

ДОКТОРА
АБИГЕЙЛ ЭЛЛСУОРТ

Наглядная Йога

50 базовых асан

С АНАТОМИЧЕСКИМИ
ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ



МОСКВА
2020

УДК 615.8
ББК 53.54
347

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

В оформлении обложки использована иллюстрация: Snezh / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ANATOMY OF YOGA: AN INSTRUCTOR'S INSIDE GUIDE TO IMPROVING YOUR POSES

Dr. Abby Ellsworth

Публикуется с разрешения издательства Moseley Road, Inc (США) при участии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Элсуорт, Абигейл.

Э47 Наглядная йога : 50 базовых асан с анатомическими иллюстрациями : [перевод с английского] / Абигейл Элсуорт. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с. : ил. — (Анатомия здоровья).

ISBN 978-5-699-82839-5

Практика йоги, возникшая в Индии тысячи лет назад, направлена на развитие тела, ума и души. Пошаговые фотографии и анатомические иллюстрации, представленные в этой книге, подскажут, как выполнить ту или иную асану, объяснят, какие мышцы напряжены в каждой позе. Также вы найдете полезные подсказки, как правильно выполнять и удерживать асану, как найти позу, которая лучше позволяет сосредоточиться на определенных областях вашего тела. «Наглядная йога» уделяет основное внимание физическим аспектам учения и рассматривает 50 стандартных асан. Пособие будет полезно как новичкам, так и тем, кто уже давно занимается йогой. Книга «Анатомия йоги» в новом оформлении.

УДК 615.8
ББК 53.54

Научно-популярное издание

АНАТОМИЯ ЗДОРОВЬЯ

Абигейл Элсуорт

НАГЛЯДНАЯ ЙОГА

50 базовых асан

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *А. Подольяк*
Художественный редактор *А. Алейникова*. Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Пяташ*. Корректор *Н. Хотинский*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1, Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 07.08.2020. Формат 84×108 1/16.
Гарнитура «Myriad Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.
Доп. тираж 2000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82839-5



9 785699 828395 >

ISBN 978-5-699-82839-5

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

© Гореликова Ж.Л., перевод на русский язык, 2011
© Moseley Road Inc., 2010
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Основы дыхания	11
Анатомия тела	16
РАЗОГРЕВ И ОХЛАЖДЕНИЕ	21
Удобная поза (Сукхасана)	22
Поза посоха (Дандасана)	23
Поза собаки, смотрящей вниз (Адхо Мукха Сванасана)	24
Поза проснувшегося щенка (Уттана Шишасана)	25
От позы кошки до позы коровы (от Марджариасаны до Битиласаны)	26
Поза ребенка (Баласана)	27
Поза с коленями на груди (Апанасана)	28
Поза трупа (Савасана)	29
ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ	31
Поза горы (Тадасана)	32
Поза гирлянды (Маласана)	34
Поза салюта (Урдхва Хастасана)	36
Поза силы (Уткатасана)	37
Поза дерева (Врикхасана)	38
Поза орла (Гарудасана)	40
Поза треугольника (Триконасана)	42
Поза развернутого треугольника (Паривритта Триконасана)	44
Поза полумесяца (Ардха Чандрасана)	46
Поза вытянутой руки и большого пальца ноги (Уттхита Хаста Падангустхасана)	48
Поза низкого выпада вперед (Анджанейасана)	50
Поза высокого выпада назад	52
Поза воина I (Виравхадрасана I)	54
Поза воина II (Виравхадрасана II)	56
Поза воина III (Виравхадрасана III)	58
Поза бокового угла (Уттхита Паршваконасана)	60

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД	63
Поза интенсивного бокового вытяжения (Паршвоттанасана)	64
Наклон вперед из положения стоя (Уттанасана)	66
Полунаклон вперед из положения стоя (Ардха Уттанасана)	67
Поза головы на колене (Джану Ширшасана)	68
Поза растягивания ягодиц (Пашчимоттанасана.)	69
Поза растянутой стопы (Прасарита Падоттанасана)	70
Наклон сидя с широко разведенными ногами (Упавиштха Конасана)	72
Поза наклона с поднятой вверх ногой (Урдхва Прасарита Экападанасана)	74
ПРОГИБЫ НАЗАД	77
Поза собаки, смотрящей вверх (Урдхва Мукха Шванасана)	78
Поза кобры (Бхуджангасана)	80
Поза полулягушки (Ардха Бхекасана)	82
Поза лука (Дханурасана)	84
Поза моста (Сету Бандхасана)	86
Поза перевернутого лука (Урдхва Дханурасана)	88
Поза верблюда (Уштрасана)	90
Поза рыбы (Матсиасана)	92
Поза кузнечика (Салабхасана)	94
Поза голубя (Эка Пада Раджакапотасана)	96
Поза танцора (Натараджасана)	98
ПОЗЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ И ПОЗЫ СКРУЧИВАНИЯ	101
Поза героя (Вирасана)	102
Поза алмаз (Супта Вирасана.)	103
Поза схваченного угла (Баддха Конасана)	104
Поза, усиливающая огонь (Агни Стамбхасана)	105
Поза коровьей головы (Гомукхасана)	106
Поза полулотоса (Ардха Падмасана)	108
Полная поза лотоса (Падмасана)	109

