

ЗАК КУРЛАНД ЙОГА

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА
ДЛЯ НОВИЧКОВ И ПРОФИ



МОСКВА 2019

УДК615.8
ББК75.6
К93

Zack Kurland
MORNING YOGA WORKOUTS

Copyright © 2007 by Zack Kurland. All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Курланд, Зак.

К93 Йога. Самостоятельная практика для новичков и профи / Зак Курланд ; [пер. с англ. Е. А. Аржановой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 240 с. : ил. — (Идеальная фигура).

ISBN 978-5-699-84569-9

Йога — это методика движения в сочетании с определенной техникой дыхания, через которую достигается гармония тела и духа, плод вековых традиций и верований Индии и Тибета, ранее доступных только избранным. Однако сейчас возможность освоить ее есть у любого желающего. Книга Зака Курланда — это простое и наглядное руководство по занятиям йогой, которое поможет вам начать заниматься или выйти на новый уровень мастерства. Шаг за шагом с помощью подробных описаний и иллюстраций вы сможете освоить все асаны, представленные в книге, улучшить обмен веществ, наладить работу органов дыхания и научиться получать удовольствие от йоги. В процессе занятий приходят ощущение спокойствия и заряд бодрости, поэтому лучший способ начать день — это начать его с йоги!

**УДК 615.8
ББК 75.6**

ISBN 978-5-699-84569-9

© Курланд З., текст, 2012
© Аржанова Е., перевод с английского, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Книга посвящается Блоссом,
моему бессменному партнеру по утренним занятиям йогой.*



*И моей жене Нине, и моему маленькому сыну Равви.
Наша семья и ваша любовь —
лучшее выражение моих занятий йогой.*

| | | |
|---|---|----|
| | Предисловие | 7 |
| | Благодарность | 11 |
| 1 | Тело, дыхание и ум. | 13 |
| 2 | Утренняя энергия и готовность | 37 |
| 3 | Разминка | 49 |
| 4 | Занятия низкой интенсивности | 65 |



Содержание



| | | |
|---|---|-----|
| 5 | Занятия средней интенсивности | 115 |
| 6 | Занятия высокой интенсивности | 165 |
| 7 | Визуализация и медитация | 229 |
| | Указатель асан | 236 |
| | Об авторе | 238 |

Предисловие

Вы открыли глаза, и день начался. Если вы решили позаботиться о своем здоровье и счастье и начать день с занятий йогой, эта книга поможет вам. Вы найдете в ней, пожалуй, один из наиболее эффективных способов получить заряд энергии на весь день. Йога — древняя система, которая развивалась столетиями на основе ведических, тантрических и буддистских традиций Индии и Тибета. В древних культурах йога использовалась как инструмент достижения освобождения и самореализации с помощью исследования природы дыхания, тела, ума и духа. Так почему мы выбираем йогу сегодня? Как это древнее эзотерическое учение помогает поддерживать форму и аккумулировать силы в современном мире?

С помощью тела мы познаем мир, испытываем ощущения, выражаем себя. В учении йоги предполагается, что счастье и свобода человека зависят от состояния его здоровья. Эмоциональное, физическое и духовное благополучие дает возможность развиваться и процветать. Йога отличается от всех прочих систем физических упражнений тем, что затрагивает все аспекты жизни. Асаны позволяют развить гибкость и выносливость, стать более сильными. Доказано, что занятия йогой помогают оздоровить и сбалансировать пищеварительную систему, увеличить плотность костей скелета, улучшить работу легких и эндокринной системы. Здоровье физическое и духовное тесно взаимосвязаны. В йоге термин «тренировка» подразумевает не только развитие силы, но и возможность освободиться от напряжения. Позы йоги позволяют и избавиться от накопившегося яда стресса, и предотвратить или, по крайней мере, минимизировать его отрицательное воздействие на здоровье в целом. Здоровье тела и ума определяет состояние вашего духа, качество жизни и то, как вы взаимодействуете с окружающим миром. Йога дает вам инструментарий, с помощью которого можно развивать навыки постановки задач, концентрации и достижения целей, а также на более глубоком уровне укрепляет уверенность, воспитывает умение понимать и сострадать. Со временем эти качества будут проявляться не только во время практики, и очень скоро положительные сдвиги во взаимоотношениях, работе и взгляде на мир станут заметны.

Так все же зачем заниматься самостоятельно йогой по утрам? Если у вас есть желание посвятить начало дня своему здоровью и развитию, то вероятность успеха возрастает. Но простого желания недостаточно! Для достижения успеха йога требует постоянных усилий.

