

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	10
Введение	11
Как заниматься йогой, чтобы практика стала регулярной и приносила удовольствие	11
Кому необходимо изучить эту книгу	13
Что вы узнаете из книги	14
Как пользоваться книгой	14
Глава 1. Вверх по лестнице. 8 ступеней	17
Глава 2. Что необходимо учесть перед тем, как начать заниматься йогой	27
Как подобрать одежду для занятия йогой	28
Каким тканям отдать предпочтение	28
Какого цвета выбрать одежду	29
Можно ли заниматься йогой в носках	29
Зачем использовать йога-материал в практике	29
Базовый набор материала для домашней практики йогатерапии	30
Как выбрать йога-материал	31
Рекомендации при выборе коврика	31
Рекомендации при выборе ремня	33
Рекомендации при выборе кирпича (йога-блока)	34
Рекомендации при выборе стула	34
Рекомендации при выборе одеяла или пледа	35
Рекомендации при выборе платформы (подставка для плеч)	35
Питание до и после практики	36
Рекомендации к питанию до начала практики	36
Как заниматься йогой в зависимости от сезона и времени суток	37
Рекомендации к практике йоги в зимний период	37
Рекомендации к практике йоги в весенний и осенний период	38
Рекомендации к практике йоги в летний период	38
Как заниматься йогой в зависимости от времени суток	39

Глава 3. Техника выполнения асан	43
Биомеханика — наука о движениях человека	44
Классификация поз	46
Позы из положения стоя — Уттиша-Стхити	48
Позы из положения сидя — Упавиштха-Стхити	50
Позы с боковым вытяжением — Паривритта-Стхити	52
Прогибы назад — Пурва-Пратана-Стхити	54
Позы с сокращением мышц живота — Удара-Акунчана-Стхити	57
Перевернутые позы — Випарита-Стхити	60
Практика	64
Структура тела	64
Жесткое и гибкое тело в практике йоги	64
Как распознать боль, которая приносит пользу	65
Что необходимо делать, когда возникает боль в пояснице во время выполнения асан	66
Базовые движения, которые необходимо совершать в каждой асане	66
1. Как работать стопой в позах йоги	67
2. Как работать коленной чашечкой в позах йоги	70
3. Как привести таз в нейтральное положение и сделать практику безопасной	74
4. Как создать вытяжение позвоночника и удержать его при выполнении асаны	77
5. Как работать руками, чтобы оказать воздействие на грудной и шейный отделы позвоночника	79
6. Как работать грудной клеткой и плечевым поясом, чтобы сделать практику йоги наиболее эффективной	81
АСАНЫ. 34 базовые асаны для практики йогатерапии дома	86
1. Тадасана — поза горы	87
2. Уткатасана — поза яростного вытяжения	92
3. Уттанасана — поза интенсивного вытяжения	96
4. Утхитта Триконасана — поза вытянутого треугольника	101
5. Вирабхадрасана II — поза бога войны II	107
6. Утхита Паршваконасана — поза вытянутого бокового угла	112
7. Ардха Чандрасана — поза полумесяца	117

8. Вирабхадрасана I — поза бога войны I	121
9. Паршвоттанасана — поза интенсивного бокового вытяжения	126
10. Паривритта Уттхита Триконасана — поза развернутого треугольника	130
11. Прасарита Падоттанасана — наклон с широко расставленными ногами	135
12. Адхо Мукха Шванасана — поза собаки мордой вниз	139
13. Баддха Конасана — поза связанного угла	144
14. Дандасана — поза посоха	148
15. Упавиштха Конасана — поза «широкий угол из положения сидя»	152
16. Пашчимоттанасана — поза сильного вытяжения спины	156
17. Джану Ширшасана — «колени-голова-поза»	160
18. Бхарадваджасана — поза мудреца Бхарадваджи	165
19. Маричиасана I — поза мудреца Маричи I	169
20. Маричиасана III — поза мудреца Маричи III	173
21. Шалабхасана — поза саранчи	177
22. Чатуш Падасана — поза на четырех опорах	181
23. Чатуранга Дандасана — поза посоха на 4-х опорах	185
24. Ардха Навасана — поза половины лодки	189
25. Дви Пада Випарита Дандасана — поза перевернутого посоха	193
26. Саламба Ширшасана — стойка на голове	197
27. Саламба Сарвангасана — стойка на плечах	203
28. Халасана — поза плуга	209
29. Сету Бандха Сарвангасана — поза построения моста	213
30. Випарита Карани — поза перевернутого озера	218
31. Супта Падангуштхасана I — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа I	222
32. Супта Падангуштхасана II — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа II	226
33. Супта Падангуштхасана III — поза захвата большого пальца ноги из положения лежа III	230
34. Шавасана — поза трупа	233

Глава 4. Йога в ритме большого города

239

1. Практика с утра, когда есть всего 15–20 минут	241
2. Практика йоги перед сном для легкого пробуждения	244
3. Практика йоги в офисе без отрыва от рабочего места	250
4. Практика йоги при информационной перегрузке	253
5. Практика йоги, когда весь день стоял на ногах	259
6. Практика йоги во время и после перелета	264

7. Практика йоги при стрессе и выход из стрессовых ситуаций	268
8. Практика йоги при длительной депрессии	272
9. Практика йоги, когда нужно поднять самооценку	276
10. Практика йоги, когда пропало сексуальное желание	281
11. Как приобщить мужа к йоге. Практика для мужчин	286
Глава 5. Йогатерапия для себя	295
1. Практика йоги при плоскостопии	297
2. Практика йоги, когда болят колени	301
3. Практика йоги, когда зажат седалищный нерв	307
4. Практика йоги, когда есть протрузии и грыжи межпозвоночных дисков	312
5. Практика йоги при болях внизу спины	324
6. Практика йоги для исправления осанки	324
7. Практика йоги при структурном сколиозе	329
8. Как выстраивать практику йоги с учетом менструального цикла	337
9. Практика йоги во время беременности	344
Заключение	356
Как продолжить изучение йоги с Еленой Кей	357