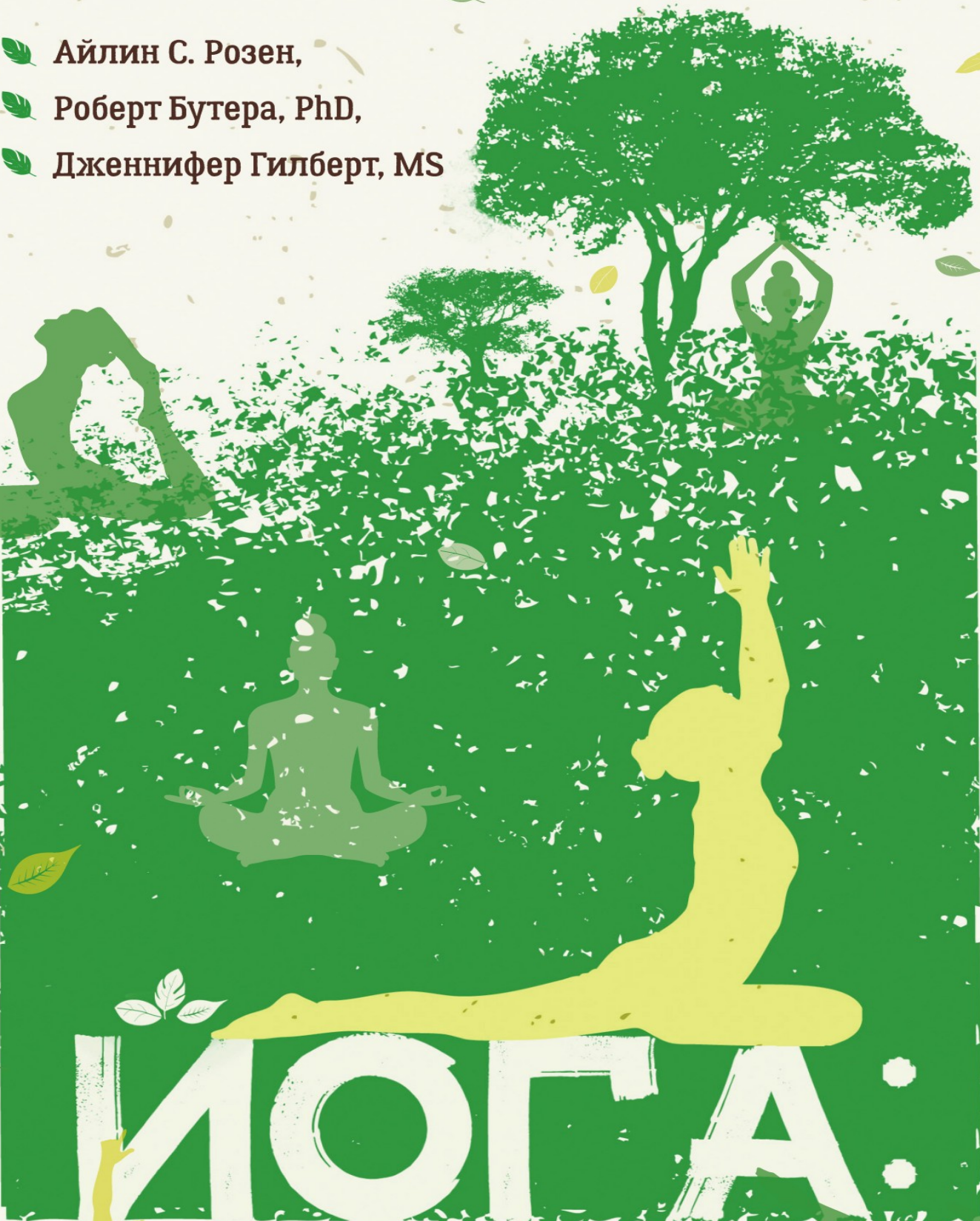


- Айлин С. Розен,
- Роберт Бутера, PhD,
- Дженнифер Гилберт, MS



**применение комплексной
йога-терапии во всех сферах
вашей жизни**



ВСЬ

Оглавление

Посвящение

Внимание

Предисловие

Введение

 Что такое йога-терапия?

