



Кэтрин Бьюдиг

БИБЛИЯ ЙОГИ



МОСКВА
2017

УДК 796.41
ББК 75.6
Б96

Kathryn Budig
The Women's Health Big Book of Yoga:
The Essential Guide to Complete Mind/Body Fitness
© 2012 by Rodale Inc., Emmaus, PA, USA. All rights reserved

В оформлении обложки использована фотография:
ayakovlevcom / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Бьюдиг, Кэтрин.

Б96 Библия йоги. Все, что вам нужно для ежедневной практики / Кэтрин Бьюдиг ; [пер. с англ. И.Г. Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 432 с. : ил. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-699-70102-5

Раз вы взяли в руки эту книгу, то вы, скорее всего, относитесь к одному из трех типов людей: либо вы хотите узнать побольше о йоге, либо вы хотите усовершенствовать свои тренировки, либо вы просто любитель красивых картинок. Не важно, кем именно вы являетесь, вы в любом случае найдете здесь желаемое. Даже если вы еще новичок в этом деле, знайте – вы уже начали заниматься йогой в тот момент, когда решили попробовать сделать ее частью своей жизни.

В «Библии йоги» вы найдете упражнения для всего тела, здоровья, спортсменов, эмоционального здоровья, гормонального фона, мамочек, секса, жизни.

**УДК 796.41
ББК 75.6**

ISBN 978-5-699-70102-5

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Благодарности	9
Вступление	10
Глава 1. На старт, внимание, Оммм	12
Глава 2. Ответы на все ваши вопросы	28
Глава 3. От слова к делу	42
Глава 4. Искусство осмысленного питания	50
Рецепты	60
Глава 5. Основные позы йоги	64
Приветствие солнцу А	68
Приветствие солнцу Б	76
Позы стоя	90
Позы сидя	116
Инверсии	134
Упоры на руках	144
Прогибы назад	152
Позы для укрепления мышц кора	162
Восстанавливающие позы	168
Еще немного основных поз	174

Глава 6. Йога для всего тела	187
Утренняя йога	190
Вечерняя йога	196
Укрепление рук	200
Укрепление ног	208
Укрепление мышц кора	218
Упражнения для ягодиц	226
Глава 7. Йога для здоровья	234
Кистевой туннельный синдром	238
Боли в спине	242
Похмелье	248
Головная боль	254
Смена часовых поясов	258
Нарушения пищеварения	262
Нехватка энергии	266
Каблуки	270
Глава 8. Йога для спортсменов	272
Бегуны и велосипедисты	284
Теннис	288
Гольф	292
Футбол	296
Баскетбол	300
Плавание и гребля	304
Скалолазание	308
Мужчины и йога	312

Глава 9. Йога для эмоционального здоровья	317
Мудры	320
Чакры	324
Беспокойство	326
Легкая депрессия	330
Бессонница	334
Головокружение	338
Расслабление	342
Разбитое сердце	350
Глава 10. Йога и ваши гормоны	356
Вздутие живота	360
ПМС	364
Менопауза	368
Воспаление кожи и прыщи	372
Глава 11. Йога для мамочек	378
Предродовой период	382
Мамочка и я	390
Глава 12. Йога для секса	395
Уверенность и выносливость	398
Интимность	404
Глава 13. Йога для жизни	410
Алфавитный указатель	417

*Моему отцу,
который всегда учил меня,
что нет ничего невозможного*

Благодарности

Ябы никогда не написала эту книгу, если бы не любящая поддержка Мишель Промолайко. Ты мое вдохновение, пример для подражания и потрясающая подруга. Твоя поддержка имеет для меня огромное значение. Также спасибо Дэйву Зинченко и Стиву Перрин.

Большущее спасибо фотографу Бет Бишоф за то, что сделала книгу такой приятной глазу. Анна Су, ты мое элегантное вдохновение; Роберт Хьюитрон, ты настоящий волшебник, когда дело доходит до волос и макияжа. Спасибо Джорджу Карабостосу и Лоре Уайт — без вас эта книга никогда бы не появилась на свет и нам определенно было бы не так весело.

