

The book cover is a vibrant collage of celestial and yogic imagery. It features several watercolor-style silhouettes of people in various yoga asanas: a meditative lotus position at the top left, a seated twist at the top right, a standing backbend on the left, a cobra pose in the center, a warrior III pose at the bottom left, and a seated backbend at the bottom right. Interspersed among these are various constellations represented by black dots and connecting lines. Celestial bodies include a large blue and white planet at the top center, a pink and white planet at the top right, a pink and white planet at the middle right, a crescent moon in the center, and a blue and white planet at the bottom center. The background is white with scattered black dots and starburst symbols. The author's name is in a teal rounded rectangle, and the title is in large, bold, dark blue letters. The publisher's logo is in a pink vertical bar at the bottom left.

Джилли Шипвей

ЙОГА ПО ЗВЕЗДАМ

Практики и медитации



Джилли Шипвей

ЙОГА ПО ЗВЕЗДАМ

Практики и медитации

ВСЕ

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 159.9
ББК 88.6
Ш63

Jilly Shipway
Yoga by the Stars:
Practices and Meditations Inspired by the Zodiac

Перевод с английского *Сергея Комарова*
Дизайн обложки *Натальи Рыловой*

Шипвей Д.

Йога по звездам. Практики и медитации. — СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 336 с.
ISBN 978-5-9573-3820-8

В первой части Джилли Шипвей рассказывает о философии зодиакальной йоги и общих принципах построения практики — включая универсальные упражнения для разминки и расслабления.

Двенадцать глав второй части посвящены последовательностям асан, вдохновленных тем или иным знаком зодиака. С их помощью вы сможете осуществить желаемые изменения в своей жизни.

Каждая глава содержит...

- Сведения о качествах, которыми способен *поделиться* с вами знак в ходе практики.
- Комплекс упражнений. В каждую практику также интегрирована аффирмация — мотивирующая фраза, задающая настрой всему занятию.
- Медитацию, визуализацию, дыхательную практику или технику релаксации.
- Вопросы для размышления. Прочтите их перед сном, медитацией, прогулкой или выполнением *шавасаны*.

Хотя главы связаны с определенными месяцами, обращаться к ним вы можете в любое время года — в зависимости от ваших целей.

Иллюстрации, выполненные в забавной скетчевой манере, помогут правильно выполнять последовательности асан и поднимут настроение.

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. www.llewellyn.com
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3820-8
ISBN 978-0-7387-6386-6 (англ.)

© 2020 by Jilly Shipway
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

*Маргарет Хоун,
моему звездному проводнику
Саймону,
самому дорогому для меня человеку*



*Невозможно с уверенностью утверждать,
почему эти двенадцать знаков зодиака
кажутся двенадцатью разноцветными
окнами, которые безошибочно изменяют
яркий белый свет.*

*Маргарет Э. Хоун.
Современный учебник астрологии*

*Все, что рождается или делается
в этот момент времени, обладает качеством
этого момента времени.*

Карл Г. Юнг



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом любого нового комплекса упражнений рекомендуется обратиться к врачу. Вы несете полную ответственность за свою безопасность и должны знать свои ограничения. Прежде чем практиковать асаны, описанные в этой книге, убедитесь, что вы хорошо осведомлены о правильной практике и не рискуете, выходя за пределы своего опыта и уровня комфорта. Издатель и автор не несут никакой ответственности за любые травмы читателя, которые могут возникнуть в результате использования практик, описанных в этой книге, и рекомендуют руководствоваться при их рассмотрении здравым смыслом.

Оглавление

Введение. Йога, вдохновленная звездами

Часть I. Подход к йоге, основанный на звездах

Глава 1. Практика йоги по звездам

Глава 2. Йога и колесо зодиака

Глава 3. Солнце, Луна, йога и вы

Часть II. Йога и знаки зодиака

Глава 4. Поддержите своего внутреннего воина

Глава 5. Реализуйте свой потенциал

Глава 6. Йога возвышает вас

Глава 7. Создание убежища

Глава 8. Развивайте непоколебимую уверенность в себе

Глава 9. Познайте свое сияющее подлинное «Я»

