

ОКСАНА РОГГЕЛИН

Специалист по биомеханике движения, йога-инструктор,  
автор блога Yoga Roggelin с аудиторией  
> 500К ПОДПИСЧИКОВ

# ЙОГА ТЕРАПИЯ

## для женщин



Практики для здоровья мышц тазового дна,  
эстетичного тела, эмоционального  
и гормонального баланса



**Оксана Валерьевна Роггелин**  
**Йогатерапия для женщин.**  
**Практики для здоровья мышц**  
**тазового дна, эстетичного**  
**тела, эмоционального и**  
**гормонального баланса**  
**Серия «Время йоги. Практики,**  
**доступные каждому»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73190023](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73190023)*

*О. В. Роггелин. Йогатерапия для женщин. Практики для здоровья мышц тазового дна, эстетичного тела, эмоционального и гормонального баланса: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026 ISBN 978-5-04-239091-3*

### **Аннотация**

Верните свое тело. Раскройте свою женственность. Обретите здоровье, о котором мечтали!

Представьте: вы просыпаетесь без боли, ваше тело слушается вас – оно гибкое, сильное и живое, энергия бьет ключом.

Вы чувствуете себя женщиной – красивой, сильной уверенной, сексуальной, неотразимой.

Звучит как сказка? Оксана Роггелин знает, что это реально. Потому что прошла этот путь сама.

За 10 лет практики и 8 лет преподавания Оксана создала то, чего так не хватало женщинам – методику, которая возвращает вашему телу здоровье, силу, гибкость и эстетику.

Эта книга – для вас, если:

- столкнулись с диастазом, опущением органов, подтеканием мочи и другими проблемами, связанными с мышцами тазового дна;
- беременны и ищите практики, которые помогут подготовиться к родам и качественно восстановиться после них;
- чувствуете, что ваше тело – не ваше. Оно скованное, напряженное, будто покрытое невидимым панцирем, который хочется сбросить;
- страдаете от проблем щитовидной железы, гормонального дисбаланса, новообразований (кисты, миомы).

Комплексы для каждого периода вашей жизни. Простые объяснения того, как работает ваше тело. Пошаговые инструкции, понятные даже новичку. И, главное – любовь к себе, которую вы заслуживаете.

Это не просто упражнения. Это возвращение к себе.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Глава 1. О чем эта книга	7
Моя миссия	7
Мой путь: из боли – в йогу	10
Как йога помогает оздоравливаться	15
Как работать с книгой	16
Что такое женское здоровье	17
Почему важно заботиться о гормональном балансе	17
Как йога влияет на женское здоровье	19
Что приводит женщин к ненужным страданиям	22
Глава 2. Основы йогатерапии для женщин	27
Основы классической йоги	27
Общие принципы занятий йогой	31
Замки	34
Глава 3. Что такое женская гормональная йога	37
Чем женская йога отличается от обычной?	42
Основы самоисцеления	45
Глава 4. Дыхательные техники для гормонального баланса	51
Влияние правильного дыхания на организм	52
Как управлять дыханием, чтобы влиять на гормоны	54

Проблемы, которые могут решить пранаямы	55
Простые техники для повседневной практики	58
Успокаивающие техники	60
От головной боли и высокого давления	62
При низком давлении и головокружениях	62
Для метаболизма и пищеварения	63
Дыхание – ключ к саморегуляции тела	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Оксана Роггелин**  
**Йогатерапия для женщин.**  
**Практики для здоровья**  
**мышц тазового дна,**  
**эстетичного тела,**  
**эмоционального и**  
**гормонального баланса**

© Роггелин О. В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

\* \* \*

# Глава 1. О чем эта книга

## Моя миссия



Здравствуйте, дорогие женщины! Меня зовут Оксана Роггелин, я специалист по биомеханике движения, йога-инструктор с 10-летним опытом, основательница онлайн-школы йоги Yoga Roggelin, в которой мы помогли уже более 15 тысяч женщин оздоровить тело с помощью йоги и изменения образа жизни.

Я долго колебалась, стоит ли мне приступать к написанию книги. Ведь я не родилась в Индии и не преемник какого-нибудь гуру. Я сама не гуру и даже часто забываю названия асан, если честно. Я никогда не писала книги.

Я чувствовала, что у меня нет мужества, чтобы осуществить задуманное. Но в меня вселили уверенность вы, мои ученицы. «Ты должна написать эту книгу, – сказали они. – Но не для того, чтобы выставить напоказ свои знания, а для того, чтобы объяснить и показать сложное просто, а самое главное – вдохновить на перемены. Ты это умеешь, и это твоя миссия». Я подумала: действительно, если вдохновлю и замотивирую вас начать заниматься, это будет для меня большой радостью. Не так важно знать много, самое важное – каждый день применять эти знания и практиковаться.

А еще я осмелилась написать эту книгу потому, что обладаю не только знаниями о классической йоге, но и современными знаниями о биомеханике движения, то есть я понимаю, как должны двигаться кости и мышцы в теле, какие бывают проблемы с этим у современного человека и как эти проблемы решить с помощью йоги и других двигательных

техник.

Я решилась, и у меня ушло 9 месяцев на работу над этой книгой. Удивительное совпадение: одновременно с написанием этой книги я вынашивала под сердцем третьего ребенка.

**Эта книга, написанная на основании моего 10-летнего опыта практики йоги и функционального тренинга и 8-летнего опыта преподавания, создана с главной целью: помочь женщинам справляться с проблемами современной жизни посредством простых инструментов.**

Сразу оговорюсь: в книге я буду приводить инструменты и техники не только классической йоги. Я хочу поделиться с вами всем самым эффективным: мы изучим и применим техники пилатеса и функционального фитнеса. Так что эта книга не столько о классической йоге, сколько о самых эффективных и полезных упражнениях и техниках из разных источников.

