

# Йога: дыши, тянись, живи

**Автор:**

[Наоми Аннанд](#)

Йога: дыши, тянись, живи

Наоми Аннанд

МИФ Арт

Как стать счастливее и жить в гармонии вопреки стрессам? Научиться заботиться о себе, несмотря на нехватку времени? Отказаться от погони за идеальностью? Книга Наоми Аннанд – как раз об этом. Древняя практика йоги придет на помощь, чтобы современная жизнь стала легче, интереснее и приятнее. Вы не только разберетесь в асанах, но и научитесь правильно дышать и даже немного медитировать. В книге собрано все для гармонии души и тела – от маленьких, но эффективных упражнений до целых комплексов поз, спасающих от бессонницы, тревожности и апатии. Книга подойдет и тем, кто только знакомится с миром йоги, и тем, кто спокойно стоит на голове. А главное, она не заставит вас выбиваться из сил, ведь ее суть – любовь и бережность к себе. На русском языке публикуется впервые.

Наоми Аннанд

Йога: дыши, тянись, живи

Naomi Annand

Yoga: A Manual for Life

Издано с разрешения Bloomsbury Publishing Plc

Научный редактор Юлия Змеева

Все права защищены.

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

Copyright © Naomi Reynolds, 2019

Illustrations and cover illustration © Kate Winter

Yoga pose photographs © Scott MacSween

All other photographs © Laura Edwards

Design by Studio Polka

Naomi Annand © 2019

This translation is published by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

Указатель поз и техник

Асимметричное дыхание (1-к-2) (#litres\_trial\_promo)

Боковой наклон стоя (#litres\_trial\_promo)

Брюшное дыхание (#litres\_trial\_promo)

Вытяжение ног в наклоне вперед сидя (#litres\_trial\_promo)

Дыхание жужжащей пчелы (#litres\_trial\_promo)

Наклон вперед сидя (#litres\_trial\_promo)

Наклон вперед стоя (#litres\_trial\_promo)

Наклон вперед с широко расставленными ногами стоя (#litres\_trial\_promo)

Наклон вперед с широко расставленными ногами сидя (#litres\_trial\_promo)

Наклон «голова к колену» (#litres\_trial\_promo)

Ноги на стене 1 (#litres\_trial\_promo)

Ноги на стене 2 (#litres\_trial\_promo)

Победоносное дыхание (#litres\_trial\_promo)

Погружение внутрь себя (#litres\_trial\_promo)

Поза богини (#litres\_trial\_promo)

Поза боковой планки (#litres\_trial\_promo)

Поза верблюда (#litres\_trial\_promo)

Поза воина - 1 (#litres\_trial\_promo)

Поза война - 2 (#litres\_trial\_promo)

Поза война - 3 (#litres\_trial\_promo)

Поза ворона (#litres\_trial\_promo)

Поза ворот (#litres\_trial\_promo)

Поза вытянутого бокового угла (#litres\_trial\_promo)

Поза героя (#litres\_trial\_promo)

Поза гирлянды (#litres\_trial\_promo)

Поза голубя лежа (#litres\_trial\_promo)

Поза голубя сидя (#litres\_trial\_promo)

Поза голубя стоя (#litres\_trial\_promo)

Поза горы (#litres\_trial\_promo)

Поза дельфина (#litres\_trial\_promo)

Поза дерева (#litres\_trial\_promo)

Поза захвата больших пальцев ног лежа А, Б, В (#litres\_trial\_promo)

Поза звезды (#litres\_trial\_promo)

Поза игольного ушка (#litres\_trial\_promo)

Поза испускания ветров (#litres\_trial\_promo)

Поза кобры (#litres\_trial\_promo)

Поза «колени к груди» (#litres\_trial\_promo)

Поза колеса (мостик) (#litres\_trial\_promo)

Поза коровы (#litres\_trial\_promo)

Поза коровьей морды (#litres\_trial\_promo)

Поза кошки (#litres\_trial\_promo)

Поза лодки (#litres\_trial\_promo)

Поза лука (#litres\_trial\_promo)

Поза моста (#litres\_trial\_promo)

Поза мудреца (#litres\_trial\_promo)