Глава 10. Достижение равновесия в жизни

Глава 11. Посмотрите страху в лицо и обретите свободу

Глава 12. Сила ясного намерения

Глава 13. Преодолейте ограничения и обретите свободу

Глава 14. Черпайте из источника любви

Глава 15. Глубокое погружение в себя для самопознания

Заключение. Путешествие вокруг зодиакального колеса продолжается

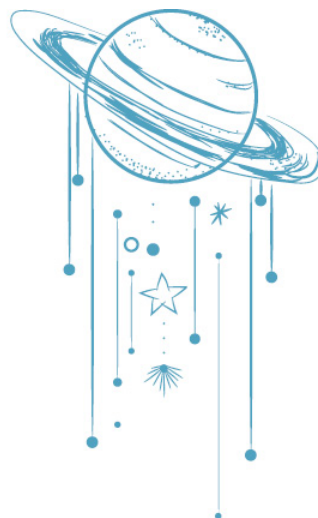
Список литературы

Рекомендуемые ресурсы

Благодарности

Введение

ЙОГА, ВДОХНОВЛЕННАЯ ЗВЕЗДАМИ



Земля и смена времен года послужили источником вдохновения для моей первой книги «Йога круглый год: сезонный подход к вашей практике». В то же самое время, когда я проводила исследования и писала книгу, я также создавала практики йоги, которые были вдохновлены созерцанием звезд.

С древних времен женщины и мужчины испытывали чувство удивления, когда смотрели на ночное небо. Соединение между собой группы звезд разжигало воображение, и они представляли их в виде животных и мистических объектов. Они рассказывали об этих созвездиях истории, которые стали мифами и передавались из поколения в поколение. На протяжении тысячелетий по всему земному шару знания, полученные в результате наблюдения за звездами, были сформулированы в понятиях зодиака. Знакомясь с этими знаниями, мы получаем доступ к древней мудрости и мифологии. Именно эту небесную мудрость, ее истории и символы я использовала как источник вдохновения для практики йоги и медитаций в этой книге.

ЙОГА ПО ЗВЕЗДАМ

ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ВСЕХ

Я открыла для себя йогу в подростковом возрасте и поэтому всю жизнь изучала и практиковала ее. Я преподаю йогу более двадцати пяти лет и более десяти лет изучаю астрологию и интегрирую богатство символики, содержащейся в зодиакальном колесе, в собственную практику и преподавание йоги. Я обнаружила, что погружение в сундук с сокровищами зодиака превратилось в волшебное путешествие, которое углубило и обогатило мою жизнь и понимание йоги. Ученики, с которыми я работала на протяжении многих лет, сообщают, что их опыт такой работы также оказался для них трансформирующим.

В то время как некоторые астрологи используют астрологию для предсказания характера и судьбы, я рассматриваю двенадцать знаков зодиака как двенадцать архетипических личностей, которые общепризнаны и созвучны чему-то глубокому в нашей психике. Устанавливая связь с этими двенадцатью архетипическими персонажами, мы получаем доступ к древним знаниям и мудрости. Следовательно, мой подход к астрологии означает, что вдохновленные звездами практики йоги и медитации в этой книге могут быть доступны каждому, независимо от его взглядов на астрологию.

За годы изучения, практики и преподавания йоги и астрологии я разработала метод создания практик йоги, вдохновленных определенным знаком зодиака, но не предназначенных исключительно для тех, кто родился под этим знаком. Это означает, что двенадцать практик зодиакальной йоги в этой книге подходят для всех, вне зависимости от того, какой у них знак зодиака. Я хочу сделать исцеляющую силу этих вдохновленных зодиаком практик доступной для всех, под каким бы

знаком они ни родились и какого бы мировоззрения ни придерживались.



Изучите знаки зодиака, и вы увидите, какие аспекты вашей личности отражаются в них. Объединяя это астрологическое исследование с йогой, вы начинаете лучше осознавать и познавать себя.