Книга поможет женщинам, страдающим от высокой физической и эмоциональной нагрузки, вынужденным зарабатывать себе на жизнь. Это могут быть перегруженные домохозяйки или матери, которые должны ухаживать за детьми после работы вне дома.

# Мой путь: из боли – в йогу

К йоге я пришла не через моду и не по зову души. Я пришла через травму. И сейчас хочу рассказать свою историю – не ради драмы, а потому, что она поучительна. Возможно, она поможет вам не повторить моих ошибок. А может быть, даст надежду, если вы сейчас в похожем состоянии.

Мне было 23. Я училась в магистратуре в шотландском университете. Это был период больших амбиций, плотного графика и полного отсутствия движения. Тогда впервые я почувствовала боль в шее и спине. Все логично: даже молодое тело не прощает пренебрежения. И тогда я решила: пора на йогу.

**«Когда ты заботаешься о себе – это не эгоизм, а условие твоей внутренней устойчивости».**

Я пришла на групповое занятие в ближайший фитнес-клуб. Вела его сияющая девушка, гнущаяся во все стороны. В тот день она ставила всех на голову. И я, вдохновленная ее легкостью, решила встать тоже. Я даже не задумывалась о том, что мое тело к этому не готово. Через секунду – хруст, головокружение... и я вышла с занятия уже не с легким напряжением, а с сильнейшим спазмом. Перекошенная, с болью в шее и тревожным ощущением, что что-то пошло не так.

Я решила, что просто не мое. Немного отдохну – и все

пойдет. Но не прошло. Стало хуже. Диагноз: вывих первого шейного позвонка, атланта.

С этого момента начался период, который я теперь называю «жизнь в теле-панцире». Меня сковало сверху донизу. Я не могла повернуть голову без боли. Позже заклинило челюсть – я не могла нормально открыть рот. Есть могла только протертую пищу. Началась чередой врачей. Остеопаты, мануалы, ортодонты, гнатологи – я ходила по кругу. Спала в специальной шапочке с резинкой, чтобы ночью не открывался рот. Почти два года жизни в боли и беспомощности.

**И я уже почти смирилась. Пока однажды не пришла мысль: «Если никто не может мне помочь – значит, я попробую сама».**

На тот момент мы жили в Германии, моему сыну было всего 8 месяцев. Я судорожно набрала в поиске слово self-healing (самовосстановление) – и вышла на программу обучения трансформационной йоге. Это стоило 5000 евро. Для нашей семьи это была огромная сумма. Но муж сказал: «Поехали». И мы поехали в Грецию – всей семьей. Я, он и наш грудничок.

Обучение длилось с 6 утра до 8 вечера. Я прерывалась, только чтобы покормить ребенка и поесть самой. Я была в теле. Дышала, двигалась, слушала себя, наблюдала. Через месяц боли исчезли. Рот открывался. Шея поворачивалась. Я чувствовала себя... живой. Свободной. Я родилась заново.

Это была точка невозврата. Я поняла: буду учить. Буду

помогать другим женщинам чувствовать свое тело. Сначала я пыталась совмещать работу по своей профессии нефтяного инженера с йогой. Но через два года окончательно ушла в йогатерапию – и обрела в этом не просто дело, а миссию.

Что вы можете вынести из моей истории.

### **1. В йоге есть небезопасные практики.**

Асаны вроде стойки на голове – это не «просто поза». Это техника, требующая подготовки и чуткого наставника. Без понимания своего тела – это путь к травме, а не к просветлению.

### **2. Никто не сделает вашу спину сильной за вас.**

Ни остеопат, ни мануал, ни таблетка не могут заменить личную практику. Настоящее восстановление происходит тогда, когда сама встаешь на коврик – и начинаешь движение к себе.

### **3. Йога – это не только про тело.**

Это про восстановление связи с собой. Про дыхание, которое отпускает зажимы. Про осознанность, которая вытаскивает из тревоги. Про расслабление, которое лечит глубже, чем любое лечение. Йога способна вывести человека из самых тяжелых ситуаций, потому что это не только работа на мобильность и укрепление. Здесь много ментальной составляющей, дыхания, расслабления, осознанности, много работы над связью мозг-тело. И именно эти аспекты делают йогу уникальным инструментом для оздоровления.

**На полках книжных магазинов можно встретить**

**книги по йоге на любой вкус: подробные энциклопедии, прикладные руководства, изящные карты и многое другое. Я же собрала готовый продуманный курс, своеобразную инструкцию для женщин, которая может стать здоровой и счастливой.**

Моя главная задача: показать вам пошаговый план и конкретные инструменты для улучшения самочувствия. Каждый день вы будете выполнять такие практики и позы, которые подойдут любой женщине вне зависимости от возраста и уровня подготовки. Вы научитесь исцелять свое тело с помощью йоги и здорового образа жизни, а также забудете о болях во время критических дней и сможете осознанно подойти к использованию обезболивающих и других медикаментов.

Пусть каждая женщина научится планировать свою жизнь, уверенно пользуясь самыми главными правилами женского здоровья.

