



ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ

ЮЛИЯ МАКАРОВА

Йога

В КАРМАНЕ

РУКОВОДСТВО
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Юлия Макарова
Йога в кармане: Руководство
по самостоятельной
практике для начинающих
Серия «Йога в кармане
(Альпина нон-фикшн)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71785732

*Йога в кармане: Руководство по самостоятельной практике для начинающих: Альпина нон-фикшн; Москва; 2025
ISBN 9785002235995*

Аннотация

Небольшая книга удобного формата – ваш первый инструктор йоги. В руководстве даются базовые упражнения йоги метода Айенгара, известного точностью инструкций и корректностью исполнения поз, для самостоятельной практики в домашних условиях или на работе. Книга написана доступным языком, содержит схемы и рисунки к упражнениям, в ней даются объяснения выполнения асан и предостережения, о которых стоит знать. Йога в кармане – простой и доступный путь к душевному и физическому здоровью.

«Подтянуть колени» – это значит втянуть коленную чашечку внутрь колена и затем направить ее вверх вдоль передней поверхности бедра. Важно понимать, что нужно не вытолкнуть колено назад, а именно направить коленную чашечку внутрь и вверх. Физически это движение вверх может быть незначительным, но вектор нужно создать и поддерживать все время выполнения позы.

Особенности

Йога Айенгара – уникальный метод, который помог сохранить и улучшить здоровье миллионам людей во всем мире.

В йоге Айенгара указания, которые учитель дает ученикам, называются «пункты». И хотя принять форму позы можно всего лишь глядя на картинку, именно пункты делают нашу йогу особенной: точной, глубокой и безопасной.

Для удобства восприятия в описании позы выделены вдохи и выдохи, время пребывания в позе, различные расстояния (между руками, ногами). Текст позы поделен на активные действия («Встаньте в центр коврика») и «внутренние действия» («Расслабьте живот»), которые набраны мелким шрифтом.

Содержание

Домашняя практика	12
1. Врикшасана	17
2. Уттхита Триконасана	21
3. Вирабхадрасана II	24
4. Уттхита Паршва Коносана	26
5. Паршвоттанасана	29
6. Паривритта Триконасана	32
7. Прасарита Падоттанасана I	35
8. Урдхва Прасарита Падасана	38
9. Супта Павана Муктасана	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41


Юлия Макарова Йога в кармане: Руководство по самостоятельной

практике для начинающих

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Издание осуществлено при содействии Ассоциации йоги

Айенгара в России 

Ответственный редактор: *Елена Ульмасбаева*

Продюсер: *Иван Засурский*

Дизайнер: *Игорь Шефер*

Иллюстратор: *Антон Черняк*

Корректор: *Ирина Белякова*

Альпина нон-фикшн

Издатель: *Павел Подкосов*

Руководитель проекта: *Анна Тарасова*

Дизайн обложки: *Алина Лоскутова*

Корректор: *Ольга Петрова*

Верстка: *Андрей Ларионов*

Иллюстрации на обложке: [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является неза-

конным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Ю. Макарова, 2007

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2025

* * *



ЮЛИЯ МАКАРОВА

Йога

В КАРМАНЕ

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

РУКОВОДСТВО
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Москва
2025

Друзья!

Эта книга предназначена для тех, кто уже начал заниматься йогой, и для тех, кто еще только собирается.

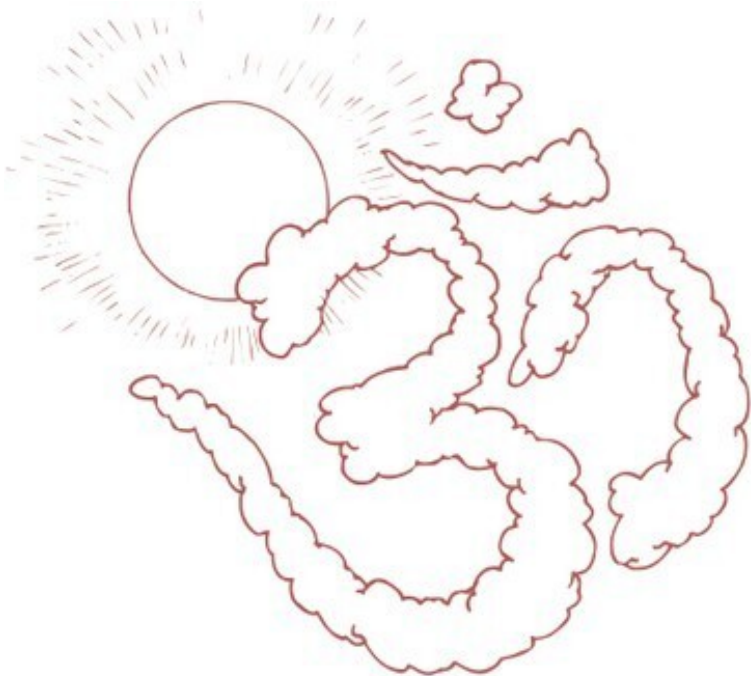
В ней даются базовые позы йоги для самостоятельной практики дома и на работе.