Йога и исследование зодиака позволят вам пролить свет на глубины бессознательного и обнаружить свои сильные и слабые стороны, скрытые комплексы и навязчивые побуждения, а также выявить любые скрытые силы, которые оказывают гравитационное воздействие и искажают вашу естественную орбиту. Однажды выйдя на свет, вы получаете возможность найти способы преодоления этих трудностей. Вы можете развязать и распутать узлы своих комплексов и убрать валуны, разбросанные на вашем пути. В свою очередь, это приведет вас на путь исцеления, трансформации и свободы.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЗОДИАКА

Практики йоги, вдохновленные зодиаком, которые я создала для этой книги, могут принести исцеление и изменения в вашу жизнь независимо от вашего знака зодиака. Следовательно, вы можете использовать все практики как духовную терапию, чтобы сбалансировать и перенастроить свои лунные и солнечные энергии.

Ниже приводится руководство по целительному потенциалу каждого из знаков зодиака. Более подробно

эти знаки будут описаны в последующих главах этой книги.

Овен. Наделите силой своего внутреннего воина, воспламените огненную энергию и восстановите связь со своим решительным, смелым и уверенным «Я».

Телец. Реализуйте свой потенциал, живите со страстью, привнесите в свою жизнь красоту и чувственное наслаждение, раскрывайте скрытые таланты — расцветайте!

Близнецы. Преодолейте ограничения, зажгите свою искру гения, примирите противоположные части себя, объедините небесные и земные энергии и позвольте духу взлететь выше!

Рак. Создайте святилище, дайте себе передышку от жизненной суеты, позаботьтесь о своем внутреннем ребенке и найдите время для исцеления. Расслабьтесь и почувствуйте поддержку, которую может предложить вам жизнь.

Лев. Развивайте свирепую уверенность и выражайте свою правду львиным рыком! Владейте своим мастерством, установите связь со своим могущественным солнечным «Я» и излучайте свет в мир. Стройте мощные взаимовыгодные отношения с другими.

Дева. Откройте свое сияющее подлинное «Я». Познайте себя и отбросьте ложные предположения, сделанные другими. Обретите чистоту, почитая того, кто вы есть на самом деле. Обретите исцеление, работая на чистую планету, которой могли бы наслаждаться все.

Весы. Откройте мудрость своего сердца, восстановите мир в своем беспокойном уме и научитесь жить гармонично и в состоянии равновесия. Чтобы могло произойти исцеление, примирите

противоположности в своей жизни. Принимайте решения, действуйте и создавайте более спокойный, гармоничный мир для всех.

Скорпион. Посмотрите в лицо своим страхам и обретите свободу и способность к трансформации. Учитесь прислушиваться к тихому голосу спокойствия, который поведет вас сквозь жизненные бури. Излучайте свет доброго и любящего внимания, чтобы осветить темные пространства ума.

Стрелец. Развивайте силу ясного намерения творить чудеса в жизни. Научитесь подключаться к просторному, открытому и расширенному осознанию, сужая и фокусируя внимание. Выбирайте новые пути, отправляйтесь в дальние путешествия, смейтесь, любите и живите полной жизнью.

Козерог. Преодолейте ограничения и освободитесь. Найдите новые способы работы с ограничениями и преодоления их в своей жизни. Обнаружьте возможности, скрытые в ваших трудностях, и откройте дверь к самопознанию.

Водолей. Черпайте из источника любви. Учитесь искусству доброй, сострадательной беспристрастности. Будьте непокорны, будьте великодушны, танцуйте и мчитесь по волнам перемен. Объедините науку, творчество и любовь, чтобы принести исцеление миру.

Рыбы. Погрузитесь вглубь себя, чтобы заняться самопознанием. Загляните за завесу подсознания и освободитесь от скрытых влияний и нежелательных гравитационных воздействий. Станьте Солнцем в центре своей собственной жизни. Настройтесь на ее круговой поток, научитесь принимать свет и тьму, нарастание и убывание и встретитесь лицом к лицу с любовью.

РАСКРЫТИЕ СОКРОВИЩ ЗОДИАКА

Знаки зодиака обеспечивают прямую связь с нашими предками, их миром и тем, как они воспринимали космос. На протяжении тысячелетий почти все культуры проецировали свою жизнь и заботы на звезды. Когда они смотрели в ночное небо, там разыгрывались драмы, отражающие историю их собственной жизни здесь, на земле. Кроме того, если принять во внимание тот факт, что мы буквально сделаны из вещества звезд, то из этого следует, что все, что мы проецируем на звезды, имеет свое происхождение в звездах и, следовательно, потенциально заключает в себе универсальные космологические истины. Западные астрологи могут цитировать герметическую аксиому «Как вверху, так и внизу», в то время как тантрические йоги выражают ее иначе: «Как в теле, так и во Вселенной»[\[1\]](#).