СОДЕРЖАНИЕ

Поза лодки (Парипурна Навасана)	110
Поза обезьяны (Хануманасана)	112
Поза мудреца (Бхарадваджасана I)	114
Изгиб полулежа	116
Скрученная поза наклона головы к колену (Паривритта Джану Ширшасана)	118
Поза Маричиасана	120
Поза бога рыб (Ардха Матсиендрасана)	122
Поза кривого стула (Паривритта Уткатасана)	124
СТОЙКИ НА РУКАХ И ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ	127
Поза перевернутой планки (Пурвоттанасана)	128
Поза журавля (Бакасапа)	130
Поза журавля с отведением ног в сторону (Паршва Бакасапа)	132
От позы планки к позе четырех конечностей (Чатуранга Дандасана)	134
Поза восьми дуг (Аштавакрасана)	136
Поза прямовытянутых рук (Васиштхасана)	138
Поза плуга (Халасана)	140
Стойка на плечах (Саламба Сарвангасана)	142
От позы дельфина	144
К стойке на голове (Саламба Ширшасана)	145
ВАРИАНТЫ КОМБИНАЦИЙ ПОЗ	147
Приветствие Солнцу А	148
Приветствие Солнцу Б	150
Комплекс для начинающих	152
Комплекс для среднего уровня	154
Комплекс для продвинутых	156
Словарь латинских терминов	158
Благодарность и признательность	160