 Кому все это подходит?

 Как работать с этой книгой

 Шаги на пути личной
 трансформации

Часть первая. Основы

Глава первая. Комплексная йога-терапия

 История «бытовой йоги»

 Продолжение традиции

 Переход к жизни с йогой

 Перемены в мозге

 Принципы жизни с йогой и
 западная медицина

 Определение намерений

 Краткое содержание главы

Глава вторая. Ваш стиль обучения

 Сонастройка с внутренней
 мудростью

 Шаги к улучшению состояния
 здоровья

 Пути йоги

 Использование путей йоги для
 комплексного подхода к здоровью

 Краткое содержание главы

Ваш путь

Часть вторая. Здоровье тела

Глава третья. Формирование образа жизни, основанного на движении

Движение и резилентность: проявления здоровья

Медицинские рекомендации и перспективы йога-терапии

Внутренний настрой: забота о себе вместо наказания

Забота о себе

Как достичь сбалансированного движения в повседневной жизни

Создание пространства для движения

Реализация потенциала в повседневной жизни

Краткое содержание главы

Глава четвертая. Всестороннее питание

Сам себе эксперт

Роль научных исследований

Почему возникает противоречивая информация

Проведение собственного исследования

Отношения с едой

Питание с кошей

Питание и коши

Йогические дыхательные упражнения для здоровья

желудочно-кишечного тракта

Как питать ментальную оболочку

Питание интеллектуальной
оболочки

Питание оболочки блаженства

Ритуалы до и после еды для
насыщения всего вашего существа

Краткое содержание главы

Глава пятая. Отдых и сон

Сон и здоровье

Почему нужно ценить отдых

Расслабляющее упражнение для
отдыха: сокращение и
расслабление

Гигиена сна

Йога для отдыха и сна

Дополнительные размышления с
позиций йога-терапии

Краткое содержание главы

Часть третья. Социальное здоровье

Глава шестая. Видоизменение рабочего
стресса

Почему так много стресса?

Облегчение физического стресса
при сидячей работе

Осмысленная работа, работа со
смыслом

Применение рабочего пути на
практике

Внутренние препятствия

Неосознанные предрассудки

Краткое содержание главы

Глава седьмая. Построение сильных
отношений

Духовная значимость отношений
Исследования влияния отношений
на здоровье

Правда, которую даруют эмоции
Разоблаченные эмоции

Преодоление препятствий на пути к
пониманию отношений

Инструментарий для проработки
эмоциональных озарений

Краткое содержание главы

Глава восьмая. Использование силы
природы

Природа и здоровье

Оздоровительные свойства
природы

Как получить от природы максимум

Природа в доме

Безопасная окружающая среда

Использовать или не использовать?

Жизнь в гармонии с природой

Краткое содержание главы

Глава девятая. Без финансового стресса

Семейные и культурные

финансовые парадигмы

Цена финансового стресса

Обретение благосостояния разными
способами

Изменение представлений о
финансах

Йога и деньги

Используйте ресурсы

Краткое содержание главы

Часть четвертая. Личное здоровье
Глава десятая. Время для радости и
отдыха

Польза творчества для здоровья

Радость игры

Сила радостного мышления

Игра в светлую сторону

Благодарность

Игра в благодарность

Защита своей радости

Смех — лучшее лекарство

Смеховая йога

Краткое содержание главы

Глава одиннадцатая. Медитация

Что такое медитация?

Подготовка к медитации с помощью
релаксации

Медитация для жизни

Типы медитации

Советы по преодолению
препятствий на пути к медитации

Краткое содержание главы

Глава двенадцатая. Духовность

Духовность и наука

Духовность в действии

Здоровье и духовные ценности

Здоровье, духовность и исцеление

Духовность и комплексное здоровье

Краткое содержание главы

Заключение. Что дальше?

