

ГЛАВА 1

Первые уроки

Первые уроки йоги очень важны.

Новичкам следует сосредоточиться на умении осознавать свое тело в асанах (позах) и раскрытии вместилища сознания. Упражнения на раскрытие, укрепление и выравнивание тела очищают нади (тонкие энергетические каналы в теле) и улучшают ток праны (жизненной силы). Последний, направляемый умом и дыханием, вызывает изменения на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Большинство учеников почувствуют эффект йоги даже после первого занятия.

Для опытных йогов практика асан — нечто более существенное, чем упражнения на укрепление пресса или растяжение подколенных сухожилий, поскольку она глубоко воздействует на психическую и духовную сферу сознания, успокаивая ум и пробуждая высший телесный разум. Затрагивая эти слои, йог приходит к глубокому пониманию своей истинной природы, способностей и окружающего мира. Простая осознанная практика может стать ключом к превращению обычной жизни в полноценную и осмысленную.

Если вы преподаватель, то, составляя план урока, задумайтесь о следующем.

- *Хатха-йога* — это не просто система физических упражнений. Это целостная система оздоровления организма и саморазвития, которой уже пять тысяч лет. В ней тело используется как инструмент влияния на все аспекты бытия.

**Слова могут уничтожать
и исцелять. Правдивое
и доброе слово способно
изменить мир.**

Будда

- *Практикуя асаны и обучая им, всегда помните о работе с дыханием.* Это связующее звено между телом и умом. На каждом занятии демонстрируйте дыхательные техники и обучайте им. Осознанное дыхание определяет разницу между хорошей зарядкой и практикой асан, воздействующей на организм целостно.
- *Практика должна быть регулярной и учитывать индивидуальные особенности.* Поощряйте учеников преодолевать себя, без этого невозможно запустить процесс изменений, но учите их останавливаться при возникновении болевых ощущений. Излишне рьяным ученикам следует напоминать о том, что при выполнении асан не должно возникать напряжения, сбоев дыхания. Чтобы достичь баланса, необходимо слушать себя.
- *Сохраняйте «ум новичка» — открытость ума.* Каждый день приносит что-то новое, всякое занятие йогой отличается от предыдущего. Японский дзен-буддийский монах Судзуки как-то сказал: «Новичок воспринимает мир как полный возможностей; знаток уже не видит их в таком количестве».
- *Учите от сердца тому, чему хотели бы научиться сами.* Найдите свой преподавательский стиль и готовьтесь к урокам с удовольствием.
- *Даже на собственных занятиях учитель должен всегда оставаться учеником.* Скрытый бонус преподавания йоги заключается в том, что мы имеем возможность проработать свои старые травмы, повседневный стресс и перемены в личной жизни на занятиях. Лучшими учителями становятся те, кто столкнулся с серьезными жизненными трудностями и преодолел их с помощью йоги и преподавания, научившись ценить жизнь и открыв в себе источник радости.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Эта последовательность научит чувствовать энергию и изменения в теле и дыхании.

1. *Растяжка лежа на спине.* Вытяните руки над головой и сцепите большие пальцы. Согните стопы.
2. *Поза «колени к груди» / распрямление ног.* На выдохе подтягивайте колени к груди; на вдохе выпрямляйте ноги, стопы согнуты, подошвы смотрят в потолок. Повторите последовательность движений пять раз.
3. *Поза «голова к коленям» / поза горы лежа на спине.* На выдохе свернитесь в клубок; подтяните лоб к коленям, отведите плечи

от ушей, подбородок прижимайте к груди. На вдохе растянитесь на спине, вытяните руки за головой и выпрямите ноги. Повторите последовательность движений три раза.



1. Растяжка лежа на спине



2а. Поза «колени к груди»



2б. Распрямление ног



3а. Поза «голова к коленям»



3б. Поза горы лежа на спине

4. *Скручивание лежа на спине.* Опустите колени и стопы на пол с одной стороны от тела (если колени не опускаются, можно подложить кирпич). Вытяните руки в стороны, хорошенько вытягивайте их от плеч.
5. *Поза моста в динамике с дыханием.* На вдохе оттолкнитесь стопами от пола и направьте энергию через ноги в тазовый центр (корневую чакру), приподняв поясницу над ковриком. На выдохе опустите спину на коврик. Повторите четыре раза.