Поза огненного столба (#litres\_trial\_promo)

Поза орла (#litres\_trial\_promo)

Поза пирамиды (#litres\_trial\_promo)

Поза планки (#litres\_trial\_promo)

Поза плуга (#litres\_trial\_promo)

Поза половины луны (#litres\_trial\_promo)

Поза полумесяца (высокий выпад) (#litres\_trial\_promo)

Поза полумесяца (низкий выпад) (#litres\_trial\_promo)

Поза потягивающегося щенка (#litres\_trial\_promo)

Поза посоха на четырех опорах (#litres\_trial\_promo)

Поза посоха (#litres\_trial\_promo)

Поза ребенка (#litres\_trial\_promo)

Поза ребенка с опорой (#litres\_trial\_promo)

Поза саранчи (#litres\_trial\_promo)

Поза связанного угла сидя (#litres\_trial\_promo)

Поза связанного угла лежа (#litres\_trial\_promo)

Поза скручивания лежа (#litres\_trial\_promo)

Поза собаки мордой вверх (#litres\_trial\_promo)

Поза собаки мордой вниз (#litres\_trial\_promo)

Поза стола лицом вверх (#litres\_trial\_promo)

Поза стоя с поднятой ногой А и Б (#litres\_trial\_promo)

Поза стула (#litres\_trial\_promo)

Поза сфинкса (#litres\_trial\_promo)

Поза счастливого ребенка (#litres\_trial\_promo)

Поза счастливого ребенка с попеременным захватом стоп (#litres\_trial\_promo)

Поза короля танца (#litres\_trial\_promo)

Поза треугольника (#litres\_trial\_promo)

Поза эмбриона (#litres\_trial\_promo)

Поза ящерицы (#litres\_trial\_promo)

Полушпагат (#litres\_trial\_promo)

Попеременное дыхание правой и левой ноздрей (#litres\_trial\_promo)

Приветствие луне (#litres\_trial\_promo)

Приветствие солнцу А (#litres\_trial\_promo)

Приветствие солнцу Б (#litres\_trial\_promo)

Простая поза (#litres\_trial\_promo)

Равночастное дыхание (#litres\_trial\_promo)

Сидячая медитация (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в наклоне «голова к колену» (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в позе вытянутого бокового угла (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в позе половины луны (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в позе полумесяца (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в позе ребенка (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в позе стула (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в позе треугольника (#litres\_trial\_promo)

Скручивание в положении сидя на коленях (#litres\_trial\_promo)

Стойка на голове (#litres\_trial\_promo)

Стойка на плечах (#litres\_trial\_promo)

Стойка на предплечьях (#litres\_trial\_promo)

Стойка на руках (#litres\_trial\_promo)

Трехчастное дыхание 1 (#litres\_trial\_promo)

Трехчастное дыхание 2 (#litres\_trial\_promo)

Упражнение «дворники» лежа (#litres\_trial\_promo)

Шавасана (#litres\_trial\_promo)

Шавасана в положении лежа на животе 1 (#litres\_trial\_promo)

Шавасана в положении лежа на животе 2 (#litres\_trial\_promo)

Шавасана с дополнительным весом (#litres\_trial\_promo)

Шпагат в наклоне стоя (#litres\_trial\_promo)

Введение

Как йога стала частью меня



Едва отметив двадцать первый день рождения, я купила билет в кругосветное путешествие и отправилась в неизвестность. У меня был непростой год: моя карьера в Королевском балете Великобритании закончилась из-за травмы. Буквально одно мгновение перечеркнуло годы тренировок, и впервые с десяти лет я не понимала, чего ждать от будущего.

Тогда путешествие виделось мне лишь способом отвлечься. Казалось, в череде перемещений из точки А в точку Б не случится ничего важнее штампов в паспорте и приключений, в которые я рискну ввязаться по пути. Я и представить не могла, что главными моими открытиями станут не невиданные пейзажи и впечатления, а нечто внутри меня самой. В глубинах моего собственного великого неизведанного – сознания – я нашла многие ответы. А ключом к ним стала, конечно же, йога.