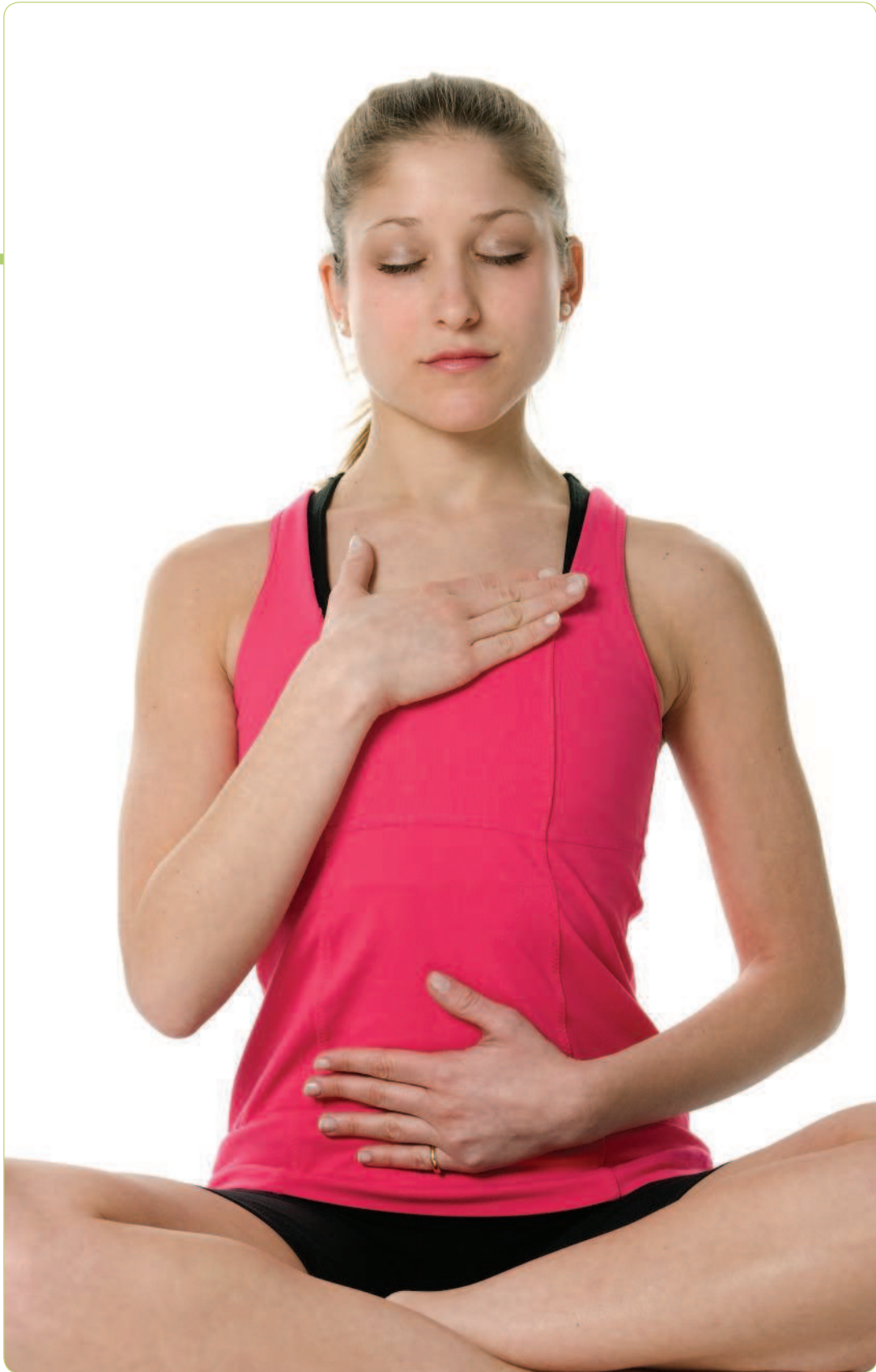
ВВЕДЕНИЕ

Практика йоги, возникшая в Индии тысячи лет назад, направлена на развитие тела, ума и души. Сегодня эта древнейшая система стала популярной во всем мире. Она помогает поддерживать хорошую физическую форму и обрести душевный покой в этом беспокойном мире. Благодаря дыхательным упражнениям и различным позам — *асанам* — ученики йоги обновляют и тело, и душу.

«Анатомия йоги» уделяет основное внимание физическим аспектам учения и рассматривает 50 стандартных асан.

Пошаговые фотографии и анатомические иллюстрации подскажут, как выполнить ту или иную асану, объясняют, какие мышцы напряжены в каждой позе. Также вы найдете полезные подсказки, как правильно выполнять и удерживать асану, как найти позу, которая лучше позволяет сосредоточиться на определенных областях вашего тела.

Асаны разделены на несколько групп — *Позы в положении стоя, Наклоны вперед, Позы в положении сидя со скручиванием, Стойка на руках и кувырки* — наряду с разделами, которые помогут вам комбинировать позы в произвольной последовательности.



ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ

Йога состоит из поз, или асан. Асаны предназначены для развития силы, гибкости и телесного контроля. Однако в нашем теле, помимо костей, сухожилий и мускулов, работает одновременно и обширная дыхательная система. Как и система пищеварения, дыхание насыщает клетки нашего тела питательными веществами, удаляя вредные. Дыхание, или *Пранаяма*, – важное связующее звено между нашей физической и душевной формой. Это важная часть йоги, которую вы можете практиковать отдельно и включить в упражнения по асанам. Развивая и усиливая свое дыхание и сознание, мы расширяем и увеличиваем возможности нашего тела.

КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ (ПРАНАЯМА)

Практика Пранаямы позволяет контролировать нашу внутреннюю праническую энергию, или дыхание жизни. Апана, нисходящий поток энергии, противоположна восходящему потоку – пране. На выдохе энергия выталкивания устраняет токсины из нашей дыхательной системы.

Существует огромное количество упражнений по Пранаяме. Ниже представлены примеры упражнений по омолаживанию и релаксации, которые наполняют наши легкие кислородом и создают гармонию между телом и душой.

1 САМАВРИТТИ – «КВАДРАТ ПРАНАЯМЫ»

Проследите за тем, чтобы ваше дыхание стало более ровным и четким. Для этого на счет 4 вдохните и на счет 4 выдохните. Такие дыхательные упражнения успокаивают душу и создают ощущение стабильности и гармонии.

2 УДЖАЙИ – ДЫХАНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

Уджайи иногда еще называют «вздох океана» из-за звука, возникающего, когда воздух проходит через суженный надгортанник.

Поддерживайте тот же ритм дыхания, как и в Самавритти, сожмите ваш надгортанник. Оставьте рот закрытым и слушайте шипение в задней части горла. Дыхательная практика Уджайи укрепляет внутренние органы, разогревает организм, улучшает концентрацию и успокаивает душу и тело.