Первая программа, «Утро», предназначена для первой половины дня. Она дает энергию и помогает подготовиться к активным действиям.

Вторая программа, «Вечер», наоборот, успокаивает и настраивает на будущий сон.

Программу «На работе» можно делать в любое время, когда вы почувствуете физическую и умственную усталость от тяжелой или долгой работы.

Тем, кто еще не начал заниматься, мы бы советовали сначала прочитать главу «Ответы», там вы найдете пояснения и предостережения, о которых лучше знать заранее.



Авторы книги хотели бы поблагодарить Шри Б. К. С. Айенгара, Гиту Айенгар, Лоис Штайнберг и Габриэллу Джу-биляро за знания и опыт, который они передали нам, своим ученикам. Без них эта книга никогда не появилась бы на свет.





Домашняя практика

Утро

Для выполнения этой программы вам потребуются:

- резиновый коврик или два квадратных метра ровного, не скользкого пола;
- ремешок;
- три-четыре одеяла.

После описания позы иногда встречаются комментарии. Читайте их вместе с текстом, до выполнения позы.

Первый раз проходите программу медленно и внимательно. Старайтесь выполнить все предложенные действия.

Сядьте, скрестив ноги (иногда это называется «по-турецки»).

Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Выпрямите спину, почувствуйте позвоночник прямым и вертикальным.

Отведите плечи назад, поднимите вверх центр груди.

Вытяните весь позвоночник, включая шею, по направлению к макушке головы. Не сближайте лопатки.

Закройте глаза, сохраняя положение спины.

Успокойте дыхание и побудьте несколько минут в тишине.

Если колени поднимаются выше уровня таза, сядьте на подставку из сложенного одеяла.

«Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны» – это непривычное действие, но оно совершенно необходимо для выполнения поз сидя. Буквально проникните правой рукой под правую ягодицу и отведите ее по диагонали, то есть не назад и не вбок, а где-то посередине. Сделайте то же самое с левой ягодицей. Сравните ваши ощущения с теми, которые были до того, и вы почувствуете, что позвоночник выстроился вертикально и поза приобрела стабильность.

Если корпус отклоняется назад, а живот напряжен – сядьте на сложенное одеяло. Увеличивайте высоту подставки, на которой сидите, до тех пор, пока не почувствуете, что низ живота расслабился.

Позы комплекса:

1. Врикшасана
2. Уттхита Триконасана
3. Вирабхадрасана II
4. Уттхита Паршва Конасана
5. Паршвоттанасана
6. Паривритта Триконасана
7. Прасарита Падоттанасана I
8. Урдва Прасарита Падасана
9. Супта Павана Муктасана
10. Саламба Сарвангасана
11. Халасана

12. Шавасана



1



2



6



7



10



11



3



4



5



8



9



12

1. Врикшасана

поза дерева

Укрепляет мышцы ног, увеличивает подвижность плечевых суставов и запястий.

Встаньте. Соедините вместе стопы.

Вытяните ноги. Подтяните колени.

Переплетите пальцы рук.

Выверните ладони наружу (большие пальцы будут смотреть вниз).

Выпрямите руки.

Со вдохом поднимите руки вверх и вытяните все тело.

С каждым вдохом вытягивайтесь все сильнее и не оседайте на выдохе.

Хорошо прижимайте к полу пятки.

С выдохом опустите руки вниз.

Поменяйте переплетение пальцев (пусть другой указательный палец окажется сверху) и вытянитесь снова.

На выдохе опустите руки вниз и расслабьтесь.