В этой книге «Йога по звездам» мы совершаем путешествие вокруг колеса зодиака. Это путешествие через пространство и время, а также исследование того, как созвездие вашей личности, ваш мир и космос взаимодействуют со временем, временами года и постоянно меняющейся Вселенной. Ирландский поэт Луис Макнис в своей книге «Астрология» выдвигает теорию о том, что путешествие вокруг зодиака — это эволюция от материального к духовному, заканчивающаяся состоянием йоги: «Первые шесть знаков, начиная с Овна... символизируют достижение полного объективного сознания... а последние (или ведущие в обратном направлении?) шесть символизируют „эволюцию в субъективные состояния, или йогу“. Двенадцатому знаку Рыбы соответствует вознесение на небо»[\[2\]](#).



Для того чтобы максимально использовать свое путешествие по зодиаку, представьте себя как Солнце в центре, а знаки зодиака — как планеты, вращающиеся вокруг вас. Знаки зодиака — это ваши учителя, но именно ваш свет просвещает вас и дает энергию для изменений.

Двенадцать глав зодиака в этой книге — это плод многолетних путешествий по зодиаку и поиска озарения для создания вдохновленных зодиаком практик йоги и медитаций. В течение долгого времени эти практики и медитации проверялись мной и многими студентами, которые посещали мои курсы зодиакальной йоги. Я верю, что внутри каждого из знаков зодиака вас ждет подарок. Он предназначен для каждого человека, независимо от его убеждений относительно астрологии. Моя задача состояла в том, чтобы раскрыть сокровища йоги, которые можно найти в каждом знаке зодиака, и поделиться ими с вами в каждой из глав этой книги. Сокровища йоги подобны вечному источнику, постоянно пополняемому и обновляемому. Мне посчастливилось получить эти драгоценности, чтобы поделиться ими с вами.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В этом разделе я дам вам несколько советов о том, как извлечь максимальную пользу из этой книги и как ориентироваться в ней. Прочитав этот раздел, переходите к главе 1 «Практика йоги по звездам», из которой вы узнаете о составных частях каждой из глав, посвященных знакам зодиака, и о том, как лучше всего

с ними работать. Я бы посоветовала вам также прочитать главу 2 «Йога и колесо зодиака», чтобы ознакомиться с астрологическим подходом и инструментами, которые используются в этой книге. После этого вы будете готовы погрузиться в главы по астрологии и знакам зодиака.

Каждая глава содержит следующие элементы.

- Главы о знаках зодиака начинаются с введения, которое отражает мудрость йоги, заключенную в знаке зодиака этого месяца. Материал изложен так, что знак зодиака специально не упоминается, сокровище, находящееся внутри него, универсально и актуально для всех, независимо от взглядов на астрологию. Если вы уже многое знаете об астрологии, вам может доставить удовольствие отгадывание того, какие связанные с зодиаком темы присутствуют, но скрыты во введениях к каждой главе. Затем мы рассмотрим астрологические темы, которые вдохновили нас на практику йоги для каждого знака зодиака.
- Далее следует практика йоги, вдохновленная знаком зодиака данного месяца. В каждую практику интегрирована аффирмация — короткая вдохновляющая фраза, которая выражает мудрость темы знака.
- За практикой йоги следует медитация, визуализация, дыхательная практика или релаксация — все они связаны с йогой для знака данного месяца и вдохновлены ею.
- Каждая из глав, посвященных знаку зодиака, заканчивается набором вопросов для медитации, связанных с темой месяца. Работа с этими вопросами поможет вам исследовать тему, понять что-то важное в своей жизни и таким образом добиться трансформации и исцеления.

По своей природе это циклическая книга, поэтому каждая глава существует сама по себе и в то же время является важной частью совокупности глав, составляющих эту книгу. Помните, что независимо от того, к какому знаку вы относитесь, главы, посвященные знакам зодиака, важны для всех. Если вам нравится та или иная глава, обратиться к ее мудрости и практикам вы можете в любое время года. Я надеюсь, что вам понравятся практики из этой книги и вы будете использовать их таким образом, чтобы помочь себе сиять внутренним светом.