Благодарности

От Боба Бутеры

От Айлин Розен

От Дженнифер Гилберт

Библиография

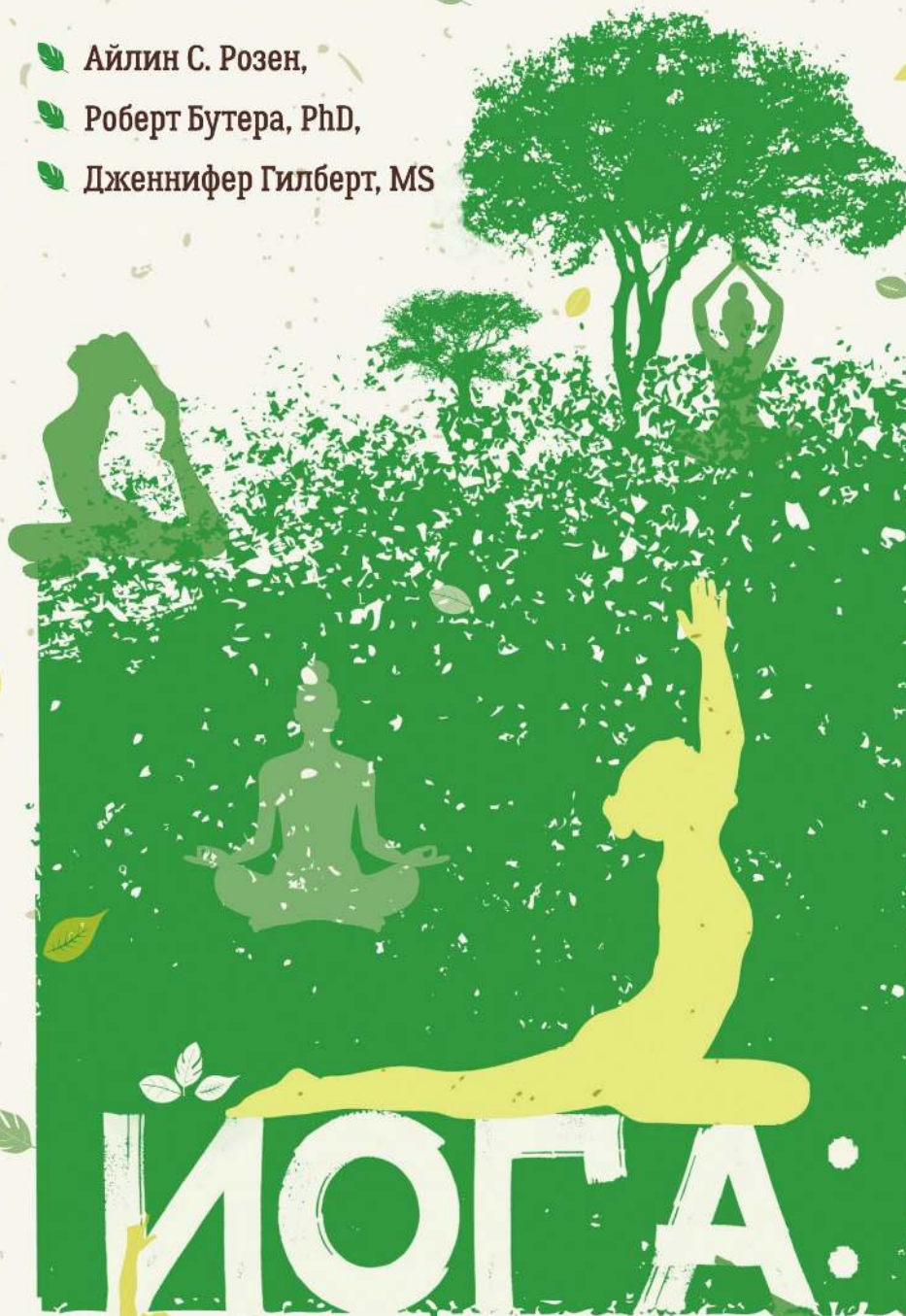
Об авторах

Айлин С. Розен

Роберт Бутера

Дженнифер Гилберт

- Айлин С. Розен,
- Роберт Бутера, PhD,
- Дженнифер Гилберт, MS



**применение комплексной
йога-терапии во всех сферах
вашей жизни**



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, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Основатель Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

— // 5

УДК 159.9
ББК 88.9
P64

**Ilene S. Rosen, MEd, Robert Butera, PhD, & Jennifer
Hilbert, MSc**

**The Yoga Life: Applying Comprehensive Yoga Therapy
to All Areas of Your Life**

Перевод с английского *Александры Варениковой*
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи*
РЫЛОВОЙ

Розен Ай. С., Бутера Р., Гилберт Дж.

