

**Я** только начала знакомиться йогой, и эта книга с хорошо структурированными комплексами асан очень помогает мне.

*Алина П., Тамбов*

**П**рекрасное пособие для тех, кто уже знаком с теорией и хочет в совершенстве овладеть практикой йоги!

*Иван Р., Москва*

**Э**та книга отлично стимулирует заниматься каждый день и каждый день делать это все лучше и лучше!

*Сергей В., Санкт-Петербург*

**О**тличная книга для поддержания формы между семинарами Мастера.

*Марк З., Волгоград*

**Н**икогда не занималась йогой и эту книгу сначала воспринимала как сборник полезных для здоровья упражнений. Выполняла с удовольствием и радовалась изменениям в организме. Но скоро поняла, что меняется не только мое здоровье — мысли, настроение, эмоциональные реакции, все это стало качественно иным. Чувствую, что мне нужны и другие книги автора...

*Марина Борисовна, Пенза*

**К**нигу очень удобно использовать: формулируй проблему, и ты тут же получишь варианты ее решения.

*Александр Т., Калуга*

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ

# ЙОГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УСПЕТЬ ВСЕ!

ПОЛУЧИТЕ ДОСТУП  
К ЭНЕРГИИ ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ

Как стать здоровым  
Современный  
САМОУЧИТЕЛЬ

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 133.4  
ББК 86.42  
ЛЗ4

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

**Левшинов, Андрей Алексеевич.**

ЛЗ4      Йога для тех, кто хочет успеть все! Получите доступ к энергии здоровья и долголетия / Андрей Левшинов. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 249 с. : ил. — (Как стать здоровым. Современный самоучитель).

ISBN 978-5-17-103363-7

Лучшие комплексы асан от «русского Шармы», признанного мастера йоги и цигун Андрея Левшинова, специально составленные для решения самых разных задач. Улучшение осанки и зрения, профилактика варикоза, проблем с суставами и ожирения, снятие стресса и повышение работоспособности, а также обретение неиссякаемого источника радости, творчества и отличного настроения — все это доступно каждому, кто ступил на путь йоги!

Простые комплексы упражнений и бесценные советы от Мастера!

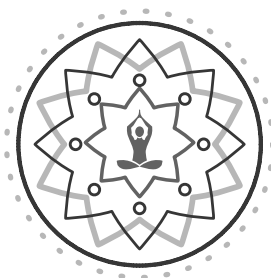
*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-103363-7

© Левшинов А., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2017



# СОДЕРЖАНИЕ

**Предисловие:**  
**сохранить и приумножить** ..... 13

**Как работать с книгой** ..... 17

Коротко о йоге ..... 18

Основные принципы занятий ..... 20

*Предупреждения и рекомендации* ..... 22

Из чего состоят комплексы упражнений ..... 24

Для чего нужна разминка ..... 25

Пожелания и напутствие ..... 26

Прочитайте эти правила,  
прежде чем приступить к занятиям! ..... 27

## **БАЗОВЫЕ (РАЗМИНОЧНЫЕ) УПРАЖНЕНИЯ**

---

**Исходные позы и базовые упражнения** ..... 30

*Положение пальцев рук при позе лотоса  
и полулотоса* ..... 31



<i>Поза полулотоса-2 (Сиддхасана-2)</i> .....	32
<i>Поза полулотоса-1 (Сиддхасана-1)</i> .....	34
<i>Поза лотоса (Падмасана)</i> .....	37
<i>Поза героя (Вирасана)</i> .....	39
<i>Поза горы (Тадасана)</i> .....	41
<i>Поза дерева (Врикшасана)</i> .....	42
<i>Поза треугольника (Триконасана)</i> .....	43
<b>Введение в управление дыханием</b> .....	45
Пранаяма с точки зрения йоги .....	45
Арифметика дыхания .....	45
Дыхание с точки зрения физиологии .....	47
Дыхание в нашей жизни .....	48
Дыхание и физические упражнения .....	50
Три этапа дыхания .....	51
Нижнее (брюшное) дыхание .....	52
<i>Разминка: нижнее (брюшное) дыхание</i> .....	53
<i>Подъем живота-1</i> .....	56
<i>Подъем живота-2</i> .....	58
<i>Подъем живота-3</i> .....	59
Среднее (грудное) дыхание .....	61
<i>Разминка: среднее (грудное) дыхание</i> .....	61
Верхнее (горловое) дыхание .....	63
<i>Разминка: верхнее (горловое) дыхание</i> .....	64
Полное йоговское дыхание .....	65
<i>Базовое упражнение пранаямы</i> .....	67
<i>Полное йоговское дыхание стоя</i> .....	69