**Какие проблемы вы сможете решить с помощью этой книги<sup>1</sup>:**

- боли во всем теле (начиная от болей в стопах и спине, заканчивая болями в шее, голове);
- скованность (ощущение «панциря», спазмы, малопо-

---

<sup>1</sup> Йога и другие техники не заменяют традиционного лечения, посещения врачей и обследований, хотя, безусловно, могут облегчить многие состояния. — *Прим. авт.*

движность суставов);

- симптомы ПМС (болезненность молочных желез, отечность лица и конечностей, вздутие живота, зуд кожи, а также потливость и слабость);
- дисбаланс гормонов;
- болезни щитовидной железы;
- новообразования (кисты, миомы, эндометриоз).

# Как йога помогает оздоравливаться

Мы будем использовать асаны (упражнения) и пранаямы (дыхательные техники).

Асаны развивают мышцы и устраняют скованность, делая движения тела свободными, укрепляют и оживляют деятельность таких органов, как печень, желчный пузырь, селезенка, кишечник, легкие и почки.

Пранаямы успокаивают, снимают стресс, а поэтому действуют и на оздоровление, и на похудение.

Пранаямы помогают правильной работе мозга, а ведь он регулирует произвольные и непроизвольные движения в организме.

Но, пожалуйста, для начала расслабьтесь и настройтесь на то, чтобы получить удовольствие.

**Йога создана для нас, людей, а не мы для нее. Поэтому не нужно ожидать от себя многого, не стоит гнаться за идеальным выполнением упражнений.**

Даже если вы попробуете сделать 10 % из всего, что я дам, это будет замечательно! И вообще, похвалите себя уже сейчас просто за то, что вы взяли эту книгу в руки. Вы большая молодец!

**«Ты не обязана быть сильной каждый день. Иногда сила – в умении остановиться и дышать».**

# Как работать с книгой

Эта книга – практическое пособие, пошаговый алгоритм помощи каждой женщине. Рекомендую идти по главам последовательно. Но если есть особый интерес к определенной теме, можно начать с конкретной главы.

Практики, данные в книге, необходимо выполнять, четко следуя моим рекомендациям.

Кроме понятных инструкций и наглядных фото, в книге я привела 8 видеоуроков, которые вы сможете найти по куар-кодам. Это удобный формат «включил-повторил», поэтому самые важные и сложные для объяснения комплексы я вынесла в такой формат. Просто наведите камеру телефона на код и перейдите по ссылке.

# Что такое женское здоровье

Мы с вами выделим здесь два важных аспекта:

## 1. Физическое благополучие

Включает нормальное функционирование репродуктивной системы, эндокринных органов, сердечно-сосудистой системы, гормональной системы, мышц тазового дна, органов малого таза и других органов и систем организма. Оптимизировать их работу мы будем с помощью инструментов йоги и изменения образа жизни.

## 2. Психоэмоциональная устойчивость

Состоит в умении адаптироваться к жизненным изменениям и реагировать на критику, неудачи и стресс с внутренним спокойствием. И тут лучше практики йоги ничего не найти.

**«Здоровье – это когда ты просыпаешься с благодарностью, двигаешься с удовольствием и ложишься спать с легким сердцем».**

## Почему важно заботиться о гормональном балансе

Гормоны как маленькие дирижеры в оркестре нашего тела. Если они сбалансированы, то все играет как нужно. Если начинают шалить, можно ожидать не самый приятный кон-

церт. Гормональный баланс отражается на таких аспектах, как:

### **1. Менструальный цикл и репродуктивное здоровье**

Гормоны управляют менструальным циклом, овуляцией и возможностью забеременеть. Если их регуляция в организме нарушится, менструации могут стать непредсказуемыми, а проблемы с зачатием станут еще одной причиной для тревог.

### **2. Настроение и внутреннее спокойствие**

Гормоны влияют не только на физиологию, но и на психологию. Их дисбаланс может заставить вас испытывать перепады настроения, как в романе с неожиданными поворотами сюжета. Тревожность, депрессия, слезы на пустом месте – все это возможные спутники гормональных качелей.

### **3. Обмен веществ и вес**

Представьте, что гормоны – это персональные тренеры. Если они настроены правильно, вес будет легко контролироваться. К тому же, если не следить за гормонами, рискуете столкнуться с метаболическими проблемами, и тогда ни диеты, ни тренировки не помогут.

### **4. Кожа и волосы**

Когда гормоны не в лучшей форме, кожа может напомнить о юности появлением акне или, наоборот, стать сухой и раздраженной. А волосы могут сделаться редкими, тусклыми.

### **5. Общее самочувствие**

Когда гормоны не в порядке, можно ощутить хрониче-

скую усталость, головные боли, бессонницу или общее недомогание без видимой причины.

### **Что будет, если не следить за гормонами:**

- репродуктивные проблемы: нерегулярные менструации, сложности с зачатием;
- психоэмоциональные качели: раздражительность, депрессия и чувство «ничего не хочу» – как минимум это может повлиять на отношения с близкими;
- лишний вес и проблемы с обменом веществ;
- ухудшение состояния кожи и волос.

## **Как йога влияет на женское здоровье**

Йога – это не только упражнения. Но давайте для начала рассмотрим, как именно упражнения, да и в принципе любая активность влияют на здоровье. Нашими движениями управляет  $\frac{2}{3}$  мозга: 60 млрд нейронов из 90 млрд должны быть задействованы. Чтобы развивать нейронную сеть, полезно заниматься разнообразной физической нагрузкой с повышением уровня сложности. Сокращающиеся мышцы выделяют гормоноподобные молекулы миокины, которые положительно влияют на мозг, в частности, улучшают работу центров памяти.