P64 Йога: применение комплексной йога-терапии во
всех сферах вашей жизни. — СПб.: ИГ «Весь», 2022. —
272 с.

ISBN 978-5-9573-3855-0

Цель йоги — самопознание и самореализация. Прочитав эту книгу, вы осознаете, что мешает вам быть здоровыми и что нужно сделать, чтобы исцелиться. Повторение предлагаемых авторами упражнений поможет утихомирить поток сознания и установить контакт с телом, постичь его мудрость и раскрыть потенциал. Включив эти практики в повседневную жизнь, вы сформируете новые привычки, которые улучшат физическое здоровье и поспособствуют ясному мышлению.

Йога-терапия позволит вам наполнить свои дни удовлетворением, благополучием и уверенностью, не останавливаться на достигнутом и быть лучшей версией себя.

УДК 159.9
ББК 88.9

Эзотерика / Практическая эзотерика

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125
USA. www.llewellyn.com

Koshas figure by Llewellyn Art Department

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 978-5-9573-3855-0

ISBN 978-0-7387-5767-4 (англ.)

© 2021 by Ilene S. Rosen, Robert Butera, PhD, & Jennifer Hilbert, MS

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2022



ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается вам, йогини и йоги, и написана, чтобы привлечь внимание к работе по адаптации учения йоги к современной жизни в виде йога-терапии, проделанной нашим сообществом. В результате совместных усилий люди самых разных профессий обнаружили, что систематические занятия йогой и ее изучение могут пробудить в людях все самое хорошее. Спасибо вам за то, что стараетесь сделать мир лучше.



ВНИМАНИЕ

Практики, движения и методы, описанные в этой книге, не следует использовать в качестве альтернативы профессиональной диагностике или лечению. Авторы и издатели данной книги не несут никакой ответственности за какие бы то ни было травмы и негативные последствия использования указаний и советов, приведенных в данном издании. Перед началом любого лечения или комплекса упражнений рекомендуется проконсультироваться у врача.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы уже знаете, кем хотите быть в этом мире. Йога соединяет наше представление о нас самих с той личностью, которая представляет наши истинные «Я». Это относится ко всем нам, не важно, практикуем мы йогу или нет. У каждого есть представление о себе, на которое мы равняемся. Иногда получается лучше, иногда хуже. Следуйте приведенной в этой книге модели, чтобы наполнить свои дни удовлетворением, благополучием и уверенностью. Здесь вы прочтете, как систематически и без стресса избавляться от барьеров. Йога помогает достичь этого, предоставляя формулу для оценки препятствий, стоящих между нами и нашей лучшей версией.

Многие люди страдают от травматического опыта, страха, депрессии, нехватки уверенности в себе, проблем с питанием и представлениями о собственном теле, а также от хронических болезней и боли. Йога зарекомендовала себя как часть процесса восстановления. Читая эту книгу и используя приведенную в ней информацию в своих целях, можно создать жизнь, наполненную легкостью, разобраться с беспокоящими симптомами и привычками. В книге описывается колоссальное число возможностей, рассчитанных на самых разных читателей.

«Йога: применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни» — прекрасная поддержка на пути становления. Чтобы начать чувствовать себя лучше, достаточно самых простых изменений. Жизнь и наши представления о ней наполняются гармонией и уверенностью. Улучшается самовосприятие. Налаживается здоровье. Приходит благополучие. Такой подход состоит из ясных действенных шагов, направленных на формирование сбалансированного существования. Вы решаете, какой будет она — ваша жизнь, ведь она ваша! Прелесть этой книги в том, что она дает ясные объяснения и упражнения.