«Подтянуть колени» – это значит втянуть коленную чашечку внутрь колена и затем направить ее вверх вдоль передней поверхности бедра. Важно понимать, что нужно не

вытолкнуть колено назад, а именно направить коленную чашечку внутрь и вверх. Физически это движение вверх может быть незначительным, но вектор нужно создать и поддерживать все время выполнения позы.





Время в позе – 30 секунд с каждым переплетением пальцев.

2. Уттхита Триконасана

поза вытянутого треугольника

Практика этой позы и других поз стоя способствует снижению веса. Позы стоя делают человека стойким и выносливым. Уттхита Триконасана выравнивает ноги, делает таз более подвижным, снимает боли в спине. Раскрывает грудь, помогает при респираторных заболеваниях и избавляет от запоров.

Соедините вместе стопы.

Сделайте вдох и прыгните, поставьте ноги на ширину чуть больше метра.

Хорошо прижмите пятки к полу, втяните колени.

Отведите плечи назад.

Вытяните руки в разные стороны.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Сделайте вдох и **на выдохе**, удлиняя весь правый бок, опуститесь вниз и захватите правую лодыжку.

Колени хорошо подтяните, стопы прижмите к полу.

Выпрямляйте руки, растягивайте их в разные стороны.

С каждым вдохом наполняйте правую часть груди.

На выдохе подавайте ее вперед, а левое плечо отводите назад.

Направьте плечи назад, вытяните шею, поверните голову и посмотрите на большой палец левой руки.

Со вдохом поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

Поверните правую стопу внутрь, всю левую ногу наружу.

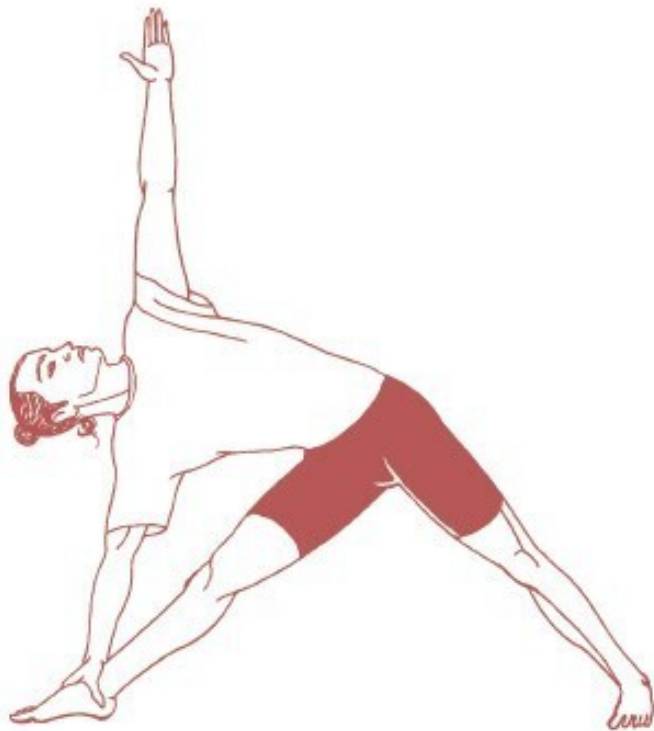
Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

На выдохе прыжком соедините ноги.

В этой, как и в других позах стоя, если вы не достаете рукой до лодыжки или до пола, ставьте ладонь за стопу на какую-нибудь опору подходящей высоты – стопку книг, сиденье стула.



 **Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.**

3. Вирахадрасана II

поза героя

Укрепляет мышцы ног, тонизирует органы брюшной полости.

Соедините вместе стопы.

Сделайте вдох и прыгните, поставьте ноги на 5–10 сантиметров шире, чем в предыдущей позе.

Хорошо выровняйте тело в одной плоскости.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Втяните левое колено, прижмите левую пятку к полу.

Вытяните руки в разные стороны.

Сделайте вдох и **на выдохе** сгибайте правую ногу до прямого угла.

Пусть правое бедро будет параллельно полу, а правая голень – перпендикулярна.

Все сильнее прижимайте левую стопу к полу, вытягивайте левую ногу, втягивайте левое колено.

Тяните руки в разные стороны, дышите спокойно.

Отведите плечи назад, поверните голову, посмотрите вправо.

Со вдохом поднимитесь, поверните стопы к центру.