Roebuck V. The Circle of Stars: An Introduction to Indian Astrology. Rockport, MA: Element, 1992. P. 12.

MacNeice L. Astrology. London: Bloomsbury, 1989. P. 77.

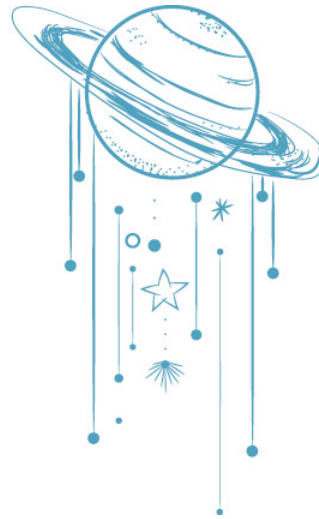
ЧАСТЬ I

ПОДХОД К ЙОГЕ, ОСНОВАННЫЙ НА ЗВЕЗДАХ



Глава 1

ПРАКТИКА ЙОГИ ПО ЗВЕЗДАМ



Приветив к чтению глав, вдохновленных зодиаком, вы обнаружите, что большинство элементов в них не нуждаются в объяснении. Однако, чтобы помочь вам извлечь максимальную пользу из этой книги, я хотела бы дать несколько простых рекомендаций по работе с практиками йоги, аффирмациями и вопросами для медитации, содержащимися в каждой главе.

ПРАКТИКА АСАН В ЙОГЕ

Вдохновленные зодиаком практики йоги, которые я создала для этой книги, просты, доступны и удобны в использовании. Чтобы применять их, вам не нужно быть сверхгибким или иметь хорошую спортивную форму, хотя практики улучшат вашу гибкость и общую физическую форму.

Эти практики йоги доступны и понятны, каждая поза сопровождается простой иллюстрацией и четкими инструкциями. Для каждой из поз йоги (асан), приведенных в книге, даны русские и санскритские названия, поэтому, если хотите получить больше информации о позе йоги, просто введите в интернете поисковый запрос по ее названию. Если вы новичок в

йоге и не знакомы с описанными позами, подумайте о посещении занятий, которые позволят вам правильно их освоить.

Если вы опытный практик йоги, я уверена, что вы при желании сможете адаптировать мои практики, чтобы повысить их интенсивность, вводя при необходимости более сложные позы. Практикующие осознанность могут использовать описанные в книге практики как элемент осознанного движения в своей обычной практике осознанности.

Мне бы хотелось, чтобы вы сделали практики йоги из этой книги своими собственными. Пробовать новую практику — все равно что пробовать новый рецепт. Если вы похожи на меня, то первые несколько раз, пробуя новый рецепт, вы строго следуете инструкциям, отмеривая точное количество, придерживаясь рекомендуемых ингредиентов, времени приготовления и т. д. Как только вы научитесь готовить это блюдо, вы будете добавлять больше или меньше сахара или соли, приправ, специй, новых ингредиентов и т. д. То же самое и с йогой: после того как вы попробовали новую практику йоги несколько раз, вы можете включить воображение, проявить творческие способности, изобретательность и интуицию, чтобы оживить или смягчить ее. Доверьтесь своему чутью и сделайте эту практику своей собственной — вот основная идея книги «Йога по звездам»!

НАЧАЛО И ОКОНЧАНИЕ СЕАНСА ЙОГИ: РАЗМИНКА И РАССЛАБЛЕНИЕ

Ниже вы найдете разминку, которую можете использовать для подготовки к практикам йоги, описанным в этой книге. Также приведено упражнение

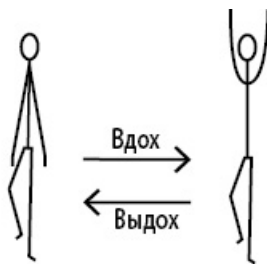
для расслабления, которое вы можете использовать в ходе применения этих практик.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗМИНКУ

Данное упражнение можно использовать для подготовки к практикам, описанным в этой книге. Оно занимает от восьми до десяти минут. Если у вас мало времени, его можно использовать как самостоятельное мини-упражнение. Это отличный способ проснуться, подготовиться к предстоящему дню и поднять себе настроение. В конце инструкций вы найдете схемы-иллюстрации описанных практик.