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЙОГА

6. *Раскачивающийся стул*. Прижмите колени к груди и покачайтесь на спине несколько раз, чтобы простимулировать меридианы в области позвоночника.
7. *Простая поза*. Задержитесь в сидячем положении и почувствуйте, как энергия расходится во все стороны от позвоночника, тепло разливается по телу, а мышцы после растяжки ощущают себя иначе.
8. *Шавасана (поза трупа)*. Задержитесь в этом положении. Это поза отдыха — особое состояние бытия; узнайте, как чувствует себя тело в состоянии полного расслабления.



4. Скручивание лежа на спине



5. Поза моста в динамике с дыханием



6. Раскачивающийся стул



7. Простая поза



8. Шавасана

ПЕРВЫЙ УРОК: БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Цель урока

Познакомиться с основами йоги.

Ход урока

Добро пожаловать на урок йоги — древней науки и практики. Прежде чем мы начнем, несколько важных замечаний, которые сделают ваши занятия максимально эффективными.

Йогой занимаются босиком, поэтому снимите обувь и носки. На подошвах стоп есть маленькие рецепторы; когда вы занимаетесь босиком, то чувствуете землю под собой и через стопы подсоединяетесь к энергии земли. Кроме того, босиком проще удерживать равновесие.

Занимайтесь на голодный желудок. После плотного обеда подождите два-три часа, а после небольшого перекуса — час. Если вы поели непосредственно перед занятием, вскоре вы поймете, почему не стоило этого делать!

Переведите телефоны в бесшумный режим.

Приходите за несколько минут до начала занятия. Считайте пунктуальность частью практики.

Если у вас были травмы или вы страдаете хроническими заболеваниями, сообщите учителю — тот поможет подобрать варианты поз. Асаны йоги доступны всем независимо от физических особенностей.

Согласно философии йоги, практика не соревнование. Не стоит приходить в зал с желанием быть лучше всех. Людям свойственен соревновательный дух; мы любим соперничать даже с собой. На занятиях йогой придется отказаться от привычного «спортивного» восприятия и помнить о том, что это не просто комплекс упражнений, а духовная практика, способствующая укреплению, гибкости и оздоровлению тела и ума. Ее цель — успокоить разум, раскрыть сердце и стимулировать духовное развитие. Практика йоги — процесс. На занятии мы не стремимся повторить позу, как на картинке. Наша цель — прислушаться к телу и успокоиться настолько, чтобы стал слышен внутренний голос. Пусть практика укажет, что делать; не поддавайтесь привычным паттернам поведения.

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЙОГА

Йога известна своими антистрессовыми свойствами. Это работает так. Когда мы испытываем стресс, тело напрягается. Напряжение в теле блокирует поток энергии. Асаны йоги и осознанное дыхание раскрывают зажатые участки тела и ума. Это помогает освободиться от напряжения и стереть его следы в теле. Когда тело расслабляется и раскрывается, ум становится спокойным и безмятежным. Негативные эмоции — тревога, страх, гнев — растворяются и теряют власть над вами. Вы вдруг обретаете ясность мысли и принимаете решения не реактивно, а обдуманно. Помимо перечисленных положительных результатов, ум, свободный от негативных эмоций, становится более терпеливым, принимающим и сострадательным.

В йоге есть одно незыблемое правило: держаться в рамках физических особенностей. Надо быть внимательным к своему телу и прислушиваться к его тревожным сигналам, а если возникает желание сделать что-то через силу или через боль — не делать этого. Лишь ответственный подход и внимание к сигналам тела будут способствовать исцелению и росту.

