разминка мышц бедер и живота-1	27
Разминка мышц бедер и живота-2	28
Разминка позвоночника, пресса и ног	29
Поза Кобры, или Бхуджангасана	31
Полная Поза Змеи, или Пурна Сарпасана ..	33
Поза Полусаранчи 1, или Шалабхасана	34



Праманасана, или Поза Поклона	35
Подъем	36
Поза Полулотоса-1, или Сиддхасана-1	37
Упражнение для спины и талии	38
Разминка для стоп	39
Разминка для позвоночника и грудной клетки	40
Разминка для мышц спины и талии	41
Поза Горы, или Тадасана	42
Поза Дерева, или Врикшасана	43
Поза Треугольника, или Триконадасана	44
Поза Воина, или Виравхадрасана	45
Разминка для спины	46
Замок для рук, или Гомукасана	47
Разминка для мышц груди и плеч	48
Разминка для позвоночника, мышц спины и пресса	50
Сурья Намаскар, или Приветствие Солнцу	52
1. Пранамасана, или Молитвенная Поза	53
2. Хаста Уттанасана, или Солнечное потягивание	53
3. Падахастасана, или Земной Поклон ...	54
4. Ашва Санчаланасана, или Поза Наездника	54
5. Парватасана, или Поза Горы	55
6. Аштанга Намаскара, или Поза Поклонения восемью частями	55
7. Бхуджангасана, или Поза Змеи	56
8. Парватасана, или Поза Горы	56



9. Ашва Санчаланасана, или Поза Наездника	56
10. Падахастанасана, или Земной Поклон ..	56
11. Хаста Уттанасана, или Солнечное потягивание	56
12. Пранамасана, или Молитвенная Поза	57
Упражнения «на ходу»	57
Разминка для глубокого дыхания	59
Разминка для грудного дыхания	60
Разминка для горлового дыхания	60
Дыхание на ходу, или Враман пранаяма	61
Очистительное дыхание	62
ЙОГА НА РАБОТЕ – ЗДОРОВОЕ ТЕЛО и ЯСНЫЙ УМ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ	63
Как избежать типичных проблем работающего человека	64
Как быстро снять напряжение и ощутить прилив энергии	67
Разминочные упражнения для плеч	67
Вращение	67
Плечи вверх-вниз	68
Малая мельница	68
Разминка для шеи	69
Работаем головой	69
Упражнение для мышц шеи	71
Гарудасана, или Поза Орла	73
Расправляем грудную клетку	74



Как восполнить недостаток сил и избежать проблем с позвоночником	76
Наклоны вперед	77
Упражнение для позвоночника и плечевых суставов	79
Упражнение для мышц грудной клетки и плечевого пояса	80
Как добиться предельной концентрации внимания перед важной встречей, совещанием, перед началом ответственной работы	82
Упражнение для позвоночника и мышц спины	82
Упражнение для локтевых и плечевых суставов	84
Упражнение для плечевых суставов	86
Упражнение для кожи головы и корней волос	87
Как активизировать работу иммунной системы	88
Симхасана, или Поза Льва	88
Как избежать проблем с венами	90
Разминаем стопы	90
Разминаем лодыжки	92
Разминаем колени	92
Разминаем бедра	93
Разминка для коленей и мышц бедер	94
Разминка для бедер, стоп и щиколоток	95



Разминка для внутренней поверхности бедер и коленей	96
Разминка для бедер	98
Баддха Конасана, или Поза Сапожника	100
Как избежать проблем с суставами рук	101
Разминка для запястий	102
Разминка для кистей	103
Разминка для локтей	104
Работаем пальцами	105
Разминка для рук и плеч с общей концентрацией внимания	106
Как избежать проблем с пищеварением	108
Наклоны	109
Ардха Баддха Падмоттанасана, или Наклон с Полулотосом стоя	110
Падангуштхасана, или Наклон с захватом пальца	112
Ваджрасана, или Алмазная Поза	114
Маха Мудра, или Потягивание ног	116
Уддияна-Бандха Крия, или Разминка для мышц живота	118
Разминка для мышц ног, спины и пресса ...	120
Дополнительные упражнения для тех, кто имеет возможность заниматься на полу ...	122
Упражнения, выполняемые сидя	122
Вирасана, или Поза Героя	122
Разминка для коленей, лодыжек и пальцев ног	124



Вакрасана, или Поза Улитки	126
Ардха Навасана, или Поза Лодки	127
Уштрасана, или Поза Верблюда	129
Пашчимоттанасана, или Наклон к ногам сидя	131
Упражнение для мышц спины и талии ..	133
Упражнения на равновесие	134
Поза Равновесия	134
Поза Воина, или один из вариантов Вирахадрасаны	136
Поза Воина, или еще один из вариантов Вирахадрасаны	137
Лежа	138
Чатуранга дандасана, или полная Поза Посоха	138
Анантасана, или Боковое растягивание ..	140
Накрасана, или Поза Крокодила	142
Бхекасана, или Поза лягушки	143
Джатхара Паривартасана, или Поза поворота живота	145
Шалабхасана, или Поза Саранчи	147
Сету Бандхасана, или Поза Моста-1	149
Урхва Дханурасана, или Поза Моста на руках	150
Сету Бандха Сарвангасана, или Поза Моста-2 с опорой	152
Саламба Сарвангасана, или Поза Свечи	154
Саламба Сарвангасана (вариант 1)	156
Саламба Сарвангасана (вариант 2)	157
Халасана, или Поза Плуга	158