Поначалу в йоге меня привлекла главным образом физическая нагрузка. После многолетних интенсивных тренировок и выступлений на пуантах мое тело превратилось в катастрофу: у меня были киста под коленом, старый перелом ноги, артрит, синдром усталости надпочечников. И я стала чинить себя – медленно, долгими неделями в подпольных клубах тайского бокса и модных студиях в центре Гонолулу. Я перестала хромать. Грудная клетка и плечи расправились. Вечно поджатые пальцы ног расслабились. Я вспомнила, что мое тело – часть меня, а не просто инструмент, из которого надо выжать все без остатка.

Наклоны и прогибы, дыхание и концентрация привели к более глубоким изменениям. Я обрела уверенность, начала так необходимый мне диалог с самой собой и наконец отпустила и приняла крах балетной карьеры. Я научилась любить себя такой, какая я есть. Как бы банально это ни звучало, я стала себе другом. Возможно, впервые за всю свою взрослую жизнь.

Изменения продолжались. Я осознала, что нашла верный путь. К концу года я уже преподавала на полную ставку и ни разу не останавливалась с тех пор. Проведя десять лет в поездках по всему миру, я открыла собственную студию, Yoga on the Lane, в восточной части Лондона. Хотелось не только познакомить других с практикой, которая столь много изменила для меня самой, но и объединить в значимое сообщество других учителей йоги и учеников всех уровней.

Эта книга – продолжение моего пути. Повсюду я вижу людей, которые изо всех сил стараются совладать с современной жизнью, такой требовательной, стрессовой и бескомпромиссной. И я также вижу, как йога помогает людям найти в мире опору. Конечно же, для этого практика должна работать здесь и сейчас, быть созвучной реальной жизни с ее временными рамками и напряженными графиками. Именно такую книгу я и попыталась написать.

### Как пользоваться этой книгой

Я преподаю йогу уже почти двадцать лет, и единственное, что я точно поняла за это время, – то, что я все еще новичок. Йога огромна. Бесконечна. Неизмерима. Невозможно постичь ее от и до. Прозвучит как шаблонная фраза, но, друзья, боюсь, нет ничего более жизненного: путешествие и есть искомая цель.

Иногда именно это и мешает людям приступить к занятиям. Йога кажется неприступной вершиной. Так много всего надо принять во внимание: дыхание, движение, духовность, философию. Но независимо от того, новичок вы в йоге или опытный практик, отправная точка будет одной и той же: вы на своем коврике.

Путь к гармонии не так сложен.

Именно этой важной и прекрасной истине я уделяю основное внимание в книге. Вместить в нее и разложить по полочкам всю неизмеримую грандиозность йоги было бы невозможно; только о широте философских трактовок и исторической важности можно было бы написать пятитомник. Поэтому эта книга не претендует на звание наиболее полного руководства по йоге и ее древним корням (а я явно не тот человек, который напишет такой труд!). Напротив, это руководство по йоге современной: рассказывает о позах и о том, как их можно соединять в комплексы, чтобы стать спокойнее, счастливее и продуктивнее.

Конечно, все очень индивидуально. Книга основана на том, как практикую йогу я сама, на моем жизненном опыте и на том, что подходит именно мне и, надеюсь,

значительной части моих учеников. Цель этой книги совпадает с целью моих уроков – помочь вам понять, как стать лучшим учителем для себя самого.

Основу книги составляет библиотека асан: подробные инструкции, как принимать наиболее полезные позы в йоге, как составлять из них комплексы и как избегать распространенных ошибок. Разумеется, все это вы можете выучить у любого преподавателя йоги в любой студии. Книга не заменит этот опыт, а станет скорее дополнением к нему, способом усовершенствовать практику в своем темпе.

Также книга будет полезна тем, кто хочет просто заниматься дома и заботиться о здоровье, но вынужден подстраивать занятия под крошечные окошки, которые появляются иногда в стремительном течении жизни. По этой причине все девять комплексов, предлагаемых в книге, полностью адаптивны; некоторые можно выполнить всего за десять – двадцать минут или сделать базовой частью более длительной практики, если появляется больше времени. У каждого комплекса есть назначение, скажем снизить уровень стресса, взбодриться или заземлиться, в зависимости от вашего настроения и жизненных обстоятельств.