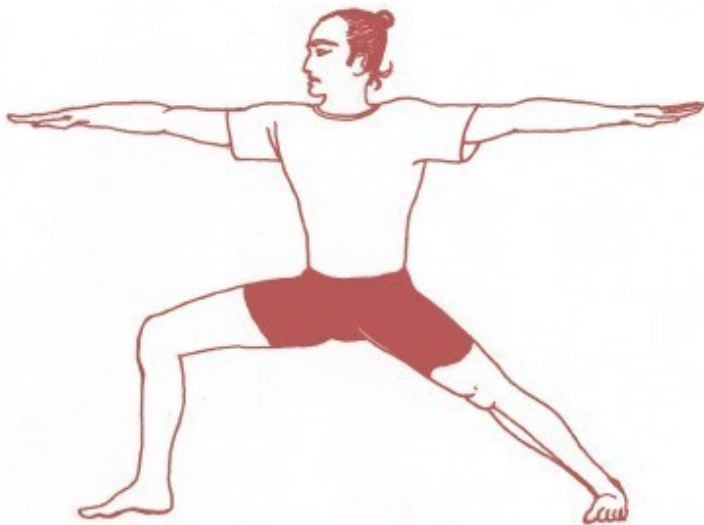
Теперь поверните правую стопу внутрь, левую ногу наружу.

Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь.

Поставьте стопы параллельно.

На выдохе прыжком соедините ноги.



 **Время в позе – 20–30 секунд в каждую сторону.**

4. Уттхита Паршва Конасана

ПОЗА ВЫТЯНУТОГО БОКОВОГО УГЛА

Укрепляет ноги, устраняет жировые отложения в области талии и таза, устраняет тугоподвижность плеч.

Соедините вместе стопы.

Сделайте вдох и прыгните, поставьте ноги на расстояние 1,20 м.

Поверните левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу.

Сделайте вдох и **на выдохе** войдите в Вирабхадрасану II – предыдущую позу.

Втяните левое колено.

На выдохе, удлиняя правую руку и правый бок, опуститесь и поставьте кончики пальцев руки за правую стопу.

С каждым вдохом наполняйте правую часть груди.

На выдохе отводите левое плечо назад и тяните вверх левую руку.

Теперь разверните всю левую руку так, чтобы ладонь смотрела вправо.

Сделайте вдох и **на выдохе** вытяните левую руку над головой.

Прижимайте внешний край левой стопы к полу и

тяните левую руку все дальше и дальше вверх.

С каждым выдохом отводите левое плечо назад.

Отведите оба плеча назад, вытяните шею, поверните голову и посмотрите на бицепс левой руки.

Со вдохом поднимитесь.

Разверните стопы к центру.

Поверните правую стопу внутрь, левую ногу наружу.

Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь.

Поставьте стопы параллельно.

На выдохе прыжком соедините ноги.

Восстановите дыхание.



 **Время в позе – 20–30 секунд в каждую сторону.**

5. Паршвоттанасана

ПОЗА ИНТЕНСИВНОГО БОКОВОГО ВЫТЯЖЕНИЯ

Растягивает заднюю поверхность ног, увеличивает подвижность тазобедренных суставов.

Соедините стопы.

Со вдохом поднимите руки вверх и сцепите большие пальцы рук.

Поставьте стопы на ширину около метра.

Прижмите пятки к полу, втяните колени, не прогибайтесь в пояснице.

Вытяните руки.

Поверните всю левую ногу внутрь, всю правую ногу наружу, корпус поверните вправо, лицо будет смотреть туда же, куда пальцы правой стопы.

Левую стопу заворачивайте внутрь сильнее, чем в предыдущих позах.

Хорошо заверните внутрь левое бедро. Подтяните колени, прижмите стопы к полу.

Сделайте вдох и хорошо вытянитесь вверх.

На выдохе, сгибаясь только в тазобедренных суставах, наклоняйтесь вперед, тянитесь руками все дальше и дальше.

Опустите пальцы рук на пол по обеим сторонам от правой стопы.

Опять хорошо вытяните ноги, подтяните колени.

Выпрямите спину.

Расслабьте живот, шею.

Со вдохом поднимитесь.

Повернитесь к центру.

Поменяйте сцепление больших пальцев.

Поверните правую стопу и правую ногу внутрь, всю левую ногу наружу, разверните корпус влево.

Сделайте позу в другую сторону.

Со вдохом поднимитесь, вытянитесь вверх и развернитесь к центру.

На выдохе опустите руки вниз и соедините стопы.