Но главное в йоге — удовольствие. Практика должна быть приятной! *(За этой вступительной частью может следовать урок по диафрагмальному дыханию. См. следующий урок.)*

Асаны для углубления практики

Эти асаны, выполняемые в начале урока, способствуют мягкому пробуждению тела. Поскольку многие никогда прежде не сталкивались с практиками телесной осознанности, сконцентрируйтесь на самых горячих точках практики для начинающих: раскрытии спины и умении чувствовать позвоночник; ощущении укоренения стоп в земле, растяжке мышц, участвующих в процессе дыхания там, где обычно возникают блоки: в грудной клетке и межреберье, талии и тазу. Эти движения помогают ученикам прочувствовать дыхание и начать дышать свободнее.



Скручивание лежа на спине



Скручивание лежа с ногами в гарудасане



Поза «колени к груди»



Поза колыбельки



Растяжка подколенных сухожилий лежа



Вариация растяжки подколенных сухожилий с ремнем



Вирасана на пальцах



Поза горы

За пределами коврика

Всегда будьте сосредоточены на своих действиях. Когда ум начинает блуждать и обращается к прошлому или будущему — работе, семье, старым травмам, — возвращайтесь мыслями к настоящему.

НАСТАВЛЕНИЯ

Ответы на все вопросы есть у внутреннего учителя. Прислушайтесь.

Тело говорит на языке ощущений. Что оно хочет сказать сейчас?

Йога — проверенный временем метод более глубокого проживания всего, что происходит внутри и в мире.

Будьте добры и ласковы с собой, принимайте все свои недостатки, как и сильные стороны. Физический стресс настигает многих, поскольку они проводят грань между умом и телом. Пора отказаться от этой системы убеждений.

СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Улыбайтесь и излучайте свет. Покажите ученикам целительную силу йоги.

ОБУЧЕНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ

Цель урока

Научиться технике диафрагмального дыхания.

Ход урока

Идеально выполненная поза — это не смысл и цель йоги, хотя, глядя на современные классы, может возникнуть совсем другое впечатление. На этом занятии мы научимся дышать правильно. Для этого необходимо освоить технику глубокого — диафрагмального — дыхания. Оно способствует замедлению сердечного ритма, понижает кровяное давление, очищает ум

и расслабляет мышцы. Полное диафрагмальное дыхание, пожалуй, самый эффективный способ борьбы с повседневным стрессом. Когда вы не дышите полноценно*, кровяное давление повышается, сердцебиение учащается, мышцы напрягаются, а ум не может сосредоточиться.

Правильное дыхание не только основа йоги; это основа самой жизни. Задумайтесь: мы приходим в этот мир с первым вздохом и покидаем его, испустив последний вздох. Без пищи можно прожить несколько недель, а без дыхания — не больше пары минут.

Научимся диафрагмальному дыханию. Лягте на спину, раздвиньте стопы примерно на тридцать сантиметров, вытяните руки по обе стороны от корпуса ладонями вверх. Постарайтесь избавиться ото всех посторонних мыслей; сосредоточьтесь на своем теле и комнате, в которой находитесь. Забудьте о прошлом и будущем. Пусть внимание остается в настоящем. Чувствуйте вес тела на земле. Когда в голову полезут посторонние мысли, прогоните их и сосредоточьтесь на двух словах: *Здесь. Сейчас.* Вот и все. *Здесь. Сейчас.* Пора заглянуть в себя; так вы позаботитесь о собственном благополучии и научитесь легко преодолевать трудности, которые подбрасывает вам жизнь.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхая через нос, направьте все внимание на вдохи и выдохи. Дышите ли вы поверхностно или шумно? Одной ли длины вдох и выдох? Почувствуйте пространство между ноздрями. Ощущайте прохладный воздух на вдохе и теплый на выдохе. Концентрация на ощущениях поможет направить внимание вглубь.