А для тех дней, когда даже десять минут практики кажутся непосильным испытанием, я включила в книгу список экстренных средств, йоговских лайфхаков, которые можно выполнить за минуту или две. Я назвала их «Маленькие шаги – большая разница», потому что они действительно способствуют удивительным переменам за короткое время.

Даже до того, как я стала мамой двух малышек и внезапно обнаружила, что время на йогу практически исчезло, я всегда была сторонником подхода «по капельке – море». Он не только делает задачу осуществимой, но и способствует усвоению нового. Нервная система получает возможность принимать изменения постепенно и формировать на их основе новые, более здоровые нейронные связи. Плавные изменения приводят к долгосрочным результатам. Найдите в своем графике небольшие временные промежутки, даже пятиминутные, начните работу – и у вас все получится.

Будет непросто, но это не значит, что вы не сможете достичь подлинной концентрации за короткое время. И все же я твердо убеждена, что помочь с этим может практика без музыки. Музыка так выразительна, так наполнена образами и воспоминаниями, что мешает мне сосредоточиться. А ведь суть йоги как раз в том, чтобы быть полностью здесь и сейчас, проживать и ясно

осознавать настоящий момент. Если вы собираетесь слушать музыку, уделите ей предельное внимание, растворитесь в каждом звуке. А если вы собираетесь посвятить время йоге, отбросьте все другое.

Именно эти акценты – полная концентрация, краткость занятий, частое повторение – определяют структуру моей книги. Не рассчитываю, что кто-то прочитает ее за один раз от начала до конца. Но надеюсь, что она пригодится вам как справочник, когда вы пожелаете усовершенствовать практику, и станет источником вдохновения. К ней можно обращаться в поисках свежего подхода или новой точки зрения на те асаны, которые выполняете дома.

Разумеется, до того как вы начнете составлять комплексы самостоятельно, необходимо познакомиться с основными принципами. Первыми будут обязательные, ключевые вопросы: что такое йога и почему я ее практикую?

Что такое йога?

Это один из вопросов, который влечет за собой другие. Например, что йогой не является? Ведь погружение в практику открывает новые способы видения, перестраивает мышление, и вскоре йога перестает быть только комплексом асан на коврике для занятий. Йога проникает во все аспекты жизни вне коврика: духовность, философию, мораль, сострадание, самосознание, любовь.

Тем не менее я остановлюсь подробнее именно на физической практике, ведь для большинства людей она становится отправной точкой пути в йогу. И лишь позже для некоторых йога превращается в путешествие всей жизни. Но так или иначе, вы быстро осознаете, что одной-единственной йоги нет. Существуют десятки видов, каждый имеет свои корни, различные трактовки и подходы. Еще и поэтому я подчеркиваю, что в своей книге не претендую на фундаментальность, исключительно на индивидуальность.

Для меня физическая практика в йоге – это осознанность, проявляющаяся в движении, в перетекании асан друг в друга вслед за дыханием. Раскрываются различные уровни восприятия, приходит осознание, что мы являемся физическим воплощением души и все вместе идем по бесконечному пути. Познакомившись с разными видами йоги, я обнаружила, что виньяса-флоу (также известная как динамическая йога) более всех прочих фокусируется на том, что мне важно. Сутью этого вида йоги являются непрерывное течение, точность и осознанность.

Действие в потоке вовсе не означает, что он должен быть стремительным. Плавные, текучие движения и есть цель практики, при этом важно уделять особое внимание переходам из одной позы в другую. Ничего удивительного, что такая предельная концентрация внимания для многих становится трамплином к обретению гармонии, сострадания к самим себе, а главное – к принятию себя и своего несовершенства. Практически неизбежно это ведет к тому, что человек проявляет большее сострадание и к другим.

Это очень важно и поразительно эффективно на уровне семьи или группы друзей и, я уверена, на уровне общества становится основой истинного освобождения от предрассудков и зависимостей. Йога превращается в образ жизни, в инструмент личностной трансформации. Безусловно, такое не происходит мгновенно, этого не добьешься 30-дневным челленджем. Йога не обещает немедленных чудес. Это не мгновенный детокс зелеными соками. Никаких быстрых решений. Йога – это набор практик, которые со временем могут стать жизненными принципами.