Возвращайтесь к этой книге снова и снова, наслаждайтесь процессом выбора целей в многомерной реальности. Поскольку мы не можем существовать лишь какой-то отдельной частью — все, что мы делаем, воздействует на наше существо в целом, — уважайте свои решения. Мне кажется полезным помнить, что от любого усилия, направленного на самосовершенствование, возникают «круги на воде», приводящие к улучшениям во всех областях бытия. Например, человек, решивший пить каждый день достаточное количество жидкости, также улучшает качество сна, повышает осознанность, ему становится проще общаться. Все это — вследствие одного небольшого изменения. Я рада, что книга открывает для читателей мириады подобных возможностей. Признавая и принимая собственные привычки, автоматические реакции, таланты, интересы, слабости и стремления, мы можем создать такую жизнь, которая нас полностью устроит. Йога-терапия упрощает процесс, делая его доступным любому человеку. Эта книга пригодится и тем, кто практикует йогу много лет, и йога-терапевтам, и профессионалам, ищущим новые пути работы с клиентами, и тем, кто никогда не занимался йогой!

Одно из самых потрясающих свойств йога-терапии заключается в том, что мы узнаем правду о самих себе. Мы глубоки, разнообразны и можем бесконечно исследовать самих себя. Чем больше мы узнаем о том, что мешает нам жить так, как нравится — убеждения и автоматические реакции, — тем больше у нас шансов отказаться от нездорового поведения до того, как оно нас погубит. Так что давайте углублять понимание самих себя. Мы имеем право вмешаться в собственную жизнь, избавиться от негативных мыслей, перестать делать ошибочный выбор и начать двигаться в нужном направлении, которое у каждого свое. Вы сами расставляете приоритеты.

Больше двадцати лет прошло с момента, как мне понадобился консультант по йоге, имеющий ученую степень в области йога-терапии. Роберт «Боб» Бутера соответствовал всем критериям и, к счастью для меня, отреагировал на запрос. С тех пор мы сотрудничаем на поприще йоги. Я была приятно удивлена и тронута, когда он предложил мне написать предисловие к этой выдающейся книге. Это произошло во время занятия для йога-терапевтов, на котором мне повезло работать и с Айлин Розен, и с Дженнифер Гилберт. Для меня большая честь — наблюдать, как эти люди продолжают развиваться и делать вклад в йога-терапию, в том числе на страницах этой книги.

Каждый из ее авторов в рамках йога-терапии работает с человеком в целом. Это читается и в тексте. Люди прибегают к йога-терапии по разным причинам. Например, чтобы справиться со стрессом или продвинуться по пути просветления. Может быть, человеку хочется научиться медитировать ежедневно или необходимо восстановиться после физических, психологических или эмоциональных проблем. Йога-терапия — программа, меняющая образ жизни. Именно поэтому читатели этой книги смогут изменить свою

жизнь надолго. Причины, по которым люди оказываются на йога-терапии, так же разнообразны, как они сами. Формирование образа жизни, подходящего конкретному человеку, подразумевает принятие во внимание множества факторов. Каждая страница этой книги написана для того, чтобы помочь читателям осмысленно меняться. Посредством маленьких, но важных шажков жизнь улучшается день за днем, неделя за неделей, год за годом. В этой книге описываются инструменты, философия и конкретные шаги, которые помогут вам двигаться к мечтам.

Надеюсь, йога-терапия вас вдохновит, и вы не раз улыбнетесь, читая эту прекрасную книгу.

***Эрин Байрон**, психотерапевт, йога-терапевт
Брантфорд, Онтарио, Канада
3 декабря 2019 года*



ВВЕДЕНИЕ

Йога-терапия — это обучение формированию образа жизни, основанное на классической йоге. Она помогает привести в порядок физическое, психическое, эмоциональное и духовное здоровье. Это система постижения деликатной оценки прекрасной сложности нас самих и определения способов устранения препятствий на пути к балансу. Холистический подход подразумевает, что все составляющие человеческого существа равно важны. Наука и медицина показали, какие преимущества дает понимание принципов работы отдельных частей или систем тела. Совмещение этих двух моделей — холистической и научной/медицинской — расширяет горизонты и улучшает состояние здоровья, сводя воедино мудрость древних практик и современные инновации. Йога-терапия работает на стыке медицинского и аллопатического подхода к лечению и прибегает к таким холистическим вариантам, как натуропатия, хиропрактика, остеопатия, аюрведа и консультации психолога. Помимо современных медицинских открытий она обращается к древним йогическим текстам, в особенности к *Йога-сутрам*, *Упанишад*ам и *Бхагавадгите*.