Конечно же, «Библии йоги» никогда бы не было, если бы не наши модели (и дорогие друзья), которые потрясли меня своей красотой и талантом. Мэри Клэр Аейло, Фэйс Хантер, Жизель Мари, Лео Марс и МакКензи Миллер — для меня честь, что вы попали в мою книгу.

Моему редактору Урсуле Кэри. Ты знаешь толк в йоге. Спасибо и всей остальной команде издательства «Родэйл», особенно Эрин Уильямс, Нэнси Элгин и Эране Бамбардатор.

Сердечное спасибо моей команде, которая всегда поддерживает меня: Даниэль Линдберг, Эми Стэнтон и Эрику Гринспану. Без вас я бы и шагу не ступила.

За вашу веру в меня: Мелинда Фишмэн и Эйлин Опатут.

Моим замечательным помощникам за их экспертное мнение и потраченное время: Киа Миллер, Гари Голдмэн, Род Стрикер, Дэбби Ким, Джина Капуто, Джилл Миллер, Хизер Сейнеджер, Энни Карпентер и Джейсон Вашоб. От всего сердца благодарю Тиффани Крикшэнк за ее тройную роль — помощницы, подруги и модели для книги.

Глубочайшая благодарность тем людям, которые постоянно учили меня и помогали на всем пути: Мэти Эзрати, Чак Миллер, Хез Хауз, Син Корн, Ноа Мэйз, моей йога-семье и всем моим ученикам по всему миру.

Моей собаке Аши. За то, что часами смиренно смотрела на меня, пока я набивала текст этой книги, прекрасно зная, что мне ничего не стоит обнять ее, угостить лакомством или вывести еще разок погулять. Ты не перестаешь мне напоминать, что все состоит из любви — и всегда есть что-то приносящее радость.

Моим потрясающим друзьям и близким — без вас у меня ничего бы не получилось. Спасибо моим прелестным отцу и матери за то, что поддерживали все мои мечты и стремления. Сердечное спасибо моим брату и сестре, а также их семьям.

Моим подругам — Эшли Свидер-Цебулька, Элли Боланд, Кэйси Ван Зандт, Карли Уэйд, Кейт Левин и Каролин Ши — ваш смех и часы, проведенные с вами за разговорами о жизни, помогают мне не падать духом и вдохновляют меня на покорение новых высот.

Наконец, спасибо моему партнеру и любви всей моей жизни Бобу. За твою преданность, твои советы, веру в меня, за твою любовь. За то, что постоянно напоминал мне, что нужно ставить перед собой высокие цели.

Вступление

Я прожила в Лос-Анджелесе восемь лет и могу с уверенностью сказать, что этот город — Мекка для стройных, красивых, «идеальных» людей. Однако стоит поближе к ним присмотреться, заглянуть за весь этот блеск, гламур и дизайнерские солнцезащитные очки, как вы увидите целую кучу красивых, но глубоко несчастных людей. Беспощадный мир Голливуда особенно жесток с женщинами, и мне пришлось с этим столкнуться на своем собственном опыте.

Я приехала в Лос-Анджелес зрелой девушкой в 21 год в надежде построить заветную карьеру актрисы, преподавая йогу в перерывах между ролями. Я помню свою первую встречу с менеджером так, словно это было вчера. Она окинула взглядом мою фигуру — 158 сантиметров при весе в 49 килограммов — и сказала, что я могла бы сыграть веселую лучшую подругу. Если же мне хочется хоть когда-нибудь сыграть инженерю (*актерское*

амплуа, молодая наивная девушка), то мне придется сбросить как минимум пяток килограммов.

Когда я пришла домой, то чувствовала растерянность и обиду. Разве я толстая? Я недостаточно хороша для того, чтобы сыграть главную роль? Мне всегда казалось, что я в отличной форме. Нужно ли мне сесть на диету? Начать пить кофе и курить? Все эти мысли только усиливали мою досаду. Неприятные вопросы на этом не закончились, однако мои занятия йогой смогли дать ответы на все из них. Мои преподаватели постоянно напоминали мне, что мне не нужно быть лучше, чем я есть, — а благодаря ежедневным тренировкам я всегда была стройной и в хорошей форме. Самое важное то, что йога дала мне понять, что главное в жизни — это гармония и в ней нет места для крайностей. Жизнь создана для того, чтобы ею наслаждаться и принимать все ее вызовы и испытания. Йога дала мне понять, что

принятие себя такой, какая я есть, и вера в себя — это ключ к силе и красоте.