Есть немало текстов о подобных трансформациях и многочисленных ответвлениях йоги: ее философии, корнях и духовной составляющей. Для читателей, которым это интересно, в конце книги я составила список материалов по теме. Сейчас же все внимание обратим на первый этап: осознанность в движении. Именно этот принцип наполняет жизнью все, что следует далее.

## Дыхание – основа основ

Предельная концентрация на дыхании – не просто часть практики. Это и есть практика. Только когда сознание и дыхание становятся одним целым, рождается способность ощущать свое тело посредством дыхания, а не мышления.

Это сложно. Люди не привыкли использовать дыхание как инструмент. Даже не замечая этого, мы часто задерживаем дыхание, когда пытаемся сосредоточиться. От такого подхода необходимо себя отучить, это занимает время.

Впервые занимаясь йогой, вы наверняка поймаете себя на том, что концентрируетесь на позе, особенно если она требует особых усилий и противоречит тому, как вы привыкли двигаться. Я знаю людей (мой супруг один из них), которым казалось практически невозможным сфокусироваться на дыхании. Но потом вдруг приходит понимание. Прорыв происходит, и постепенно люди осознают, что их дыхание может быть метрономом практики, задавать ей темп и характер. Именно дыхание – источник многочисленных возможностей йоги. Непостижимые открытия, новые ощущения, инсайты – все это возможно благодаря дыханию. Оно – что-то вроде двери в ваш внутренний мир; позволяет исследовать глубинные уровни сознания за пределами его рациональной части. И это невероятно доступно: кто угодно и где угодно может концентрироваться на своем дыхании и тут же осознавать свою целостность. Дыхание наделяет силой. И в то же время помогает замедлиться, стать мягче и нежнее.

Есть множество специальных дыхательных техник в йоге, я еще расскажу о них подробнее. Каждая техника имеет свое назначение: какие-то развивают способность концентрироваться, другие – способность успокаиваться.

В самом начале ваша цель проста: уделить максимум внимания своему дыханию. Научившись использовать этот прекрасный в своей простоте бессознательный механизм, вы начнете путь к новому уровню взаимодействия с самим собой.

## Революционное значение предельной концентрации

Предельно сфокусированное внимание – неотъемлемая часть йоги. И речь не только о дыхании. Вы можете сконцентрироваться на чем угодно – скажем, на ощущениях в спине в позе собаки мордой вниз. Освоив такой вид концентрации, вы сделаете важный шаг в другом умении – присутствовать в настоящем моменте. Сосредоточенность на единственном ощущении дает прочувствовать его глубже и по-настоящему обрести себя в своем теле. В какой-то момент вы понимаете, что чувствуете себя совершенно иначе, становитесь более осознанными по отношению к себе, а затем и по отношению ко всему остальному. Более внимательными. Способными к более глубокой концентрации. Вместо постоянной рассеянности, неизбежной из-за того, что одним нажатием кнопки на гаджете мы можем оказаться в совершенно любом месте, простая фокусировка на чем-то – ощущении собственных плеч, подвижности позвоночника – дает возможность приглушить все прочее, отключиться, просто быть.

Легко предположить, что излишнее сосредоточение на чем-то внутри себя могло бы привести к потере общей картины. Но йога заставляет искать золотую середину. Истинная концентрация на чем-либо позволяет восхититься тем, как все взаимосвязано. Сосредоточьтесь максимально на выравнивании спины, позвонок за позвонком, – и вы заметите, как осанка влияет на все ваше тело, от ощущения в пальцах рук до настроения.

Хотя все это кажется крайне субъективным, на самом деле предельная концентрация – отправная точка к эмпатии вселенского масштаба. Мы все до единого, если отбросить внешнее, по сути, просто тела, которые дышат. Все мы – одно целое.

Поиск баланса

Людам часто кажется, что суть йоги в обретении баланса. Она и подразумевает, но не обязательно такой, какой многие себе представляют. Конечно, некоторые позы и заключаются в умении найти баланс – поза дерева или, скажем, поза короля танца. Но достижение баланса – это не все. Сколько раз мне доводилось слышать, без шуток, уверения, что «йога не для меня, я не способен балансировать на одной ноге». Еще обожаю, когда в качестве довода приводят неспособность дотянуться до пальцев ног.