**Однако не всякая активность, как и не все инструменты йоги одинаково полезны для женщин. Поэтому в этой книге я буду давать только те практики, при-**

емы и рекомендации, которые действительно дадут вам пользу. Для этого у меня есть система, которую прошли 15 тысяч моих учениц.

Что это за система и почему нельзя просто делать стандартные упражнения из йоги?

Неподходящие упражнения и практики могут вызвать негативные последствия для женского здоровья. Приведу главные ошибки, которые совершают во время занятий.

Всем известно, что основная цель большинства женщин, если брать статистические данные, – это похудение. И ради похудения они готовы на все. Кардио, прыжки, занятия на тренажерах, подъем больших весов в вертикальном положении, качание пресса – это лишь небольшая часть тех ошибок, которые женщины допускают на пути к телу мечты и которые могут повлечь за собой опущение органов, стенок влагалища и матки, грыжи, протрузии, слабость мышц тазового дна.

И дело не в «плохих» упражнениях, и не в технике, а в готовности тела.

Я выделяю три уровня готовности. В дальнейшем мы с вами определим, на каком уровне вы находитесь и какие практики вам стоит выполнять сейчас, чтобы не навредить себе, а, наоборот, улучшить свое здоровье.

Моя система – это женская йога, и в ней обязательно присутствуют специальные гормональные практики. В дальнейшем я расскажу, чем женская йога отличается от классической и что такое гормональная практика. Более того, я дам

конкретные упражнения из этой практики. Вы, наверное, думаете, что йога – это только растяжка, но правильная йога – это обязательно и силовые позы, которые укрепляют весь позвоночный столб. Чрезмерная растяжка тоже может навредить, особенно гипермобильным людям.

**«Йога – это не про гибкость. Йога – про контакт с собой».**

## **Что приводит женщин к ненужным страданиям**

Отеки перед критическими днями, боли во время менструации в пояснице и животе «до звездочек в глазах», кисты, миомы, узлы в щитовидке, ранняя менопауза – разве на это как-то влияет образ жизни? Неужели то, что я ем, влияет на образование кист и миом? И как мой двигательный рацион может уменьшить новообразования? Это же все не так просто, тут нужен врач, при чем здесь йога?!

Дорогие женщины, врач нужен обязательно, профилактический осмотр – это наша ответственность, необходимость. И согласитесь, вот было бы здорово на таких плановых обследованиях у врача получать заключение: «Здорова, яичники в норме, щитовидная железа не увеличена, новообразований в малом тазу нет. Все в пределах нормы». Показать вам, как прийти к такому, – это и есть моя задача.

Я знаю, все в наших руках, и не верю в определяющее значение генетической предрасположенности! Есть лишь образ жизни, передаваемый из поколения в поколение.

**«Мы все в роду склонные к полноте» и «у нас в семье у всех миомы» – это не генетика, это распушенность в питании и образе жизни, а еще это невежество, которое настолько укоренилось в сознании, что считается нормой.**

И каждая из нас способна поменять укрепившийся семейный уклад и начать новую ветку генетических особенностей, чтобы теперь говорили «у них в роду все стройные, здоровые и счастливые».

Мы с вами рассмотрим важные постулаты женского здоровья, поймем, что конкретно в вашей жизни нужно поменять, и выстроим шаги плавных и устойчивых изменений, которые пойдут на пользу организму.

Вы возразите: «У меня столько дел и обязанностей, я не могу перестроить свою жизнь!» Женщина мечется между работой, самореализацией, воспитанием детей, готовкой, уборкой и улаживанием мужчины!

Это важный вопрос, я его не оставлю без внимания и поделюсь, как поддержать себя в современных реалиях. Со всем скоро мы с вами уложим все по полочкам.

В чем заключается главная опасность для женского здоровья? Она скрывается даже не в образе жизни, а в привычке игнорировать собственные физические и душевные потребности.

А ведь именно наше равнодушие к самим себе зачастую является катализатором гормональных сбоев и множества женских заболеваний. Ниже я перечислю типичные проявления равнодушного отношения к себе. Возможно, какие-то из них – постоянные спутники вашей жизни.

## **1. Нехватка сна и хроническая усталость**

Сон – это не просто отдых, а время для восстановления

гормонального баланса. Недосып, бессонница или просто ночные пробуждения нарушают выработку важнейших гормонов, таких как кортизол и мелатонин. Эти гормоны отвечают за регуляцию стресса и биоритмов, и если их уровень нарушается, то последствия могут быть драматичными: от эмоциональных срывов и усталости до нарушений менструального цикла.

Сон должен начинаться строго до 11 вечера и заканчиваться до 7 утра. Весь сон после 7 утра зачастую не добавляет сил, а убавляет.

## **2. Постоянный стресс и эмоциональная перегрузка**

Стресс – настоящий вор женских половых гормонов. Когда мы постоянно находимся в напряжении, организм вырабатывает избыток кортизола – гормона стресса. Этот гормон, в свою очередь, мешает нормальной работе репродуктивной системы, снижая уровень эстрогена и прогестерона. Результат? Проблемы с менструацией, снижение либидо, бесплодие, а также повышение риска заболеваний сердца и сосудов.

Конечно, от стрессовых ситуаций не уйти и в повседневной жизни мы так или иначе будем сталкиваться с проблемами. Но можно научиться менять свое отношение к стрессовым ситуациям с помощью мудрых принципов йоги.