1. ХОДЬБА НА МЕСТЕ С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ

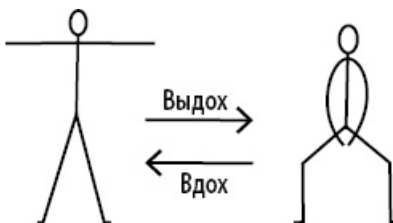
Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Начните ходьбу на месте. При ходьбе на вдохе поднимайте руки в стороны и над головой, на выдохе опускайте их также через стороны. Повторите упражнение шесть раз.



Ходьба на месте с поднятыми руками

2. РАЗМИНКА СО СГИБАНИЕМ И РАЗГИБАНИЕМ НОГ В КОЛЕНЯХ

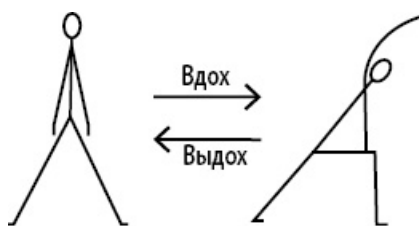
Расставьте ноги на 30–50 сантиметров, слегка разведя носки. Разведите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. На выдохе согните колени и опустите руки. Вдохните, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение шесть раз.



Разминка со сгибанием и разгибанием ног в коленях

3. ДИНАМИЧЕСКИЙ НАКЛОН ВБОК

Расставьте ноги на 60–90 сантиметров, слегка разведите носки, руки опустите по бокам. Вдыхайте, сгибая правую ногу в колене и поднимая левую руку над головой, при этом наклоняясь вправо. Выдохните, опустите руку и выпрямите ногу, возвратившись в исходное положение. Повторите упражнение шесть раз. В последний раз задержитесь в наклоне вбок на несколько вдохов и выдохов. Повторите с наклоном в другую сторону.

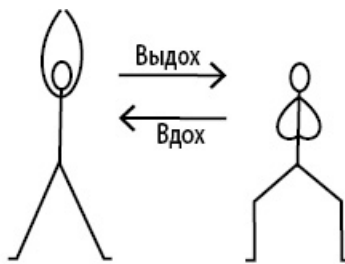


Динамический наклон вбок

4. ДИНАМИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ ПОЗЫ ЛОШАДИ (ватаянасана)

Расставив ноги и слегка разведя носки, разведите руки в стороны и сведите их ладонями вместе над головой. Выдыхая, согните ноги в коленях, как если бы вы сидели на высоком табурете, и поднесите руки к сердцу, сложив ладони как для молитвы. Вдыхая, выпрямите ноги, разведя руки в стороны и вернувшись в исходное положение. Повторите четыре раза. В последний раз задержитесь на несколько вдохов и

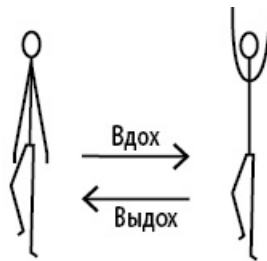
ВЫДОХОВ В ДИНАМИЧЕСКОМ ВАРИАНТЕ ПОЗЫ ЛОШАДИ (ватаянасане).