На самом деле для обретения баланса падать так же важно, как и не падать – это элементы одного процесса. Суть йоги заключается в концентрации, необходимой для выполнения поз, в способности перенестись в совершенно иное состояние бытия. Это уже ближе к тому определению баланса, которое наиболее важно в йоге, – метафоричному, а не буквальному. Смысл такого баланса во взаимодействии ключевых элементов практики: динамики и неподвижности. Искать гармонию нужно в сочетании этих элементов. Заикнитесь на усилиях – упустите медитативную, созерцательную основу йоги; а если не примените должных усилий, не получите достаточно энергии, чтобы обрести мир с собой.

Когда я начинала практиковать йогу, я еще думала как балерина: соревновалась сама с собой, заставляла себя, сражалась за то, чтобы стать лучше. Воспринимала йогу как что-то, где можно достичь высот, лишь выжав из себя все возможное. В итоге через три года я обнаружила себя участницей Всемирного чемпионата по бикрам-йоге. Перед этим я стала чемпионкой Британии, выполнив полную позу саранчи – это когда ты, балансируя на плечах, подбородке и руках, закидываешь ноги себе на голову.

К счастью, я вскоре поняла, что все это не только нерационально и безрассудно, но и не йога как таковая. Ее истинная суть – в поиске баланса, а не в его демонстрации.

Уникальность йоги в том, что ее легко адаптировать под ваши текущие потребности. Устали и впали в апатию? Йога обеспечит духовный подъем. Чувствуете себя неприкаянно, потеряли почву под ногами? Йогу можно использовать для заземления. Один из самых коротких путей к достижению баланса состоит в определении своего намерения уже в самом начале. Это придает практике особенный импульс: например, вы можете прочувствовать восходящие потоки своей энергии, ощутить легкость, ясность.



Более того, ваши цели могут быть намного глубже, чем просто корректировка внутреннего энергетического потока. Вы можете предпочесть, например, научиться быть благодарным. И тогда ваша практика станет сокровенным единением с вашей сущностью – одновременным признанием и вашей уникальности, и вашего смирения.

## Радикальное принятие

Стремление к балансу между сложностью и простотой очень важно для йоги. Так легко увлечься позами повышенной сложности, вообразив, что цель практики – поскорее научиться закидывать ноги за голову. Конечно, нет ничего предосудительного в том, чтобы совершенствоваться, но многие преимущества йоги связаны с умением выполнять простые движения красиво, с особым вниманием и тщательностью. Осознанное, отточенное и полностью прочувствованное выполнение собаки мордой вниз научит не меньшему, чем любая из более сложных поз. Сейчас моя практика отражает такое видение. Я провожу много времени в позе ребенка, если это необходимо моему телу, а такое бывает часто. А мои комплексы поз просты и ориентированы на заботу о себе, а не на стремление к новым рекордам.

Все это подводит нас к еще одной важной истине о практике йоги: она не достижательная. Мир, в котором мы живем, одержим результатами, которые можно измерить, и наиболее ярко эта одержимость проявляется в мире фитнеса. А йогу слишком часто пытаются втиснуть в один ряд с фитнес-дисциплинами, хотя из этого ряда она явно выбивается. Йога – не только физические упражнения. Она не про формирование идеального тела и не про количество шагов, пройденных за день. Полезный эффект йоги не выразить в цифрах. Хоть йога и хороша для физического здоровья – укрепляет мышцы, развивает гибкость и способствует повышению плотности костной ткани, помогает справляться со стрессом, – это скорее полная противоположность фитнесу. Йога

не инструмент самосовершенствования, а способ развития того, что американский психотерапевт Тара Брач назвала радикальным принятием.

У каждого из нас есть внутренний критик. Он составляет подробный перечень наших недостатков, оценивает нас и ругает за невозможность быть идеальным во всем. Йога помогает нам слегка усмирить этого критика. Она все равно не может заглушить его голос полностью, зато учит нас принимать себя и свое тело такими, как они есть. Йога помогает понять, что ничто не совершенно, но при этом и вы, и ваше тело достойны любви. Такие, как есть. Со всеми недостатками.