## **3. Нездоровое питание и перегрузка ЖКТ**

Здесь две ситуации:

- **избыточное питание и нездоровые пищевые привычки.** Многие из нас действительно считают, что завтра-

кать бутербродами с ветчиной, обедать супом, вторым, компотом и пирожным на десерт, потом устраивать пару перекусов из конфет с кофе и в завершение дня ужинать полной тарелкойпельменей – это нормально;

• **недостаток мотивации.** Это та ситуация, когда человеку известны все принципы правильного питания, но придерживаться их не получается. В этой книге я попытаюсь дать вам свои рекомендации по питанию, которые, надеюсь, у вас получится соблюдать. Ведь именно в этом секрет женского здоровья. Особенности современного питания повышают уровень инсулина, а на этом гормоне растут новообразования и расцветает поликистоз яичников. Нехватка определенных элементов нарушает синтез гормонов, а дефицит минералов, таких как магний, усугубляет воспалительные процессы и стрессы.

#### **4. Отсутствие физической активности**

Дорогие! Я понимаю, что у вас много дел и забот – работа, домашние хлопоты... Но давайте поговорим о вашем здоровье.

Представьте, что тело – это машина. Если она стоит в гараже, даже самая хорошая заржавеет и сломается. Телу тоже нужно движение, чтобы оставаться здоровым и сильным.

#### **Почему это важно?**

##### • **Для здоровья сердца**

Движение – это как зарядка для сердца, оно становится

сильнее и выносливее.

- **Для хорошего настроения**

Когда вы двигаетесь, в организме вырабатываются гормоны счастья, которые поднимают настроение и помогают бороться со стрессом.

- **Для крепких костей и мышц**

Физическая активность помогает укрепить кости и мышцы, что особенно важно с возрастом.

- **Для красивой фигуры**

Может показаться, что после работы совсем нет сил, но даже небольшая физическая нагрузка, наоборот, даст вам больше энергии.

**Малоподвижный образ жизни – это прямой путь к гормональным нарушениям.**

Когда мы сидим весь день за компьютером или на диване, не двигаясь, нарушаются обменные процессы, кровообращение, а с ним и нормальное функционирование эндокринной системы. Гиподинамия нарушает работу щитовидной железы и других гормонально активных органов.

## **5. Отсутствие баланса между работой и отдыхом**

Женщины часто перегружают себя работой и домашними обязанностями, пытаясь угодить всем. Непрерывная суета, переработки и отсутствие полноценного отдыха... А если еще и не дать себе ресурса (с помощью той же практики йоги), то все это непременно приведет к моральному и физическому истощению.

# Глава 2. Основы йогатерапии для женщин

## Основы классической йоги

Йога – это не просто физическая практика, а глубокая философия, которая помогает гармонизировать тело, разум и дух.

Мы сейчас встаем с вами на путь к глубинному познанию себя, раскрытию энергии и обретению гармонии с миром. Через осознанность, дыхание, движение и внутреннюю работу мы возвращаемся к своей истинной сути и соединяемся с Высшим. Практикуя йогу, мы пробуждаемся к жизни, полной смысла, спокойствия и света.

### **1. Безопасность: как избежать травм и дискомфорта**

- Слушайте свое тело – йога не должна быть через боль, насилие над собой может привести к травмам.
- Не сравнивайте себя с другими – гибкость и сила приходят со временем, важно двигаться в своем темпе.
- Разогревайте тело перед сложными позами – перед прогибами разомните спину, перед балансовыми асанами укрепите

пите мышцы кора.

- Следите за дыханием – если оно сбивается, значит, вы делаете движение с чрезмерным напряжением.
- Правильная техника важнее глубины позы, не гонитесь за сложными асанами – лучше выполнять их правильно, чем слишком глубоко и с риском травмы.

## **2. Эффективность: как сделать практику осознанной и полезной**

- Сочетайте дыхание с движением – плавность и ритмичность помогают глубже включить тело и расслабить ум.
- Фокусируйтесь на ощущениях, а не на внешнем виде позы – важно, что вы чувствуете внутри, а не как выглядите со стороны. Практикуйте регулярно.
- Заканчивайте практику расслаблением (Шавасаной) – это помогает телу интегрировать все изменения и восстановить нервную систему.
- Сбалансируйте нагрузку – сочетайте силовые, растягивающие, балансирующие и расслабляющие позы.

## **3. Результат: что поможет глубже раскрыть потенциал йоги**

- Занимайтесь осознанно, а не механически – важно не просто повторять позы, а понимать их смысл и эффект.
- Практикуйте с благодарностью и без спешки – йога не про достижение, а про процесс.

- Соблюдайте баланс между силой и расслаблением – перенапряжение мешает прогрессу, а мягкость и плавность открывают новые возможности тела.

- Станьте наблюдателем за своими эмоциями и состоянием – йога влияет не только на тело, но и на ум.

- Интегрируйте йогу в повседневную жизнь, осознанное дыхание, правильная осанка, спокойный ум – это тоже часть практики.

**«Сделай первый шаг. Даже если он маленький – он изменит твой вектор».**

## **Основы практики йоги**

1. **Постепенный вход**, начинайте с разминки. Я не показываю разминку в каждом комплексе. Вы самостоятельно разминаетесь перед практикой каждый раз.

2. **Дыхание**. Дыхательные практики (пранаямы) и дыхание во время всей практики. Контроль дыхания успокаивает ум, наполняет тело энергией и помогает углубить практику.

3. **Нахождение в моменте**. Осознанность важнее, чем гибкость. Важно не то, как глубоко вы входите в позу, а то, насколько осознанно в ней находитесь. Йога – это путь к внутренней тишине. Настоящая цель практики – успокоить ум, убрать лишние мысли. Полное ощущение тела без отвлечений. Умение наблюдать за мыслями, не отождествляясь с ними и не концентрируясь на них.