Динамический вариант позы лошади

5. ХОДЬБА НА МЕСТЕ С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ

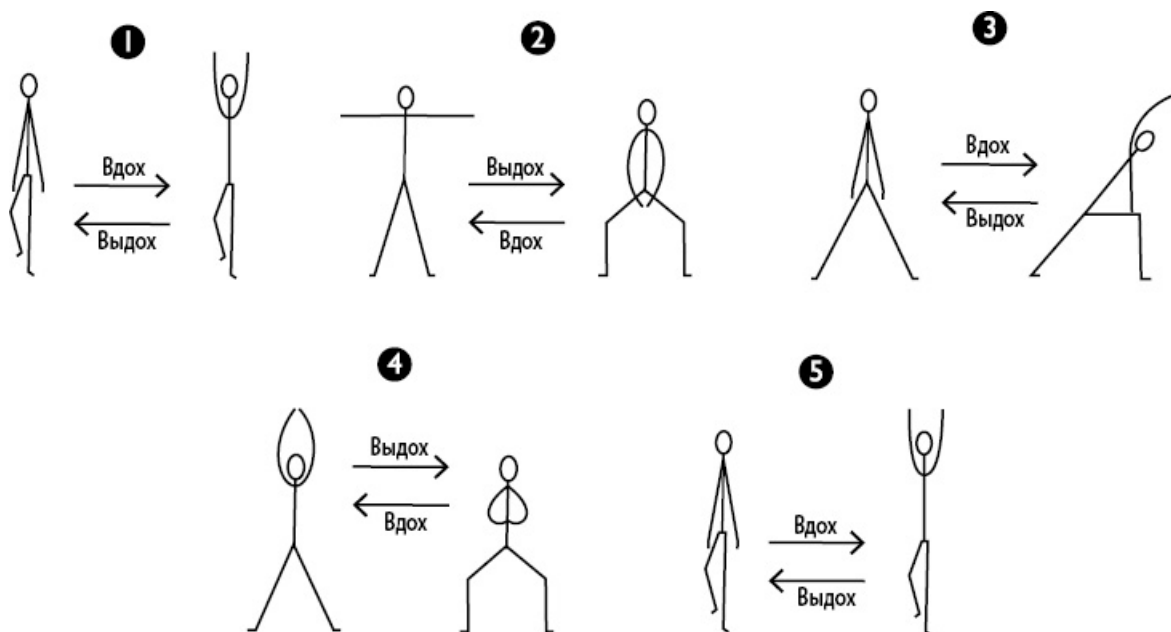
Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Начните ходьбу на месте. При ходьбе на вдохе поднимите руки в стороны и над головой, на выдохе опустите в стороны. Повторите упражнение шесть раз.



Ходьба на месте с поднятыми руками

ОБЗОР УНИВЕРСАЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗМИНКУ

1. Ходьба на месте с поднятыми руками: шесть повторений.
2. Разминка со сгибанием и разгибанием ног в коленях: шесть повторений.
3. Динамический наклон вбок: шесть повторений. В последний раз задержитесь в наклоне вбок на несколько вдохов и выдохов. Повторите с наклоном в другую сторону.



Краткое описание универсального упражнения на разминку

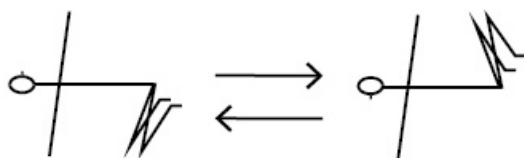
4. Динамический вариант позы лошади: четыре повторения. В последний раз задержитесь на несколько вдохов и выдохов в динамическом варианте позы лошади.
5. Ходьба на месте с поднятыми руками: шесть повторений.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Это универсальное упражнение на расслабление поможет вам вернуться в нейтральное, расслабленное исходное состояние после выполнения описанных в этой книге практик. Его также можно использовать само по себе в качестве мини-практики, когда у вас мало времени. Оно особенно полезно как расслабляющая практика в конце дня и занимает от 10 до 12 минут. В конце инструкций вы найдете схемы-иллюстрации этой практики.

1. ВАРИАНТ ПОЗЫ СКРУЧИВАНИЯ ЖИВОТА, ЛЕЖА НА СПИНЕ (джатхара паривритти)

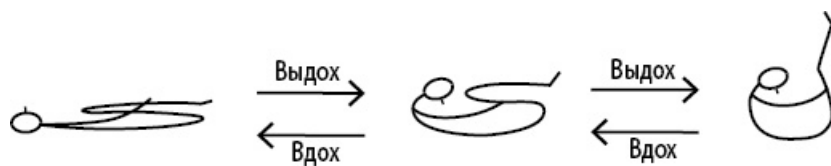
Лягте на спину, согнув колени, ноги вместе, руки разведены в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз. Подтяните оба колена к груди (чтобы вам было легче, держите ступни на полу). Выдыхая, опустите оба колена на пол слева; осторожно поверните голову вправо. Вдохните и вернитесь в центральное положение. Повторите упражнение шесть раз в каждую сторону, чередуя стороны, а затем задержитесь на несколько вдохов и выдохов в этой позе с каждой стороны.