Облегченная Халасана, или Поза Плуга	159
Шавасана, или Поза Труппа	160
В обеденный перерыв	162
Сидя на стуле	163
Адхо Мукха Вирасана, или Поза Героя лицом вниз (на стуле)	163
Прогиб на стуле	164
Поза Посоха на стуле, или Дандасана	165
Бхараваджасана на стуле	166
Стоя на полу	168
Гомукхасана, или Поза Головы Коровы	168
Пасчиманамаскар, или Поза Приветствия за спиной	170
Утхитта Триконасана, или Поза Треугольника со стулом	171
Виравхадрасана II, или один из вариантов Позы Героя	172
Утхитта Паршваконасана, или Поза Треугольника с вытянутым боком	174
Паршвоттанасана, или Поза вытянутого бока	176
Паривритта Триконасана, или Перевернутый Треугольник	178
Прасарита Падоттанасана, или Наклон с расставленными ногами	180
Уттанасана у стола, или Поза интенсивного вытяжения	182
Бхекасана, или Поза Лягушки стоя	184
Уттхита Хаста Падангуштхасана. Поза вытяжения с захватом большого пальца стопы	186




Адхо Мукха Шванасана со стулом, или Поза Собаки мордой вниз	189
Урдва Мукха Шванасана со стулом, или Поза Собаки мордой вверх	191
Разминка для спины и ног	193
Натараджасана, или Поза Танцовщицы . .	195
Натараджасана-2, или Поза Бога Танцев	197
Врикшасана, или Поза Деревя	199
ЙОГА ВЕЧЕРОМ – ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ ПОСЛЕ НАПРЯЖЕННОЙ РАБОТЫ	201
Комплекс упражнений для полноценного расслабления ума и тела	202
Маричиасана-2, или Разминка для позвоночника и мышц талии	203
Разминка для спины и плечевого пояса . . .	205
Разминка для спины в положении сидя . . .	206
Разминка для позвоночника и поясицы . .	208
Дханурасана, или Поза Лука	210
Супта Вирасана, или Поза Воина лежа	212
Супта Падангуштхасана, или Захват большого пальца ноги лежа	213
Поза Риши	215
Поза жизненной энергии, или Горакшасана	218
Перекаты на спине	220
Пашчимоттанасана, или Поза растягивания мышц спины и ног	222
Пашчимоттанасана-2, или Поза растягивания спины сидя	224



Баласана. Поза Ребенка	226
Шавасана	226
Значение и польза медитации	227
Правила медитации	227
Ограничения и противопоказания	229
Позы для медитации	231
Медитация на пламя свечи	234
Приемы самомассажа	
для снятия усталости и напряжения	236
Массаж стоп	236
Массаж лица и шеи	239
Комплекс упражнений	
для полноценного ночного отдыха	240
1. Релаксация	241
2. Ширшасана, или Стойка на голове	242
2. Собака мордой вниз	244
3. Пурна Сарпасана, или Поза Кобры	244
4. Саламба Сарвангасана, или Поза Свечи	244
5. Поза Трупа	244
Немного волшебства перед сном	245
Активизация энергии исполнения желаний	245
Подготовка успеха завтрашнего дня	248
Отработка техники аффирмации	250
Примеры аффирмаций на разные случаи жизни	250

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Гиподинамия — бич нашего века

ольшинство современных людей даже не замечает, что вся жизнь тратится на бег по кругу «дом-работа-дом». Восемь часов в офисе за компьютером, или в магазине, за кассой, сидя, стоя, но двигаясь мало и однообразно.

Потом в машину или автобус, зайти в магазин, купить каких-нибудь полуфабрикатов, будь то каша быстрого приготовления, сосиски или замороженные котлеты, и домой.

Дома упасть на диван перед телевизором, или на стул перед монитором. Погрузиться в мир виртуального общения или сериальной реальности. И чтобы лишний раз не шевелиться.

Люди теряют само желание двигаться, общаться, гулять, да и в целом получать от жизни удовольствие!

Неудивительно, что одной из основных проблем нашего времени можно по праву назвать гиподинамию. Прогресс — великая вещь, но он привел к тому, что у большинства людей уже нет необходимости ра-



ботать физически. Ограничение подвижности ведет к ослаблению мышц, нарушению работы всех органов и систем человеческого организма. Неудивительно, что так помолодели ожирение, болезни сердечно-сосудистой системы, болезни центральной нервной системы, нарушения обмена веществ и огромное количество заболеваний, о которых здоровым молодым людям знать совсем не хочется.

Йога — источник жизненной силы



а помощь современному человеку приходит учение, оздоравливающее дух и тело на протяжении уже многих веков — йога.



При раскопках древнеиндийского города Харрапы были найдены изображения индуистских богов и людей в йогических позах. Согласно археологическим свидетельствам, йоге не менее шести тысяч лет.

Естественно, что за эти годы йога превратилась в настоящее искусство, связывающее тело, разум и дух человека. Йогические практики в той или иной мере используются во всех мировых религиях.

Есть три основных составляющих йоги, которые можно применять в обычной жизни, даже если в целом вы еще далеки от погружения в философию йоги: асаны, медитация и пранаяма.

Асана в переводе с санскрита — это «устойчивое и удобное положение». Чаще всего считается, что асаны — это физические упражнения. Однако сутью всех асан является пребывание тела в статической позе в течение некоторого времени.