В самом начале своей практики йоги я посещал ежедневные вечерние групповые занятия после работы. Я был очень увлечен. Но из-за загруженности на работе и дома мне стало все труднее выбирать вечера для йоги. В дни,

когда я был вынужден пропускать занятия, я испытывал дефицит сил. Тем не менее я не мог заниматься самостоятельно дома — у меня просто не хватало знаний и опыта. Но мне повезло, и я встретил учителя, который разработал для меня комплекс и посоветовал заниматься йогой по утрам. Так я получил возможность начинать занятия сразу после подъема и пожинать их плоды в течение всего последующего дня.

Эта книга упрощает занятия, потому что помогает понять систему йоги и является руководством для индивидуальной практики.

Утро — лучшее время для занятий йогой, поскольку по утрам не так много дел, отвлекающих ваше внимание. После пробуждения вы можете создать необходимые условия для занятий и получить максимальный заряд энергии, здоровья и счастья.

Для того чтобы начать активные утренние домашние тренировки и получать от них радость самоисследования, хорошее настроение и чувство свободы, я предлагаю вам использовать эту книгу как основу для понимания принципов йоги, ориентированной на дыхание. Независимо от возраста, опыта, состояния здоровья вы можете тренировать свое тело и дыхание. Йога дает ключ к пониманию возможностей тела, а значит, позволяет выйти за рамки, достигнуть нового качественного уровня состояния мышечной системы, скелета, органов и тканей. Древняя мудрость йоги предоставляет также много возможностей и средств для изучения тонких энергий и сил, являющихся основой жизни, сознания и духа. Йога не является путем развития сверхъестественных возможностей. Она учит принимать жизнь с радостью и энтузиазмом. Сочетание дыхания и движения в йоге позволяет снизить физическое напряжение, убрать энергетические блоки, а также избавиться от ложного ощущения изолированности от мира. Занимаясь йогой, мы знакомимся с энергией, дающей жизнь, — праной, которую получаем с дыханием. Накапливая прану через йогическое дыхание и тренировку, тело обретает большую силу и гибкость, ум — остроту, и вы получаете возможность использовать свой духовный опыт в различных жизненных ситуациях.

Из первой главы «Тело, дыхание и ум» вы узнаете, с чего начать занятия. Очень важно создать условия, позволяющие хорошо отдыхать во сне и просыпаться в хорошем расположении духа. Во второй главе «Утренняя энергия и готовность» вы найдете простые советы о том, как подготовиться к тренировкам, что и когда можно есть и пить для того, чтобы повысить эффективность утренних занятий. Кроме того, в этой главе речь идет о том, как подготовить помещение для занятий йогой, а также касается некоторых аспектов жизни, включая семью и домашних животных.

После того как вы познакомитесь с системой йогического дыхания, движения, основами анатомии, схемами поз, а также тонкими энергиями, можно перейти к физическим упражнениям, описание которых приведено в третьей главе этой книги «Разминка». Комплекс «приветствие солнцу» даст вам заряд бодрости — вы сможете ощутить благодаря навыку нескончаемую чистую

энергию солнца как свою собственную. Начиная утренние занятия, да и вообще тренировки с приветствия солнцу, вы почувствуете свою связь с солнечным светом, с природой, разогреете тело и очистите дух.

Теперь вы готовы перейти к более серьезным тренировкам, включающим выполнение различных асан (поз), в рамках серий виньяс (или последовательностей различных асан), приведенных в этой книге в соответствии с уровнем сложности: начальный (глава 4), средний (глава 5) и интенсивный (глава 6). Каждая глава и уровень нагрузки включают три комплекса, рассчитанных на 15–20 минут, 30–40 минут и 50–60 минут. Комплексы разработаны таким образом, что вы можете избрать наиболее подходящий вашему расписанию, без ущерба для ежедневной практики. Комплексы, приведенные в главах 4–6, взаимосвязаны: постепенно растет количество и повышается сложность выполняемых асан, вы продвигаетесь вперед в комфортном для вас темпе и в удобное время. Три уровня сложности тренировок позволяют подобрать нагрузку, соответствующую вашему уровню подготовки. Более длительные утренние тренировки включают также пранаяму (дыхательные упражнения) для повышения эффективности дыхания и силы духа. Через осознанное выполнение дыхательных упражнений вы можете ощутить потоки энергии, текущей через тело, всецело пребывающей в настоящем моменте. Вы можете повысить эффект от занятий йогой с помощью произнесения мантр, визуализации и медитации, описание которых приведено в главе 7 «Визуализация и медитация».