Вариант позы скручивания живота, лежа на спине

2. СВРАЧИВАНИЕ КАЛАЧИКОМ С ПОДНЯТИЕМ НОГ

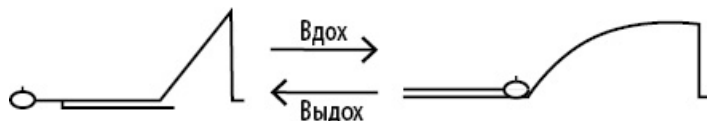
Подтяните колени к груди, придерживая руками бедра. Выдохните и оторвите голову и плечи от пола, посмотрев вдоль средней линии тела; в этом положении выпрямите ноги вверх. На вдохе снова подтяните колени к груди и опустите голову и плечи обратно на пол. Повторите четыре раза.



Сворачивание калачиком с поднятием ног

3. ПОЗА МОСТА С ДВИЖЕНИЯМИ РУК (сету бандхасана)

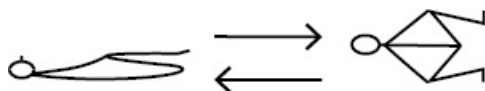
Лягте на спину, согнув ноги в коленях, ноги на полу на ширине бедер, руки по бокам. Вдохните и оторвите спину от пола, поднимаясь в позу моста (сету бандхасана), одновременно поднимая руки над головой и опуская их на пол позади себя. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение шесть раз.



Поза моста с движениями рук

4. КРУГИ КОЛЕНЯМИ

Подтяните колени к груди, положив руки на коленные чашечки. Держа руки на коленях, разведите колени в стороны, а затем снова сведите вместе (рисую коленями восьмерку). Повторите шесть раз, а затем шесть раз в обратном направлении.

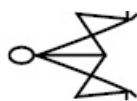


Круги коленями

5. ВАРИАНТ ПОЗЫ БАБОЧКИ, ЛЕЖА НА СПИНЕ (супта баддха конасана)

Лягте на спину, колени прижмите к груди, левой рукой обхватив внешнюю сторону левого колена, правой — правого. Разведите колени в стороны настолько широко, насколько это удобно. Для большей растяжки возьмитесь руками за внутреннюю часть голени и разведите в стороны большие пальцы ног. Задержитесь в таком положении на несколько вдохов и выдохов, расслабляясь в этой позе. Представляйте, что каждый

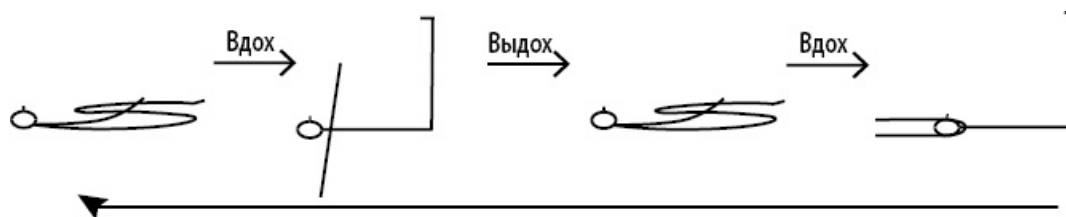
ВДОХ вы делаете до самого тазового дна; с каждым ВЫДОХОМ слегка сокращайте мышцы тазового дна.



Поза бабочки, лежа на спине

6. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОЗ ДЛЯ РАСТЯЖКИ НОГ

Прижмите оба колена к груди. Вдохните и выпрямите ноги вертикально, пятками к потолку, а руки разведите в стороны чуть ниже уровня плеч, ладонями вверх. Выдохните и прижмите колени к груди, а руки — к коленям. Затем сделайте вдох, выпрямите ноги вертикально, поднимите руки над головой и положите их на пол позади себя. Повторите эту последовательность поз шесть раз, чередуя движения рук.



Последовательность поз для растяжки ног

7. РАСТЯЖКА ВСЕГО ТЕЛА

Лежа на спине, вытяните ноги вдоль пола и поднимите руки над головой. Вытянитесь во весь рост. Оставайтесь в таком положении на несколько вдохов и выдохов.



Растяжка всего тела

8. ОТДЫХ