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Полное йоговское дыхание сидя</i> . . . . .	72
<i>Поочередное дыхание через ноздри</i> . . . . .	75
<i>Разминка для грудной клетки и тренировка правильного дыхания (в положении сидя)</i> . . . . .	78
<i>Разминка для грудной клетки и тренировка правильного дыхания (в положении стоя)</i> . . . . .	81
<i>Дыхание на ходу (Враман пранаяма)</i> . . . . .	83
<i>Дыхание сидя (Сахадж пранаяма)</i> . . . . .	85
<i>Дыхание для релаксации (Сахадж пранаяма-3)</i> . . . . .	86
<i>Очищающее дыхание</i> . . . . .	88
<b>Медитация в практике йоги</b> . . . . .	90
Что такое медитация . . . . .	90
Значение и польза медитации . . . . .	91
Правила медитации . . . . .	92
Ограничения и противопоказания . . . . .	94
Позы для медитации . . . . .	96
Использование медитации в комплексе упражнений . . . . .	100
 <b>ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ</b>	
<hr/>	
<b>Борьба со стрессом</b> . . . . .	102
<i>Упражнение для глубокой релаксации</i> . . . . .	104
<i>Расслабление в позе трупа (Шавасана)</i> . . . . .	106



<i>Растяжение задней части тела лицом вверх (Урдхва мукха пашчимоттанасана) . . .</i>	114
<i>Упражнение для локтевых и плечевых суставов . . . . .</i>	116
<i>Упражнение для плечевых суставов. . . . .</i>	118
<b>Победить хроническую усталость . . . . .</b>	120
<i>Поза льва (Симхасана) . . . . .</i>	122
<i>Упражнение для позвоночника и плечевых суставов . . . . .</i>	124
<i>Наклоны вперед. . . . .</i>	126
<i>Упражнение для мышц грудной клетки и плечевого пояса . . . . .</i>	129
<i>Поза орла (Гарудасана) . . . . .</i>	133
<b>Повысить внимание и способность сосредоточиваться. . . . .</b>	135
<i>Сурья Намаскар, или Приветствие солнцу . . . .</i>	136
<i>Упражнение для позвоночника и мышц спины . . . . .</i>	141
<i>Упражнение для кожи головы и корней волос . . . . .</i>	144
<i>Медитация на пламени свечи (Траттак на свечу) . . . . .</i>	146
<b>Профилактика сутулости и плоскостопия . . . . .</b>	148
<i>Разминка и укрепление спинномозгового канала (Сушумна нари шактивардхак) . . . .</i>	149
<i>Разминка для спины и плечевого пояса. . . . .</i>	150





## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Разминка для позвоночника и мышц талии (Маричиасана-2) . . . . .</i>	<i>152</i>
<i>Разминка для позвоночника . . . . .</i>	<i>154</i>
<i>Разминка для спины в положении сидя . . . . .</i>	<i>155</i>
<i>Разминка для спины в положении стоя . . . . .</i>	<i>157</i>
<i>Разминка для позвоночника и мышц спины . . . . .</i>	<i>159</i>
<i>Разминка для позвоночника и поясничного пояса . . . . .</i>	<i>161</i>
<i>Разминка для позвоночника и мышц спины . . . . .</i>	<i>163</i>
<i>Упражнение для мышц спины и талии . . . . .</i>	<i>165</i>
<i>Поза кобры (Бхуджангасана) . . . . .</i>	<i>167</i>
<i>Поза моста-1 (Сету Бандхасана) . . . . .</i>	<i>169</i>
<i>Поза моста на руках (Урхва дханурасана) . . . . .</i>	<i>171</i>
<i>Поза моста-2 с опорой (Сету Бандха Сарвангасана) . . . . .</i>	<i>173</i>
<i>Поза плуга (Халасана) . . . . .</i>	<i>175</i>
<i>Облегченная поза плуга (Халасана) . . . . .</i>	<i>177</i>
<i>Поза полусаранчи-1 (Шалабхасана) . . . . .</i>	<i>179</i>
<i>Поза саранчи-2 (Шалабхасана) . . . . .</i>	<i>181</i>
<i>Поза лука (Дханурасана) . . . . .</i>	<i>182</i>
<b>Профилактика ожирения . . . . .</b>	<b>184</b>
<i>Что такое пища для йогов . . . . .</i>	<i>185</i>
<i>Влияние пищи на психику . . . . .</i>	<i>187</i>
<i>Творческий подход к йогическому питанию . . . . .</i>	<i>190</i>
<i>Каким должно быть отношение к пище? . . . . .</i>	<i>191</i>