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА-ТЕРАПИЯ?

Йога-терапия отличается и от других видов терапии, направленных на лечение симптомов болезни, и от занятий йогой, в ходе которых участники повторяют последовательности поз, показываемых учителем. Слово «*йога*» означает «единство», и позы в йоге — это часть процесса достижения единства. В соответствии с *Йога-сутрами*, одним из основных йогических текстов, «йога — это успокоение волн разума» (часть 1: 2). В популярной западной культуре йога рассматривается как движения или позы, направленные на развитие силы и гибкости. Изначально же целью этих упражнений было достижение внутренней устойчивости и комфорта, направленных на избавление от недомоганий и обретение единства с чистым сознанием (*Йога-сутры*, часть 2: 46 - 48). Позы используются вместе с применением этических и моральных принципов и дыхательных упражнений, освоением сенсорной стимуляции, фокусировки разума, медитации и установления контакта с чистейшим умиротворением. Следующие такой схеме люди сообщают об улучшении состояния здоровья и отношений, о нормализации эмоций и мыслей, об ощущении установления контакта с благим началом. В следующих главах вы узнаете, как применять систему йоги во всех областях вашей жизни.

Йога-терапия фокусируется на целях конкретного человека. В рамках частного сеанса с сертифицированным йога-терапевтом применяются различные элементы всей системы йоги. В зависимости от целей и задач это может быть обсуждение разных вопросов, обучение определенному образу жизни, йогическая философия, а также непосредственно упражнения: позы из йоги, дыхательные практики, управляемое расслабление, медитация и заземление. Чаще всего на йога-терапию приходят, чтобы изменить образ жизни, улучшить состояние здоровья, справиться с болезнью, избавиться от стресса, боли

и эмоциональных расстройств, а также обрести психическое равновесие и добиться духовного роста. Упражнения в первых главах «Йоги» помогут прояснить задачи, связанные со здоровьем, и покажут, как выявлять собственные неповторимые цели.

Йога-терапия все активнее признается наукой в качестве подхода к физическому и ментальному здоровью. Все больше и больше врачей отправляют пациентов на йогу и йога-терапию по самым разным причинам. Чаще всего для снижения стресса и тревожности, облегчения боли. Дыхательные упражнения помогают перестать волноваться, замедлить круговорот мыслей и научиться присутствовать в моменте. Позы йоги увеличивают ментальную и психическую силу и способствуют принятию собственного тела. Движения могут облегчить боль и даже привести к ее полному исчезновению. В процессе занятий йогой часто улучшаются общее настроение и самооценка, что дает ощущение благополучия в повседневной жизни. Философские идеи йоги, основанные на доброте, сострадании и принятии, позволяют выйти за рамки самоограничений.

Будучи интегративной системой улучшения и восстановления здоровья, йога-терапия обучает клинически проверенным подходам к работе, питанию, отдыху, отношениям, движению и мыслительному процессу. Вкупе с дарующими баланс йогическими практиками она позволяет снизить стресс и раздражительность, замедлить дегенеративные физические процессы, усилить иммунный ответ, поддержать работу желез и внутренних органов, повысить жизненную энергию, увеличить подвижность и избавиться от боли.

Принципы и практики йога-терапии, описанные в этой книге, учат комплексному подходу к здоровью. Они

также предлагают взглянуть на себя как на целостное человеческое существо, обладающее неповторимыми качествами, каждое из которых важно для здоровья. Работая с образом жизни, личностью, ее историей и взаимоотношениями разума и тела, йога-терапия расширяет понятие здоровья, рассматривая человека целиком, а не по частям. Это означает, что все области вашей жизни влияют на самочувствие. Вы знали о том, что отношение к финансам, работе и отдыху оказывает влияние на физическое состояние? Что смех и хобби не менее важны, чем движение и правильное питание? А ведь так оно и есть!