Если вы не достаете руками до пола, поставьте пальцы рук на сиденье стула, тогда руки будут не с обеих сторон, а впереди стопы.



 **Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.**

6. Паривритта Триколасана

поза скрученного треугольника

Позы, в которые входит скручивание позвоночника, усиливают циркуляцию крови во внутренних органах, как бы «промывают» их. Паривритта Триколасана снимает боли в спине, тонизирует мышцы бедер, растягивает подколенные сухожилия.

Войдите в Паршвоттанасану (предыдущая поза), руки по обеим сторонам от правой стопы.

Оставляя левую руку на полу, сделайте вдох и **на выдохе** поднимите вверх правую руку.

Полностью разверните корпус вправо. Живот расслабьте и вытяните переднюю поверхность тела.

Потянитесь вверх, к потолку, правой рукой, а левую стопу, особенно пятку, сильнее прижимайте к полу.

С каждым вдохом вытягивайте весь позвоночник.

На выдохе левую часть груди направляйте вперед, правое плечо отводите назад и тяните вверх правую руку.

Дышите свободно.

Со вдохом вернитесь в Паршвоттанасану, со следующим вдохом – поднимитесь.

Вернитесь к центру и выполните позу в другую сторону.
Поднимитесь через Паршвоттанасану, разверните стопы
к центру.

На выдохе прыжком соедините ноги.





Время в позе – 20–30 секунд в каждую сторону.

7. Прасарита Падоттанасана I

поза с широко разведенными и вытянутыми ногами

Укрепляет мышцы ног, поясницу, способствует пищеварению, улучшает кровообращение в органах малого таза.

Поставьте руки на талию и сместите кисти рук ближе к позвоночнику.

Отведите плечи назад и направьте вниз. Сблизьте локти.

Расставьте стопы на расстояние 1,20–1,30 м.

Для того чтобы стопы стояли устойчиво, чуть заверните их внутрь и прижмите внешние края стоп к полу.

Втяните колени.

Не прогибайте поясницу, направляйте ягодицы вниз.

Сделайте вдох, расширяя грудную клетку, посмотрите вперед и вверх.

На выдохе наклонитесь, сгибаясь только в тазобедренных суставах.

Держите корпус параллельно полу, руки на талии, плечи и локти отводите назад.

Поставьте руки на пол.

Втягивайте колени, прижимайте пятки к полу.

Поднимайте седалищные кости вверх, раскрывая, растягивая всю заднюю поверхность ног.

Прижимайте ладони к полу и отводите плечи назад, как будто вы хотите сдвинуть лопатки ближе к талии, а ключицы и грудину продвигайте вперед.

Тяните руки и ноги, хорошо вытягивайте весь позвоночник.

Смотрите прямо перед собой.

Поставьте руки на талию и, сохраняя работу ног, со вдохом поднимитесь.

Сделайте несколько движений стопами навстречу друг другу и соедините стопы.

Если вам не удастся поставить ладони на пол, поставьте на пол кончики пальцев рук или используйте какую-нибудь подставку под ладони.

Если вы чувствуете, что вам не удастся вытянуть позвоночник в позе, нужно сделать меньше расстояние между стопами и поставить руки выше.



 **Время в позе – 30 секунд – 1 минута.**

8. Урдхва Прасарита Падасана

поза со стопами, поднятыми вверх

9. Супта Павана Муктасана

поза лежа, изгоняющая ветры

Этот цикл укрепляет всю спину, особенно поясницу, тонизирует мышцы живота. Придает гибкость тазобедренным суставам и помогает при метеоризме.

Вытяжение на полу

Лягте на пол. Со вдохом перенесите руки за голову.

Сцепите большие пальцы рук и вытяните руки.

Соедините вместе стопы и вытяните ноги на полу.

Все ваше тело от пяток до кончиков рук должно быть расположено в одной плоскости, на одном уровне.

Колени нужно втянуть, сделать сильными руки и ноги.

Расслабьте горло и лицо.

Хорошо вытяните все тело.

Проверьте, вся ли задняя поверхность ног касается пола: пятки, задние части коленей, бедра.

Постарайтесь прижать руки к полу по всей длине: верх руки, локти и запястья. Обычно поясница начинает

прогибаться, поэтому, сохраняя вытяжение рук и ног, направьте поясницу к полу, но не прижимайте, а просто не давайте подняться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.