4. **Ось тела**. Вытяжение снизу вверх от копчика до ма-

кушки с отслеживаем – таз, грудь и голова должны быть на одной оси. Это важно не только для безопасности практики, но и для правильного течения энергии. Жизненная энергия (прана) управляет всем. Когда ось вытянута, прана течет свободно, человек чувствует силу, легкость и баланс.

5. **Замки.** Это специальные инструменты, которые держат энергию и осанку (подробнее об их видах и воздействии см. с. 33–34).

6. **Ненасилие.** Первый принцип Ямы (этические нормы йоги) – ахимса, или ненасилие. Это означает не причинять вреда ни себе, ни другим – в мыслях, словах и поступках. На практике – это не насиловать свое тело, не идти через боль.

7. **Расслабление.** Отпускание важнее контроля. Только когда мы перестаем сопротивляться и отпускаем напряжение, в том числе с помощью дыхания, приходит настоящий прогресс.

8. **Шавасана** в заключение – это обязательная поза расслабления лежа на спине (подробнее о ней см. с. 32–33).

9. **Йога для жизни.** Я придерживаюсь мнения, что мы занимаемся йогой для улучшения качества жизни. Но если вы позанимались, а потом пошли делать плохие дела, то вся энергия (прана) опять начнет блокироваться. Настоящая практика – это не только коврик. Йога – это и то, как вы живете, общаетесь, мыслите и относитесь к миру.

# Общие принципы занятий йогой

В этой книге я не буду затрагивать религиозные темы, не буду углубляться в термины, ведь наша задача – взять лишь универсальные инструменты. Ниже описываю принципы, которые действительно необходимы для результата.

- Оптимальное время для занятий йогой – утром, сразу после пробуждения и натошак.
- Комната, в которой вы занимаетесь йогой, должна хорошо проветриваться. Не занимайтесь на голом полу. Лучше всего подстилать коврик.
- Одежда для занятий в идеале должна быть из натуральной ткани, просторной, не стесняющей движений.
- Лучше всего заниматься босиком, но, если вам холодно, можете надеть носки, только убедитесь, что ноги в них не будут скользить.
- Во время занятия очень важно чрезмерно не напрягаться. Не напрягайте мышцы лица. Расслабьте глаза, уши и язык. Держите челюсти расслабленными и не стискивайте зубы.
- Дышите только через нос, если не указано иное.

## **Перед началом занятий йогой важно:**

- не принимать пищу в течение двух часов;
- иметь чистое и хорошо проветриваемое помещение;

- иметь коврик для занятий;
- опорожнить мочевой пузырь и кишечник;
- пребывать во время выполнения асан в расслабленном состоянии;
- концентрироваться на телесных ощущениях, не давать блуждать потоку мыслей;
- не спешить освоить сложные асаны на первом же занятии, делать все постепенно;
- помнить, что асана на санскрите означает «удобная поза», следовательно, не должно быть никакой боли.

### **Противопоказания к занятиям:**

- дни менструаций – в эти дни предусмотрена особая практика;
- первые два месяца после родов;
- серьезные заболевания, в особенности в стадии обострения (необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к занятиям!).

В йоге нельзя ничего добиться без строгой практики. Без строгости к себе и регулярности не достичь исцеления, невозможно усмирить колебания сознания.

**Шавасана – заключительная поза в йоге просто лежа на спине, это смерть эго и перерождение.**



Заключительная поза в практике – **Шавасана (поза мертвого)**, символизирует отпускание всего лишнего и рождение обновленного сознания.

В практике:

- освобождение от привязанностей и ожиданий;
- полное расслабление и доверие к жизни;
- ощущение своего истинного «Я».

# Замки

Правильная осанка в йоге – это не только визуальная красота, но и ключ к безопасности, эффективности и глубокому воздействию практики. Один из главных инструментов для поддержания осанки – бандхи (энергетические замки), которые помогают удерживать стабильность, силу и поток энергии в теле.

Бандхи – это мышечные замки, которые включаются во время практики, чтобы:

- защитить позвоночник от перегрузок и травм;
- удерживать осанку в балансе и создавать внутреннюю силу;
- активировать энергию (прану) и направлять ее вверх по телу;
- подключить глубокие мышцы кора, чтобы позы были устойчивыми и сильными.

В йоге есть три главных бандхи, которые помогают выстроить осанку и активизировать тело:

1) **Мула Бандха (корневой замок)** – это энергетический и мышечный замок, который включает мягкое подтягивание мышц тазового дна вверх и внутрь, словно вы поднимаете внутренний «лифт» от промежности. В йоге Мула Бандха помогает стабилизировать корпус, активировать глубокие мышцы, защитить позвоночник и научиться управлять

энергетическим центром – корнем.

2) **Уддияна Бандха (замок живота)** – легкое втягивание нижней части живота.

3) **Джаланхара Бандха (горловой замок)** – это мягкое прижатие подбородка к ямке между ключицами с удлинением задней поверхности шеи. Этот замок контролирует правильную осанку во время практики и регулирует поток энергии. Он также успокаивает ум, выравнивает гормональный фон и влияет на щитовидную железу, улучшая работу эндокринной системы.

В итоге, глядя на себя в зеркале, вы должны увидеть ось: голова над грудью, грудь над тазом. Ровная линия.



## **Глава 3. Что такое женская гормональная йога**

Как я уже писала ранее, мы с вами не будем заниматься классической йогой, которая, кстати говоря, создана мужчинами для мужчин и является слишком аскетичной и силовой. Мы внедрим в жизнь женскую йогу.