Оглядываясь назад, я понимаю, что то собеседование стало переломным моментом в моей жизни, потому что именно благодаря ему мое «второстепенное занятие» — обучение йоге — стало моей настоящей полноценной профессией. Еще в юном возрасте я поняла, что единственный способ добиться счастья — это не упускать любую подвернувшуюся возможность и следовать зову своего сердца. Я наслаждаюсь каждой минутой, потраченной на тренировки и обучение. Занятия йогой позволяют человеку раскрыть свой потенциал. Будь то замысловатая стойка на руках или простая Шавасана для расслабления в конце дня — йога как ничто другое помогает находиться в лучшей форме.

Я преподаю йогу, потому что она действительно помогает людям. Я написала эту книгу в надежде, что вам тоже захочется этого добиться — жить той

жизнью, которой вам всегда хотелось. Воспитать в себе сильный, спокойный и могущественный дух. Залечить старые раны — как физические, так и душевные — и веселиться до безумия!

Наслаждайтесь своим путешествием по дороге жизни и помните, что взлеты без падений невозможны! Приведенные здесь позы и упражнения помогут вам чувствовать себя потрясающе, они сделают вас намного лучше, сохраняя ваше здоровье, стройную фигуру и красоту. Совершенствуйте свои занятия йогой и выберите то, что действительно вам подходит. Зачастую достаточно выполнить лишь добрую серию приветствий солнцу или стойку на руках, чтобы напомнить себе о своей природной силе и уникальности. Как удачно заметил один из моих любимых людей всех времен и народов Оскар Уайльд: «Будь собой — все остальные роли уже давно заняты».

Намасте всем!

Катрин

ГЛАВА 1

На старт, внимание, Оммм
Ваше преобразование начинается здесь

Раз вы взяли в руки эту

книгу, то вы, скорее всего, относитесь к одному из трех типов людей: либо вы хотите узнать побольше о йоге, либо бы хотите усовершенствовать свои тренировки, либо вы просто любитель красивых картинок. Не важно, кем именно вы являетесь, вы в любом случае найдете здесь желаемое. Даже если вы еще новичок в этом деле, знайте — вы уже начали заниматься йогой в тот момент, когда решили попробовать сделать ее частью своей жизни. Я вам гарантирую — оно того стоит.

Слову «йога», которое в переводе с санскрита означает «упряжка», «упражнение» или «единение», тысячи лет. Оно менялось до неузнаваемости и снова обретало свою былую молодость столько раз, что даже Мадонне приходится молча курить в сторонке.

Хоть эта книга и посвящена йоге в представлении современного западного общества — напряженные тренировки, которые подтягивают мышцы, успокаивают разум и придают силы духу, — очень важно все-таки понимать и исторические корни этой практики.

Один из моих учителей как-то сказал по поводу йоги: «Чем больше ты узнаешь, тем лучше понимаешь, как мало ты знаешь». Йога научит вас сводить воедино разум, тело и душу, вы будете чувствовать себя свежим, спокойным и готовым к покорению этого мира. Ваше тело становится сильнее и гибче, ваш разум замедляется, и перед вами открываются все возможные перспективы. Добро пожаловать в путешествие длиною в жизнь! Давайте для начала оглянемся назад.

Земля до появления фитнес-центров

В былые времена настоящим йогам было не до шуток, когда дело касалось занятий йогой. Их основной целью было найти свое истинное предназначение и мужественно встретить процесс своего преобразования, стараясь ничего от него не ожидать и не стремиться к какому-то

конкретному результату. В конечном счете они стремились объединить свой разум, тело и душу. Три с половиной тысячи лет назад лучшим способом придерживаться подобного образа жизни для них было полностью отделиться от цивилизации и каждую секунду своей жизни посвящать этому занятию. Если в современном мире жизнь в отдаленной пещере, в которой не ловит сотовый, — это прямая дорога к потере рассудка, для этих йогов отшельничество было необходимо для того, чтобы разум успокоился и больше ничего не отвлекало от процесса достижения гармонии.