Упражнения .....	193
<i>Наклоны</i> .....	194
<i>Ардха Баддха Падмоттанасана,</i> <i>или наклон с полулотосом стоя</i> .....	195
<i>Падангушитхасана,</i> <i>или наклон с захватом пальца</i> .....	197
<i>Ваджрасана, или алмазная поза</i> .....	199
<i>Маха Мудра, или потягивание ног</i> .....	200
<i>Уддияна-Бандха Крия,</i> <i>или разминка для мышц живота</i> .....	202
<i>Разминка для мышц ног, спины и пресса</i> .....	204
<i>Чатуранга Дандасана, или поза посоха</i> .....	206
<i>Ардха Навасана, или поза лодки</i> .....	208
<i>Уштрасана, или поза верблюда</i> .....	210
<i>Пашчимоттанасана,</i> <i>или наклон к ногам сидя</i> .....	212
<i>Упражнение для мышц спины и талии</i> .....	214
Упражнения, выполняемые лежа .....	216
<i>Чатуранга дандасана,</i> <i>или полная поза посоха</i> .....	216
<i>Анантасана, или боковое растягивание</i> .....	218
<i>Накрасана, или поза крокодила</i> .....	220
<i>Бхекасана, или поза лягушки</i> .....	221
<i>Джатхара Паривартасана,</i> <i>или поза поворота живота</i> .....	223
<b>Профилактика геморроя и варикоза</b> .....	225
<i>Разминаем стопы</i> .....	227
<i>Разминаем лодыжки</i> .....	229
<i>Разминаем колени</i> .....	230



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Разминаем бедра</i> . . . . .	231
<i>Разминка для коленей и мышц бедер</i> . . . . .	232
<i>Разминка для бедер, стоп и щиколоток</i> . . . . .	234
<i>Разминка для внутренней поверхности бедер и коленей</i> . . . . .	236
<i>Разминка для бедер</i> . . . . .	238
<i>Баддха Конасана, или поза сапожника</i> . . . . .	240
<i>Поза жизненной энергии (Горакшасана)</i> . . . . .	242
<b>Перевернутые позы</b> . . . . .	244
<i>Стойка на голове с поворотом корпуса (Паршва сиршасана)</i> . . . . .	246
<i>Стойка на голове с разведением ног в стороны (Паривритта пада сиршасана-2)</i> . . . . .	248







**Предисловие:  
сохранить  
и приумножить**





Найти абсолютно здорового человека в наше время сложно так же, как отыскать синюю птицу удачи. У кого сердце «шалит», у кого спину «тянет». И печально, что такие, на наш взгляд, мелкие неприятности мы начинаем считать нормой.

Неужели вот такое «здоровье» — удел современного человека и ничего нельзя сделать, радуясь, что нет более серьезных болячек?

Конечно же — нет! И нет причин считать иначе!

Не стоит ссылаться на загруженность работой или бытом, сетовать, что нет времени и сил. На самом деле, чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо не так много времени, а используя как пособие эту книгу — не так много сил.

Главное, как и в любом деле, — ХОТЕТЬ вернуть себе здоровье, желать сохранить и приумножить его, быть в этом желании последовательным и упорным.

Примером такой жизненной позиции может служить автор этой книги — Андрей Алексеевич Левшинов — русский Просветленный Мастер йоги с тридцатилетним стажем духовной практики, обучавшийся у пяти различных учителей и длительное время посвятивший ретритной аскезе. Он является иницированным преемником шиваистско-тантрической традиции Махариши Катикери и естественного Пути Кундалини-йоги, а также Мастером цигун терапевтического и жесткого направлений, духовным наставником для многих людей России и других стран.

В детские и юношеские годы А. А. Левшинов, занимаясь самопознанием, спонтанно имел глубокие переживания высоких духовных состояний, которые



Предисловие: сохранить и приумножить

в йоге описаны как нирвикальпа-самадхи. В поисках учений, которые бы объяснили его опыты, он обращается к восточной философии и начинает заниматься каратэ, а потом йогой. Так начинался его осознанный путь.

Благодаря аскетической практике и подъему кундалини-шакти в А. А. Левшинове пробуждается талант писателя. Уже его первые книги становятся бестселлерами (тираж свыше миллиона экземпляров), и в 1998 году А. А. Левшинова принимают в профессиональный Союз писателей России. С тех пор А. А. Левшинов написал более 60 книг, в том числе по йоге: «Йога 7×7», «Йога за 29 дней», «Библия йоги», «Космическая йога», «Йога для детей» и другие.

Во исполнение традиций Учителей йоги с 2004 года Андрей Александрович стал преподавать четырехлетний курс классической йоги, который осваивают ученики, разочаровавшиеся в поверхностном фитнес-подходе к этому предмету.

Андрей Александрович женат, отец четырех дочерей и сына, ведет активную социальную жизнь, каждую неделю публикует статьи под рубрикой «Впечатление недели» у себя на сайте, выпускает журнал «Секреты крепкой жизни», находит время для преподавания йоги и других оздоровительных техник в своих йога-студиях в Санкт-Петербурге, Москве и в Карелии.

И это далеко не весь перечень того, чем за свою жизнь занимался Андрей Александрович, того, что делает сейчас. Он — успевает, он делает это хорошо, он — успешен. И он — здоров!