**Йога возникла в Древней Индии более 5 тысяч лет назад и не имеет одного «создателя» – это система, выросшая из опыта многих поколений мудрецов (риши), передававших знания через устную традицию. Первым системным текстом считается Йога-сутры Патанджали (примерно II век до н. э.), где йога описана как путь управления умом и освобождения сознания. Исторически йога имела аскетичный характер – использовалась отшельниками для самоосознания и выхода за пределы материального.**

Мужчины и женщины по-разному устроены, у нас разные тела, мы имеем разное восприятие мира, разные задачи и социальные роли. Поэтому мужская практика йоги отличается от женской. В этой книге я расскажу, как правильно практиковать, использовать асаны, учитывая женскую природу. Это поможет вам чувствовать себя хорошо и в момент практики, и после нее.

Мужчине спорт и йога нужны, чтобы сбросить напряжение, накал, мужчина постигает этот мир через преодоление себя, через достигаторство, через сопротивление. Именно через такие жесткие процессы мужчины познают себя и развиваются. А женщина раскрывается через мягкость и принятие, женщина приходит на занятие с противоположной целью – сохранить энергию, внутреннее спокойствие, гармонию, плавность. Если женщина практикует по принципам мужской жесткой практики, в ее теле создается излишнее напряжение, это приводит к болезням как физиологическим, так и ментальным. Не раз я наблюдала перевоплощение мягких и утонченных женщин, практикующих йогу, в грубых, мужеподобных спустя годы такой аскетичной, неправильно продуманной практики.

**Женское тело – мягкое, изобильное, плодородное, ресурсное. Женское тело не слабое, в нем есть сила, сила для вынашивания и рождения детей – это женская сила и мудрость.**

Йога помогает гармонизировать энергию. Если вы жесткая, быстрая, резкая по природе, практика вас сбалансирует, вы приблизитесь к чему-то среднему, вы обретете больше женственности. А если вы слишком мягкая, нежная, чувствительная, то практика йоги добавит вам необходимую силу, стержня, вам станет легче жить.

Женщине важно правильно распределять нагрузку по телу, уметь работать с суставами, отстраивать технику, быть

внимательной к таким частям тела как низ живота, область шеи, а также коленные суставы и поясница.

Также крайне важно находить баланс между силой и гибкостью. Если вы чувствуете, что вы гипермобильны, то ваша задача – делать больше силовых упражнений, развивать то, чего недостает в теле. А если же у вас достаточно силы, но совсем нет мобильности и гибкости, развивайте именно эти свойства. Я же на практике часто наблюдаю противоположную картину. Например, гибкие женщины любят делать то, что у них получается лучше – сидеть на шпагатах и прогибаться. Это неверный подход, приводящий с возрастом к травмам.

**«Ты ритмична, как Луна. Природа в тебе – не слабость, а источник силы».**

В течение практики важно наблюдать за самочувствием, не продолжать, если есть головокружение, тяжелое состояние. В таком случае нужно отдохнуть, а продолжить только тогда, когда тело будет готово.

В течение месяца у женщины есть разные периоды, это важно учитывать, и об этом мы тоже обязательно будем говорить. Однако не стоит уходить в жалость к себе, каждый раз оправдываясь каким-то периодом цикла. **Жалость к себе – не забота, а ловушка, которую легко принять за мягкость.** Когда женщина говорит себе: «Я устала, я заслужила, я не обязана», – в этом может быть правда. Но если это становится привычным фоном, за ним часто приходит **распу-**

**ценность под видом самопринятия.** Пропущенные занятия, перекусы «для радости», капризное отношение к телу – все это незаметно отдаляет от живости. Женщина, которая слишком долго жалеет себя, начинает терять не только физическую форму – она теряет уверенность, энергию, внутренний огонь.

В 50 лет это может обернуться страхом перед малейшим усилием, болезнями, отеками и потерей опоры в теле. А все начинается с желания «просто поберечь себя».

Но настоящая забота – это не жалость, а **дисциплина с любовью**. Это когда вы встаете на коврик не потому, что «надо», а потому, что помните: **тело живет движением, душа – преодолением, ум – ясностью**. Дисциплина не про строгость – она про выбор: сохранить силу, подвижность, свет в глазах на долгие годы.

**Тело, которое двигается, дышит, трудится и отдыхает с уважением, остается молодым и в 70 лет.**

А жалость, принятая за нежность, со временем стирает силу – и тогда остается только усталость и сожаление.

Итак, думаю, вы теперь поняли, что женская йога, в отличие от классической, фокусируется на женском здоровье: на интимном и гормональном.

**Интимное женское здоровье** – это все, что касается здоровья мышц тазового дна, профилактика недержаний, опущений и других интимных проблем. Есть специальные упражнения и техники из йоги, которые успешно эти про-

блемы решают, и мы обязательно с вами эти техники изучим.

**Гормональное женское здоровье** — это правильный баланс гормонов и профилактика гормональных проблем, среди которых не только сбой в уровнях гормонов щитовидной железы и половых гормонов, но и новообразования, кисты, миомы, полипы (это тоже гормонозависимые диагнозы). Йога для гормонального баланса включает в себя гормональную практику.

**Гормональная практика** – это специально разработанная практика, направленная на восстановление гормонального баланса и поддержание женского здоровья через физические, дыхательные и медитативные техники. Я учитываю уникальные потребности женского организма, которые меняются в зависимости от возраста, гормональных фаз и репродуктивных процессов. Эта система – своего рода «прикладная терапия», которая помогает решить конкретные проблемы, такие как гормональные сбои, нарушения менструального цикла, ПМС, симптомы климакса и другие.