Йога — это целый мир, объединяющий в себе различные традиции и методики. Вы можете выбрать течение, стиль или традицию благодаря советам учителя или на основании собственных предпочтений. Я предпочитаю использовать общие для всех направлений преимущества. Существует много путей развития, каждая традиция имеет свои достоинства, создающие разнообразие, придающие жизни вкус. Если что-либо в этой книге противоречит тому, чему вас учат, я прошу вас не замыкаться на собственном опыте, быть открытым и пытаться найти свой путь.

Благодарность

В первую очередь я хотел бы поблагодарить мою жену Нину за ее поддержку и терпение. Для того чтобы я мог писать, она пожертвовала всеми нашими совместными выходными, пока вынашивала нашего сына Равви. Я — ничто без твоей любви и веры в меня.

Также я хотел бы поблагодарить мою маму за то, что именно она привела меня на мои первые волшебные занятия йогой, когда мне было всего 9 лет, а также за то, что вернула мне йогу 15 лет спустя. Отдельную признательность я хотел бы выразить семьям Керланд и Кумар за любовь и жизнь. Я также глубоко благодарю Махиндер, Канта Деви и Шармас за то, что они открыли для меня свои сердца, дали мне кров и поделились со мной духом Индии. Большое спасибо Реви за то, что через свои лечащие руки поделился со мной секретами Аюрведы.

Также я хотел бы выразить свою благодарность моим чудесным, невероятным ученикам и клиентам. Вы дали мне возможность реализовать свою мечту и разделить с вами мою любовь и веру в йогу.

Большое спасибо моему редактору Манди Истин, литературному агенту Бобу Табиану, Мартину Бернару и всем сотрудникам издательства «Хьюман кинетик», поверившим в меня настолько, чтобы воплотить в жизнь эту книгу. Тибо и Джессике Фагонде, выразившим свою любовь к йоге через фотографии, использованные в этой книге. Ситву Руни, Кати и Олофу Волунду, проявившим беспрецедентную щедрость и предоставившим свою студию для создания фотографий. Мелиссе Форбс — за прекрасные рисунки Янтра. Керри Броун и компании «Лулулелемон Атлетика», предоставившим одежду. Я почувствовал себя рок-звездой! Стефании Креатуро, Блоссом Лиелани и Пауле Турси — за претворение в жизнь методик занятий йогой из этой книги. Я благодарю вас всех за ваш вклад.

Также хочется выразить благодарность Лиц Дрейер, Ноан Хилсенрад и персоналу компании «Лернинг ворлд» за воздание моего веб-сайта. Большое спасибо всем учителям из проекта «Дыхание» за их желание делиться своими знаниями йоги. Кроме того, я хочу поблагодарить Марка Витвела за то, что он — истинный учитель и настоящий друг, а также Синди Лии и весь персонал «ОМ Йога» за их общество и поддержку в применении учения йоги в повседневной жизни. Отдельная благодарность Майклу Банду, Оои Ци Чонг, Мэтту и Рене Голдману, Гордону МакКормику, Гэйл Папп, Рону Росбрюху, Валерии Смалдон и Алану Струм за поддержку. Большое спасибо Т.К.В и Казустхубу Дезикачару за щедрость в распространении учения Т. Кришнамачарья в мире.

Тело, дыхание и ум

Солнце — источник жизни на земле, оно питает нас своей энергией. День приходит с восходом солнца. Начиная утро с занятий йогой, мы можем слиться с бесконечным океаном тепла и света. Через дыхание и тело мы заряжаемся энергией восходящего солнца, накапливаем ее в коже, мышцах и костях. Древние йоги верили, что утро — самое благоприятное время для занятий йогой. Именно утром мы готовы воспринимать энергию солнца и природы. Поэтому веками сохранялась традиция посвящения утренних часов йоге.

Простые приемы сознательного управления дыханием и телом позволяют соединиться с бесконечным источником энергии — утренним солнцем. Дыхание является мостиком между человеком и окружающей средой, и это помогает осознать, что тело — это маленькая вселенная. Но для того чтобы действительно извлекать пользу из утренних занятий йогой, мы должны научиться осознанно управлять собой. В следующей главе мы рассмотрим простые упражнения, которые позволят формировать навыки занятий йогой, учитывая ваши индивидуальные особенности. Опираясь на философию йоги, вы должны исследовать свое дыхание с помощью специальных упражнений, учиться управлять процессом дыхания.

Полученный опыт поможет вам выполнять асаны (позы) и виньясы (связки), синхронизируя их с дыханием. Кроме того, эти навыки обеспечат прогресс вашим ежедневным тренировкам, приносящим удовлетворение и заряжающим энергией.