Идея этой практики в том, чтобы мягко перейти к осознанному дыханию. Не форсируйте. Не меняйте рисунок дыхания. Просто наблюдайте за вдохами и выдохами. Если ум начнет блуждать и вы станете думать о работе, семье или обязанностях, снова сосредоточьтесь на дыхании. *Здесь. Сейчас.* Фокус на дыхании. *Здесь. Сейчас.*

Теперь убедитесь, что дышите от диафрагмы. Сначала расслабьте живот. Сознательно отпустите все напряжение, скопившееся в области живота. Положите правую руку на живот, а левую — на середину груди. При диафрагмальном дыхании правая рука будет подниматься и опускаться, по мере того как стенка живота естественным образом поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Левая должна оставаться относительно неподвижной. (*Здесь можно сделать паузу, чтобы ученики понаблюдали за дыханием в течение трех-пяти вдохов и выдохов.*) Если движется только левая рука, значит, вы дышите не от диафрагмы, а от грудной клетки

* Задействуя лишь верхнюю часть легких, а не грудную клетку целиком и диафрагму. *Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.*

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЙОГА

и получаете примерно от трети до половины кислорода по сравнению с тем объемом, который могли бы получать при диафрагмальном дыхании. (Сделайте паузу и пройдите по комнате, наблюдая за учениками.) Представьте, что ваш корпус — воздушный шар, который вы наполняете воздухом, светом и энергией, начиная от живота на вдохе. На выдохе почувствуйте, как токсины и напряжение уходят из тела от тазового дна до макушки.

Если сегодня не получилось, не бросайте тренировки; со временем диафрагмальное дыхание станет для вас естественным. На протяжении всего занятия дышите диафрагмой через нос. Глубокое дыхание в позе помогает выполнять ее без напряжения.

Чем глубже дыхание, тем более расслабленными и сосредоточенными вы станете. Каждый вдох наполняет тело новой праной — жизненной силой. Каждый выдох способствует избавлению от напряжения в мышцах и уме.

Ощутив все тело как единое целое, сделайте вдох. Ощутив все тело как единое целое, сделайте выдох. Ни к чему не стремитесь и не форсируйте дыхание.

Асаны для углубления практики

- *Растяжение боков лежа и сидя.* Эти позы раскрывают межреберные мышцы и облегчают диафрагмальное дыхание.
- *Поза моллюска.* Мягко расслабляйте пах, поясницу и таз.
- *Поза крокодила.* Со вдохами почувствуйте, как расширяется поясница, а живот вжимается в пол.
- *Наклон вперед стоя.* Чувствуйте, как дыхание струится по корпусу, словно водопад.



Растяжение боков лежа на спине



Растяжение боков сидя



Поза моллюска



Поза крокодила



Наклон вперед стоя

За пределами коврика

В позе крокодила или лежа на спине практикуйте диафрагмальное дыхание по пять минут в день. Вы ощутите пользу от наблюдения за дыханием, когда научитесь контролировать эмоции с помощью этой техники.

НАСТАВЛЕНИЯ

Направляйте дыхание в напряженные участки — это поможет их расслабить.

Диафрагмальное дыхание естественно для человека. При рождении мы дышим диафрагмой; младенцам не нужно этому учиться. Лишь позже в течение жизни в наше сознание проникает стресс, мы «разучиваемся» расслабляться и полноценно дышать.

Йога готовит нас к жизни. Эта практика обостряет любознательность и жажду жизни.

Диафрагмальное дыхание способствует расслаблению тела.

СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Учитесь объяснять как можно проще. Слишком подробные объяснения сбивают с толку.

ПОЛЬЗА ЙОГИ

Цель урока

Узнать о положительном воздействии практики йоги.

Ход урока

Лягте на спину, расставив стопы на расстоянии примерно тридцати сантиметров друг от друга и положив руки по обе стороны от корпуса ладонями вверх. Поверните голову вправо, затем влево, пока не найдете удобное нейтральное положение. Зафиксируйте ее в этом положении.

Почувствуйте, как стенка живота поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Представьте, что ваши легкие — воздушные шары, которые надуваются на вдохе и сдуваются на выдохе. Наполняясь, они круглеют, удлиняются и расширяются во все стороны. Почувствуйте дыхание в спине, грудной клетке, боках, талии; наблюдайте за тем, как с каждым вдохом позвоночник удлиняется.