3 КУМБХАКА – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

Кумбхака — это практика, позволяющая грамотно задерживать дыхание. Сначала начните с дыхания Самавритти и Уджайи. После каждого четырех последовательных вдохов и выдохов задержите дыхание, как указывает Кумбхака, на счет от 4 до 8. Позвольте вашему выдоху длиться дольше, чем вдоху.

Сначала Кумбхака будет у вас короче, чем другие дыхательные упражнения. Потом постепенно увеличивайте счет при вдохе и выдохе. Выдох будет вдвое дольше вдоха, а при дыхании Кумбхака — в три раза, когда вы делаете упражнение по Самавритти и Уджайи. Кумбхака помогает укрепить диафрагму, восстановить энергию, очистить дыхательную систему.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНА ПРАНАЯМА

- Прана – означает «внутренняя энергия», «дыхание жизни»
- Аяма – означает концентрация, контроль.

УРОВНИ

- Все уровни

ПОЛЬЗА

- Восстанавливает здоровье, способствует ясности ума
- Снимает стресс
- Улучшает эмоциональное состояние и самочувствие
- Помогает ощущать ритмы организма

КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ • ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ

НАЧИНАЕМ ПРАКТИКУ ПРАНАЯМЫ

Перед тем как начать практику Пранаямы в положении сидя, примите позу трупа (Савасана) и сосредоточьтесь на дыхании. Дышите равномерно. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие сверху донизу. Сначала расширяется ваша диафрагма. Затем воздух постепенно доходит до середины легких и в конце концов достигает верхушек ваших легких. Обе стороны вашей груди должны подниматься равномерно. Большинство людей заполняют воздухом только верхушки легких, а их

нижняя часть не получает полноценного кислородного питания.

Сядьте в удобную позу. Начните упражнение, положив одну руку на грудь, а другую на живот. Это поможет вам ощущать свое дыхание. Закройте глаза, выпрямите спину, слегка прижмите подбородок к груди и прислушайтесь к своему дыханию. Почувствуйте, как расширяются и сжимаются ваши грудная клетка и брюшной пресс. Сосредоточьтесь на ритме и звуках дыхания.



КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ

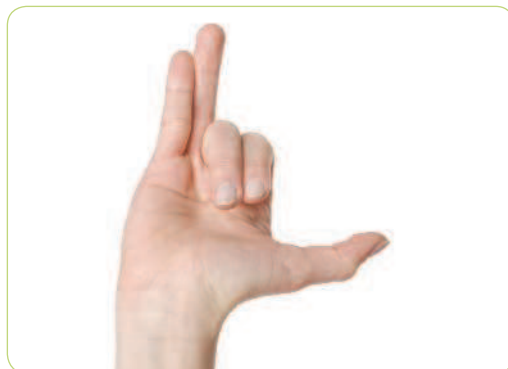
(ПРАНАЯМА)

4 АНУЛОМА-ВИЛОМА – ПОПЕРЕМЕННОЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ.

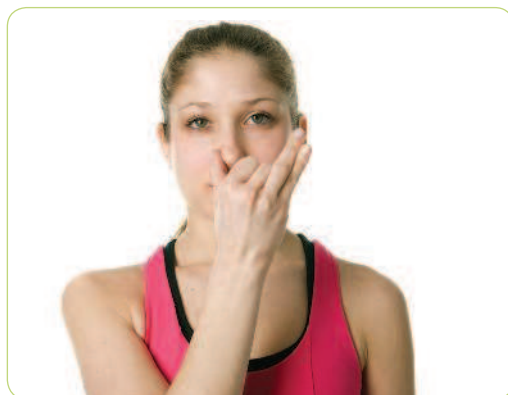
Анулома-Вилома – очищает энергетические каналы (*нади*) через правую и левую ноздри. Таким образом, происходит стимуляция праны. Начните с положения Вишну Мудра – согните указательный и средний пальцы вашей правой руки. Поместите большой палец



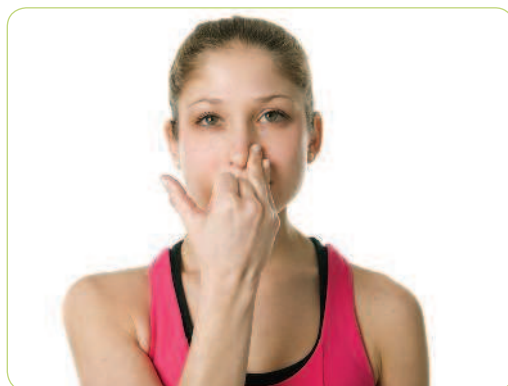
Для того чтобы простимулировать чакру Аджна, поместите указательный и средний пальцы на лоб. Чакра Аджна известна как чакра ума. Считается, что пространство между вашими бровями – это то место, куда энергия нади направляется через ноздри и встречается с центром нади. Это самая могущественная позиция рук в Пранаяме.