Дыхание — это учитель

Йоги говорят: «Дыхание — жизнь». Правильное дыхание имеет важное значение и является основой успеха в йоге. Концентрируясь на дыхании, каждый из нас может в полной мере практиковать йогу независимо от возраста и состояния здоровья. Смысл дыхания в том, чтобы давать жизнь всем существам, соединять их в единую цепь, связывать с природой. Исследуя собственное дыхание, мы можем открыть в себе скрытые резервы. Океан дыхания может разрушить ограничения и позволить развиваться в новом направлении, используя средства йоги.

Если, выполняя асаны, мы концентрируемся только на физической форме, то очень быстро можем столкнуться с ограничением: могу или не могу, хорошо или плохо, лучше или хуже. Уделяя внимание дыханию, мы делаем йогу доступной всем через ее единство и разнообразие, не ставя во главу угла стандарты позы, а также хорошую физическую форму, обычно ассоциируемую с йогой. Дыхание позволяет выполнять позы и указывает на необходимость остановиться и отдохнуть. Посредством дыхания мы можем развивать спокойствие духа, просто наблюдая ритмичные движения грудной клетки. Синхронизация движений с дыханием позволяет обеспечить безопасность занятий, предотвращает травмы, а также повышает терапевтический эффект от занятий йогой. Движения в позе в ритме дыхания создают плавность и помогают избежать концентрации только на позах.

Многие годы я наблюдаю постепенное развитие и расширение границ йогической практики, как собственной, так и моих многочисленных учеников. Благодаря дыханию процесс раскрытия происходит на структурном, мышечном и энергетическом планах. Делая выдох, мы можем избавиться от сопротивления в мускулах, а вдохи позволяют нам в полной мере насытиться животельной утренней энергией. Практикуя ориентированную на дыхание йогу, мы можем продвинуться дальше в понимании, постепенно открываясь и принимая новое знание.

В следующем разделе мы рассмотрим два дыхательных упражнения, которые помогут освоить правильное йогическое дыхание. Во-первых, вы научитесь правильно дышать, а во-вторых, устанавливать связь между движениями тела в самых простых асанах и дыханием. Техники, приведенные в этой книге, помогут вам оздоровить дыхательные процессы и продолжить их совершенствовать в процессе вашей практики. Несмотря на то что нет четко установленного правильного способа дышать, мы должны работать, осознанно регулируя глубину и длительность вдохов и выдохов, а также изучая специальные методики, позволяющие получить больший эффект от физических упражнений.

Дыхательные упражнения для связки

Это дыхательное упражнение является первым шагом в освоении дыхания по методике йоги в ходе тренировок. Использование этой методики позволит на клеточном уровне почувствовать то, что в Йога-сутре Патанжали называл слиянием йоги. Концентрируясь на дыхании, мы можем достигнуть слияния дыхания и нашего внутреннего «я». Избавляясь от негативных мыслей, можно более ясно увидеть свою истинную природу. Давайте выполним простое упражнение для медитации, которое позволит почувствовать единство дыхания и тела.

1. Лежа на спине, закройте глаза и расслабьтесь. Наблюдайте за естественным ритмом вдохов и выдохов.
2. Начинайте увеличивать глубину вдоха и делать более длинный выдох.
3. Для того чтобы понять границы дыхания, сделайте 6 максимально глубоких вдохов и длинных выдохов. Избегайте неприятных ощущений или напряжения.
4. Добавьте небольшую паузу между вдохом и выдохом, чтобы процесс дыхания делился на четыре части: вдох — пауза; выдох — пауза. Сделайте 12 глубоких плавных циклов, продолжая делать паузы.
5. Сделайте 6 глубоких вдохов и длинных выдохов без пауз.
6. Вернитесь к привычному ритму дыхания, просто наблюдая за движением грудной клетки, не прилагая усилий. Постарайтесь запомнить, как вы себя чувствовали, выполняя эту простую и в то же время мощную практику.

Это упражнение является прекрасным способом практиковать разделение цикла дыхания на четыре части и помогает установить границы дыхания. Выполняя его, вы, возможно, смогли заметить различные состояния своего ума. Каждая часть цикла дыхания обладает уникальными качествами. На вдохе мы получаем энергию природы. Задерживая вдох, мы можем в полной мере усвоить полученную энергию. С выдохом мы доказываем свою силу и в то же время освобождаемся от излишков. Задерживая дыхание на выдохе, мы получаем возможность расслабиться и почувствовать опустошенность и мягкость. Выполняя это упражнение, мы можем ощутить процесс дыхания на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях. Отставим какие-либо суждения о правильности или мощности дыхания. Позвольте вашему дыханию быть двигателем вашего развития.

Теперь, когда вы научились концентрироваться на дыхании и осознавать его, необходимо научиться синхронизировать вдохи и выдохи с движениями тела. Следующее упражнение позволит соотнести осознанное движение те-