Йога — практическая философия и наука, затрагивающая все аспекты человеческого существа. Она учит самодисциплине и самоосознанию. На физическом уровне йога облегчает протекание многих заболеваний. Асаны укрепляют и растягивают тело, вызывают ощущение душевного благополучия. Йога обостряет интеллект и улучшает концентрацию. Дыхательные практики успокаивают ум. С точки зрения духовного развития йога знакомит вас с вашим «я» и внутренним миром и дарит покой.

Йога — путь к безмятежности, испытанный тысячелетиями. Начните свой путь, наделяя осознанностью каждое движение, вдох и мысль, что будет постоянно возвращать вас к настоящему моменту.

Асаны для углубления практики

- *Кошка — корова.* Эти позы помогают прочувствовать дыхание во всем теле — от макушки до подошв. Двигайтесь в такт дыханию. Вдыхая от пупочного центра, оттягивайте лобок назад и расслабляйте живот (фото А); на выдохе скругляйте позвоночник и втягивайте пупок (фото Б).
- *Позы на раскрытие тазобедренных суставов.* Они разбивают зажимы, образованные застоявшейся энергией и вызывающие напряжение

в спине и подколенных сухожилиях. Практикуя позы на раскрытие таза лежа, сосредоточьтесь не только на физических, но и на эмоциональных ощущениях, которые дарит растяжка. Почувствовав ограничение, расслабьтесь и попробуйте остаться в позе еще на одно глубокое дыхание. Задумайтесь: что тянется? Ваши мышцы или терпение?

- *Перекаты на спине.* Перекаты — довольно веселый способ помассировать и пробудить позвоночник. Перекатитесь несколько раз, увеличивая амплитуду с дыханием. На выдохе примите сидячее положение (фото А), а на вдохе откатитесь назад (фото Б). Наслаждайтесь легким покалыванием вдоль позвоночника.

КОШКА — КОРОВА



А. На вдохе подтяните живот и раскройте сердечный центр (поза коровы)



Б. На выдохе скруглите спину и подтяните пупок к позвоночнику (поза кошки)

РАСКРЫТИЕ ТАЗА



Простая поза лежа на спине



Поза колыбельки

ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ



А. На выдохе перекатитесь в сидячее положение



Б. На вдохе откатитесь назад

За пределами коврика

Отмечайте небольшие изменения в вашей жизни. Улучшилось ли качество сна после того, как вы начали заниматься йогой? Стали ли вы дышать более осознанно? Как это влияет на эмоции?

Когда в следующий раз вы окажетесь в стрессовой ситуации, остановитесь, опустите плечи и начните дышать диафрагмой. Обратите внимание, как при осознанной попытке избавиться от стресса в теле положительный эффект наступает незамедлительно.

НАСТАВЛЕНИЯ

Каждая асана может чему-то нас научить. Усвойте этот урок.

Прислушивайтесь к звучанию своего дыхания, ощущайте его каждой клеткой и представляйте, что оно растягивает вас изнутри.

Эмоции всегда оставляют отпечаток в физическом теле.

Следите за положением тела в асанах, чтобы освободиться от накопившейся негативной энергии.

Будьте благодарны своему телу за умение двигаться и чудеса, на которые оно способно.

СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Суть практики — в ее регулярности. Хвалите учеников за то, что они приходят на занятия, и уважайте их за это. В конце занятия я всегда говорю: «Спасибо, что присоединились ко мне сегодня».

УЧИМСЯ МЯГКОСТИ

Цель урока

Приучить тело и ум к смирению перед практикой йоги.

Ход урока

Лягте на спину. Задержитесь в этом положении на несколько минут, расслабьте тело, особенно область живота. Постепенно переведите внимание на дыхание.

Дышите свободно, чувствуя, что ничто вас не ограничивает. С каждым выдохом отпускайте тело на пол, расслабляйте мышцы, чувствуя, как они «стекают» с костей. Почувствуйте, как расслабляются и смягчаются глаза и лицевые мышцы.