1 Чтобы получилась позиция Вишну Мудра, согните указательный и средний пальцы, а безымянный и мизинец держите крепко вместе и поднимите вверх.



2 Закройте правую ноздрю с помощью большого пальца правой руки и вдохните через левую ноздрю.



3 Задержите дыхание, сжав обе ноздри безымянным и большим пальцами, а затем отведите большой палец, выдохнув через правую ноздрю.

КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ • ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ

руки на внешнюю сторону правой ноздри и вдохните через левую ноздрю, при этом держа свой рот закрытым. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем, задержав дыхание, и подождите некоторое время. Поднимите большой палец и выдохните из правой ноздри. Затем вдохните правой ноздрей и так далее. Начните с пяти циклов, постепенно увеличивая их количество при дальнейшей практике. Анулома-Вилома сокращает частоту сердечных сокращений и снимает стресс.

5 КАПАЛАБХАТИ – ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕПА

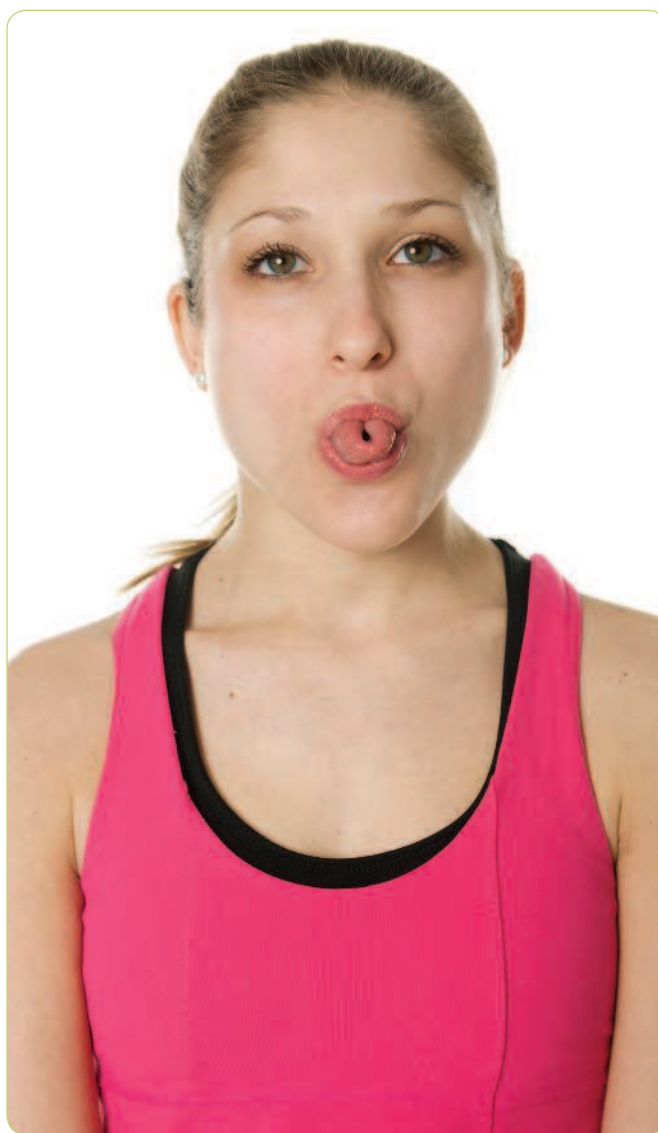
Капалабхати подразумевает ритмичное накачивание брюшного пресса с последующим выдохом. Для начала сдуйте живот и наполните легкие воздухом. Затем резко сделайте выдох. Вдох последует автоматически. Это один цикл. Начните с двух раундов по 10 циклов, постепенно увеличивая до четырех раундов по 20 циклов.

Капалабхати укрепляет легкие, восстанавливает энергию и очищает респираторную систему.

6 СИТХАЛИ – ОХЛАЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

В отличие от Пранаямы, вдох по Ситхали осуществляется через рот. Чтобы выполнить это упражнение,

сверните язык в трубочку и высуньте его изо рта. Затем вдохните через трубочку языка. Сохраняйте дыхание, закройте рот и выдохните через нос. Повторяйте упражнение от 5 до 10 циклов. Ситхали остужает тело, обеспечивая покой.



Техника дыхания Ситхали буквально охлаждает ваше тело. Сверните ваш язык в трубочку и вдохните через рот.