Изучая собственное здоровье в рамках целостного подхода, вы начнете лучше понимать, что вам необходимо для благополучной жизни. В этой книге показано, как йога сводит все наши части воедино. Иначе говоря, вы не можете постичь какую-то из систем в теле или какой-то аспект жизни, не учитывая всего остального. Йога-терапия создана для культивирования здоровья и гармонии во всех областях бытия.

Йога учит нас искать ответ на вопрос о том, как жить, дыша полной грудью, внутри себя. *«Йога: применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни»* побуждает с любовью и пониманием постичь прекрасную сложность вашего существа и понять, как устранить препятствия, мешающие оздоровиться и поддержать физическое, психическое и духовное благополучие.

Йога-терапия обеспечивает базу для восстановления здоровья и принятия собственного «Я». Она подразумевает активные действия и контроль над факторами, ведущими к проблемам с самочувствием, а также внесение позитивных изменений во все сферы жизни. Наконец, для каждого человека составляет своя программа, позволяющая увидеть себя как личность и обрести инструментарий, подходящий для

работы именно над вашим физическим, психическим, интеллектуальным и духовным здоровьем. Все это основывается на личностной силе, которой вы обладаете, которая позволяет достичь благополучия на всех уровнях бытия. Книга поможет на этом пути.

КОМУ ВСЕ ЭТО ПОДХОДИТ?

Йога-терапия доступна любому человеку независимо от возраста, веса и способностей. Она поддерживает физическое тело, энергию, ощущения, интеллект и дух посредством движений, дыхательных упражнений, ментальных техник, обучения образу жизни и философии личностного роста, уравнивая физические и психологические процессы и восстанавливая жизненную силу во всей системе.

Следует отметить, что йога-терапия и сертифицированные йога-терапевты не могут диагностировать заболевания и лечить их. Они помогают улучшить качество жизни посредством практического применения йоги в рамках вашей конкретной ситуации.

Занимаясь йога-терапией, не забывайте при необходимости прибегать к медицинской помощи. Если вы страдаете хронической депрессией, тревожностью или у вас имеются какие-то иные заболевания, обязательно обратитесь к врачу. Если есть потребность связаться с йога-терапевтом, соответствующую информацию можно найти на сайте www.YogaLifeInstitute.com.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Пожалуйста, рассматривайте упражнения, приведенные в каждой главе, как пищу для размышлений. Некоторые читатели делают заметки, но

это необязательно. Возможно, вам захочется пролистать книгу, остановившись подробно лишь на отдельных темах. Не забывайте, что упражнения являются инструментами интеграции новых знаний.

Мы начинаем с вашей личности и образа жизни. Именно так нам удастся помочь людям улучшить состояние здоровья, именно этот подход лежит и в основе настоящей книги. Здесь вы найдете много ссылок на научные и медицинские работы. Мы всячески поощряем дальнейшее изучение заинтересовавших вас тем. Можно начать делать это со списка литературы, приведенного в конце книги.

Йога-терапия подстраивается под нужды клиента. Мы подходим к каждому человеку как к неповторимому существу с уникальными ДНК, внешним видом, заботами и обстоятельствами, определяющими, что именно ему нужно. Йога, среди прочего, является системой снижения стресса и повышения жизненной силы. Йога-терапия рассматривает каждого человека как единое целое, оценивает, как влияет на здоровье его стиль жизни, и предлагает усилить позитивные аспекты для достижения долгосрочных изменений. Вот почему в данной книге вы не найдете конкретных диет и программ упражнений или указаний, сколько минут в день нужно медитировать. Вместо этого на вас обрушатся тонны информации, перемежаемой примерами из личного опыта и провоцирующими на размышление вопросами.

В каждой главе речь идет об определенном аспекте нашего здоровья. Все области жизни, включая физические упражнения, питание, сон, работу, отношения, обстановку, финансы, отдых, медитацию и духовность, подходят для самосовершенствования. Мы хотим подтолкнуть вас к переоценке своего образа жизни и поддержать в планировании изменений и оценке возможностей на данный момент.

..