Во время сегодняшней практики мы будем руководствоваться определением йоги (йога значит «союз, соединение») в наших движениях. Это скоординированная работа дыхания, тела и ума. Когда эти системы работают сообща, наступает освобождение; это и есть йога. Связующее звено между телом и умом — дыхание. Наблюдая за ним и ни на минуту не упуская его из виду, мы можем направлять прану (жизненную силу) в зажатые, непроработанные участки тела, потерявшие чувствительность. Дыхание поможет войти в асану и совершить переход от позы к позе.

Когда вы работаете так, поза оживает. Она становится легкой и текучей, а не вымученной, зажатой, сдавленной. Затрудненное, поверхностное дыхание в позе — симптом того, что вы выполняете асану через силу. Этого делать нельзя, сначала необходимо добиться мягкости и позволить дыханию выполнить всю работу.

Будьте терпеливы, и жесткость постепенно уйдет. Не пытайтесь принять нужную форму во что бы то ни стало, сначала наладьте контакт

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЙОГА

с дыханием и войдите в позу мягко. Пусть дыхание ведет вас за собой. Следуйте за вдохами и выдохами. Войдите в ритм дыхания, прежде чем начать двигаться.

Асаны для углубления практики

- *Растяжение боков лежа на спине.* Эта растяжка смягчает ребра и широчайшие мышцы спины и готовит тело к последующим позам.
- *Скручивание в позе треугольника.* Встаньте, расставив стопы на расстояние примерно один метр. Пальцы и пятки обеих ног должны находиться приблизительно на одной линии. Потянитесь рукой к противоположной ноге — стопе или лодыжке — и вытяните другую руку к небу. Скрутитесь от таза, используя руки, как рычаги, чтобы усилить эффект. Расширяйте лопатки. Дышите глубоко и расслабляйтесь в асане. Позвольте раскрыться всем мелким мышцам — от подколенных сухожилий и паха до плеч и кончиков пальцев.
- *Йога-мудра стоя.* Переплетите пальцы в замок за спиной и опустите корпус к полу, выгоняя все напряжение из верха спины, плеч и шеи.
- *Поза бабочки.* Сядьте, выпрямив спину, прижмите подошвы друг к другу и расслабьте таз, пах и ягодицы. Задержитесь в этом положении на три-пять дыхательных циклов, затем потянитесь макушкой вверх, растягивая позвоночник, наклонитесь вперед от тазобедренных суставов и уложите живот на ноги*.



Растяжение боков лежа на спине



Скручивание в позе
треугольника

* Даже если не получается — просто представьте, что укладываете его.



Йога-мудра стоя



Поза бабочки

За пределами коврика

Любая негативная самокритика, высказанная как вслух, так и про себя, незаметно подтачивает нас, укореняясь в теле и уме. Задумайтесь об этом и не спешите критиковать себя вслух или мысленно.

Прекратите корить себя и ощутите свободу, которая приходит с позитивным намерением. Сосредоточьтесь на всем хорошем в своей жизни, а не на том, что в ней не так.

НАСТАВЛЕНИЯ

Подходите творчески к выполнению поз. Каждый раз старайтесь задействовать разные участки тела и энергетические центры.

Для тела каждый день — новое начало.

Позвольте своим мышцам смягчаться и вытягиваться.

Вы выделили время для занятий йогой. Возьмите максимум от этого часа: оставайтесь в настоящем моменте.

Признайте свои ограничения, вместо того чтобы отрицать их. Быть тем, кто вы есть, совершенно нормально. Повторяйте про себя эту мантру.

Говоря с собой, будьте правдивы. Если вы не можете быть честны с собой, что говорить об окружающих?

СОВЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Вы недавно начали преподавать и все еще волнуетесь перед уроками? Накануне посидите спокойно, подышите, постепенно удлиняя выдохи. Активизируйте состояние расслабления и ощутите ясность ума.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