Я не прошу вас полностью поменять свой привычный распорядок дня, однако было бы неплохо начать выделять время для того, чтобы заботиться о себе, — не важно, будете ли вы ходить на занятия по йоге в обеденное время или просто тратить по пятнадцать минут в день на то, чтобы спокойно расслабиться в тишине с закрытыми глазами. Даже немного спокойствия в нашей суетливой жизни сможет изменить все к лучшему! Согласно опубликованному в «Скандинавском журнале о работе, здоровье и окружающей среде» результатам одного исследования у участников шестинедельной коррекционной программы по йоге наблюдалось значительное улучшение самочувствия и устойчивости к стрессу.

В ходе этого исследования группа работников Британского университета принимала участие в шестичасовых занятиях по йоге в течение шести недель. По окон-



чанию исследования их самочувствие оказалось лучше, чем у людей из контрольной группы, которые йогой все это время не занимались. Участники проводили оценку по двухполюсной шкале классификации настроений и списка положительных психологических настроев. Люди из группы, занимавшейся йогой, отличались более ясным разумом, лучшим самообладанием, у них было более приподнятое настроение, они были более энергичными и уверенными в себе. Кроме того, были отмечены повышенная целеустремленность в жизни и большая удовлетворенность ею, а также превосходящая уверенность в стрессовых ситуациях. Так что выделите немного времени из своего загруженного дня и позанимайтесь йогой — вы об этом не пожалеете!

Асаны — в переводе с санскрита «положение тела, которое удобно и приятно», — это позы в йоге. Изначально йога подразумевала продолжительные часы медитации в сидячем положении — это сильно отличается от заставляющей изрядно попотеть виньяса-йоги, которую мы видим иногда в фильмах. Гуру (см. стр. 24) учат нас, что мы должны пожертвовать своим «я» (эго) ради того, чтобы добиться счастья и освобождения от всего того мусора в нашей жизни, который тянет нас на дно. Это стремление к самопожертвованию в итоге привело к появлению определенного свода стандартов или, если хотите, правил, согласно которым должны жить те, кто решил посвятить свою жизнь йоге.

Восемь ступеней йоги

Пожалуй, самым известным философом йоги был человек по имени Патанджали. Этого парня повсеместно считают отцом-основателем йоги. История его жизни сплошные мифы и легенды. Именно он сформулировал во II веке до нашей эры знаменитые йога-сутры. Они представляют собой 195 наставлений о том, как вести себя в повседневной жизни, чтобы в итоге достичь просветления. Также он придумал и восьмиступенчатый путь йоги (который называют «аштанга-йога»), который при правильном соблюдении освобождает человека от физических, ментальных и эмоциональных страданий.

Сутры Патанджали составляют список рекомендаций, которые включают в себя яма (этические ограничения), нияма (самодисциплину), асана (физические позы), пранаяма (контроль над дыханием), пратьяхара (отвлечение чувств от внешних объектов), дхарна (концентрацию), дхьяна (медитацию) и самадхи (освобождение). Слова могут вам показаться слишком замысловатыми и сложными для произношения, однако не берите в голову. Воспринимайте их как базовые рекомендации на пути к совершенству. Это лишь предложения по тому, как справляться со стрессом в повседневной жизни — своего рода десять заповедей, не имеющих никакого отношения к религии. Когда вы хорошо относитесь к самому себе, то эта положительная энергия дает о себе знать на протяжении всей вашей жизни.

ПЕРВАЯ ЖЕНЩИНА-ЙОГ

В тридцатых годах прошлого столетия история Индры Деви (русского происхождения) наделала немало шума. Майсурская королевская семья настояла на том, чтобы Кришнамачарья стал учить ее (да, женщину!) йоге, и тому пришлось неохотно согласиться. Позже она заслужила его уважение, они стали друзьями, и Индра вернулась в Советский Союз знакомить соотечественников с йогой. Затем она посетила Аргентину и Китай, где открыла школу в Шанхае. Ее популярность не переставала расти. Она открыла студию в Лос-Анджелесе и преподавала таким известным леди, как Мэрилин Монро и Грета Гарбо. Этот человек-моторчик ушел из жизни в 2002 году, однако Индра смогла оставить после себя духовное наследие, ставшее вдохновением для женщин по всему миру.