ШАГИ НА ПУТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

В книге речь идет о четырех шагах к длительным переменам к лучшему. Путь начинается с честной оценки себя с помощью *слушания*¹. Разобравшись с исходной позицией, ученик готов к *обучению*. Это требует времени, ведь сначала вы учитесь *любить* процесс, а потом *жить* в рамках новой модели поведения. Вы увидите, что эти четыре шага будут возникать в связи со всеми сферами жизни, описанными в книге.

- Шаг 1: слушать, чтобы понять свою исходную позицию.
- Шаг 2: обучиться новому.
- Шаг 3: полюбить здоровые привычки, практикуя новое поведение.
- Шаг 4: жить, внедрив новый подход в повседневные дела.

В данной книге все области жизни рассматриваются как равновеликие и способные улучшить общее состояние нашего здоровья. Мы можем превратить любые занятия в полезные для нас. Давайте начнем.

Эти четыре шага являются основой метода личностной трансформации Бутера.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВЫ

В главах первой части понятие йоги расширяется от занятий в спортзале до осознанного холистического образа жизни. Если вы уже практикуете йогу, то поймете, что практиковать следует целую систему здорового подхода к себе. Если йога для вас в новинку, вы удивитесь тому, сколько здоровых привычек у вас уже есть. Западный взгляд на вещи будет совмещен с восточным. Делая упражнения, вы увидите, как достижение гармонии в одной сфере жизни может повлечь за собой изменения в других.



ГЛАВА ПЕРВАЯ. КОМПЛЕКСНАЯ ЙОГА-ТЕРАПИЯ

Рост интереса и уважения к йоге в нашем обществе привел к появлению различных возможностей ею заниматься. Здорово, что так много людей могут двигаться, растягиваться и потеть, практикуя йогические позы. Но что же происходит, когда занятие заканчивается? Как мы можем использовать йогу в полном объеме — всю систему, не ограничивающуюся упражнениями, — чтобы поддерживать здоровье, не только находясь на коврике?

Йога обычно понимается как спорт, однако она гораздо шире, практиковать ее в оздоровительных целях можно где и когда угодно. Это прекрасная, богатая, старинная, мудрая традиция, это история, помогающая улучшить состояние именно вашего здоровья. Жемчужины мудрости Древней Индии, передаваемые от учителя к ученику через поколения и континенты, и составляют ваш путь через эту книгу.

ИСТОРИЯ «БЫТОВОЙ ЙОГИ»

По сути, эта книга рассказывает прекрасную историю о наследии, передаваемом от народа к народу и от учителя к ученику, историю классической йоги, на

которую опирается йога-терапия. С каждой прочитанной страницей, с каждым выполненным упражнением вы все в большей мере становитесь частью этой традиции.

Шри Йогендра основал Институт йоги в Санта-Круз (Мумбаи, Индия) в 1918 году. Это был первый йога-центр в мире, открытый для всех желающих. Еще студентом Шри Йогендра стал ярким последователем йоги, после того как встретил Парамахамсу Мадхавдасджи, ставшего его гуру. Шри Йогендра пошел не тем путем, которому следовали адепты того времени. Единственный сын в семье, он пообещал своему вдовому отцу, что женится и станет семьянином, а не соблюдающим целибат йогом. Так он пришел к «бытовой йоге». Решение было по тем временам революционным, потому что до этого йоге обучали исключительно гуру в монастырской обстановке, где обязательным условием было отсутствие жены и детей.

Шри Йогендра был убежден, что многие начинают заниматься йогой, пытаясь решить проблемы со здоровьем. Он посвятил жизнь изучению того, как улучшение состояния здоровья с помощью йоги постепенно проложит людям путь к лучшей жизни, и написал много книг об этом.

Шри Йогендра скончался в 1989 году. Его старший сын доктор Джаядева Йогендра стал директором Института йоги в 1985 году и продолжал дело отца до самой смерти в 2018 году. Он создал несколько новых курсов и является пионером в деле йога-терапии. Джаядева Йогендра написал несколько книг об обучении йоге и был редактором журнала «*Институт йоги*», известного во всем мире. Его жена, доктор Ханса Йогендра — нынешний директор института, известный спикер, рассказывающий о йоге живо и увлекательно. Ее простой и практичный подход к йоге как к образу жизни способствует распространению классического