Все это может показаться примитивным и банальным, но именно таков важнейший первый шаг к более честным и чутким отношениям с самим собой. И этот шаг, в свою очередь, создаст основу для мира, где царит эмпатия.

### Как подготовиться к практике

Не зацикливайтесь на идеальной атмосфере. Прекрасно, когда можно приглушить свет и воскурить благовония в блаженной тишине. Но даже если ваш коврик еле поместился в закутке рядом с вашей кроватью, а за окном шумят машины, эффект от практики может оказаться не хуже. Все, что вам нужно, – ровная поверхность и готовность слушать себя.

### Одежда

Практиковать йогу можно в любой комфортной одежде, которая позволяет свободно двигаться (легинсах, шортах, спортивных брюках, большинстве топов). Но важно убедиться, что одежда соответствует помещению, в котором вы находитесь, – температура тела естественным образом понижается, когда вы расслабляетесь, чтобы отдохнуть. Возможно, вам захочется утеплиться, если в заключительной части комплекса вы выполняете много восстанавливающих поз. Не стоит выбирать вещи слишком свободного покроя: есть вероятность, что ваша рука или нога попадет «в ловушку» во время выполнения тех или иных поз. Для большинства женщин обязательны поддерживающий бюстгальтер, особенно если практика динамичная. Носки лучше не надевать, так как они будут мешать сцеплению с ковриком. Но иметь рядом пару носков будет замечательно: возможно, вам захочется, чтобы ноги были теплыми во время выполнения прекрасной длительной шавасаны.

## Инвентарь

Во многих студиях можно найти опорные блоки и кирпичи из твердой пены, специальные ремни, защитные подушечки для глаз и болстеры, набитые гречкой. Все это в распоряжении учеников и помогает правильно выполнять асаны. Дома у большинства из нас всего этого нет, но наверняка найдутся заменители. Блоки и кирпичи для йоги используются как маловесная опора – с этой задачей справится и толстая книга в твердом переплете. Обычный ремень может заменить специальный, а диванные подушки идеально заменят болстеры. Подушечки для глаз многим по карману, но и любая маска для сна отлично подойдет. Я предпочитаю все подготовить заранее и иметь под рукой, чтобы при необходимости взять, не прерывая практику.

## Когда НЕЛЬЗЯ практиковать йогу

Прежде чем приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, особенно если принимаете лекарства или у вас есть хроническое заболевание. При малейшей травме или появлении постоянного дискомфорта в любой части тела обратитесь к квалифицированному физиотерапевту или остеопату.

## Тревожные симптомы и знание своего предела

Комплексы, предлагаемые в этой книге, достаточно доступные и относительно несложные. Но помните, необходимо прекратить занятия, если: у вас кружится голова или не хватает воздуха, участилось сердцебиение или что-то заболело, даже чуть-чуть. При обнаружении любого из симптомов обратитесь к врачу. Если врач разрешает вам заниматься, поработайте с опытным учителем по йоге индивидуально или в группе, прежде чем вернуться к домашней практике. Конечно, когда вы пробуете принимать позы, которые никогда раньше не принимали, естественно чувствовать некоторый дискомфорт: телу необходимо привыкнуть. Но иногда непросто понять, насколько сильный дискомфорт считается приемлемым, – у каждого из нас свой уровень выносливости. Крайне важно остановиться, едва дискомфорт начнет переходить в боль.

## Йога во время беременности

Женщинам, которые не практиковали йогу, не рекомендуется приступать к любым новым для них физическим упражнениям в первом триместре беременности. После того как вы прошли первый скрининг и получили разрешение от своего акушера-гинеколога на йогу для беременных, я настоятельно рекомендую вместо домашней практики занятия в группе или индивидуально, с опытным учителем по йоге для беременных. Моя книга – не пособие по йоге для беременных. Некоторые из поз не подходят беременным женщинам.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/annand\\_naomi/yoga-dyshi-tyanis-zhivi](https://tellnovel.com/annand_naomi/yoga-dyshi-tyanis-zhivi)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)