# **Чем женская йога отличается от обычной?**

## **1. Фокус на гормональном балансе**

Женская йога строится на основе традиционной йоги, но с акцентом на стимуляцию эндокринной системы – органов, регулирующих выработку гормонов. Практика включает специальные асаны и дыхательные упражнения, которые воздействуют на щитовидную железу, яичники, надпочечники и гипофиз, помогая восстановить их нормальное функционирование. Во время занятий мы держим в голове важную задачу – сбалансировать уровень гормонов и восстановить их естественные циклы.

## **2. Учет менструального цикла и гормональных фаз**

Женская йога учитывает изменения в организме женщины в разные фазы менструального цикла и в различные периоды жизни (например, беременность, послеродовой период или климакс). Асаны и дыхательные практики подбираются так, чтобы поддерживать определенные гормональные изменения. Например, в первую фазу менструального цикла можно использовать более динамичные практики для активации энергии, а в последние дни цикла – более расслабляющие позы для снятия напряжения и стресса.

## **3. Практики для восстановления репродуктивной функции**

Женская йога активно использует позы, которые стимулируют работу репродуктивной системы. Например, позы для раскрытия таза, улучшения кровообращения в области малого таза и активации работы яичников и матки. Эти позы помогают при проблемах с менструациями, бесплодии, нарушениях в цикле или болях при ПМС. В обычной йоге такого акцента на репродуктивное здоровье нет.

#### **4. Более глубокая работа с дыханием и медитацией**

Женская йога включает в себя дыхательные техники (пранаяму), которые помогают регулировать выработку гормонов стресса (кортизола), а также успокаивают нервную систему.

#### **5. Психоэмоциональная поддержка**

Женская йога воздействует не только на физическое тело, но и на эмоциональное состояние. Создает пространство для гармонии и внутренней тишины.

#### **6. Специфические асаны для каждой фазы жизни**

Женская гормональная йога включает упражнения, которые особенно полезны в различные периоды жизни женщины. Для молодых девушек это могут быть практики, улучшающие репродуктивное здоровье и стабильность менструального цикла. Для женщин в возрасте 30–40 лет – это асаны, направленные на профилактику заболеваний и поддержание гормонального баланса в период возможных изменений. Женщинам в менопаузе йога помогает снять симптомы климакса, такие как приливы, бессонница, перепады настро-

ения.

Преимущества женской йоги:

- нормализация менструального цикла;
- устранение симптомов ПМС и менопаузы;
- профилактика гормональных заболеваний;
- снижение стресса и улучшение психоэмоционального состояния;
- повышение энергии и улучшение самочувствия;
- улучшение репродуктивной функции (помощь при бесплодии или подготовке к беременности).

# Основы самоисцеления

Все асаны (позы йоги) и практики (движения из йоги) будут иметь смысл только при определенных условиях. Без этих условий все вышеперечисленное невозможно – невозможно исцелить внутренние органы, восстановить работу гормонов, выровнять позвоночник.

**Важнейшие 3 условия исцеления** – это 1) быть в моменте, 2) поставить правильное дыхание и 3) создать верный настрой. И это не эфемерные понятия, все можно структурировать и описать простым языком.

1) **Быть в моменте** – означает полностью сконцентрировать внимание на процессе. Вы не думаете о том, что приготовить на ужин и какие задачи стоят на работе. Нет. Вы чувствуете каждое движение своего тела. Вдох и выдох. И самое главное – переносите этот навык дальше на каждый процесс своей жизни.

2) **Поставить правильное дыхание**. Освойте полное йоговское дыхание и все упражнения выполняйте с ним, если в инструкции не указано иное. Неверное дыхание может даже навредить занятиям.

## Техника правильного диафрагмального дыхания



Важные аспекты: ровный позвоночник (тогда энергетические каналы не пережимаются), вдох снизу вверх и выдох сверху вниз. Каждый вдох и выдох делайте медленно, плавно, без рывков. Мысленно считайте до четырех на вдохе, до

шесть на выдохе. Положите правую руку на живот, левую на грудь. Начинайте вдох, наполняя себя снизу вверх, почувствуйте, как сначала живот выдвигается вперед; продолжая медленно вдыхать воздух, расширьте грудь вперед и вверх. В завершение вдоха поднимаются ключицы. Небольшая естественная задержка.

При выдохе сначала опустошается живот, далее ребра опускаются, и в конце опускается грудной отдел.

3) **Создать верный настрой.** Делайте все движения с фокусом на какое-либо намерение и улыбкой в сердце. Намерение – это то, что сейчас вас волнует, и то, что вы хотите улучшить в жизни. Если это боль в пояснице – направляйте каждый вдох и выдох в эту зону и на ней фокусируйте внимание, представляя, что спина уже здоровая и гибкая. Если это неприятная ситуация – перед практикой мысленно проговорите, чего вы хотите, как вы видите идеальный исход событий, представьте, будто уже все решено самым наилучшим образом, и сфокусируйтесь на этих приятных чувствах. Осознайте: каждая ваша практика – это инициация, переход в другое состояние, выход на новый уровень, праздник тела и души.

**После каждой практики вы уже не та, которая входила в практику.**

Благодарность в сердце, мысленное проговаривание своего намерения на практику и фокус на ощущениях – это все выведет вашу энергетику на другие частоты. Ваша задача –

создавать внутри себя и реально проживать эмоции счастья и благодарности во время практики, иначе вы не сможете говорить, что занимаетесь йогой. Вы просто будете делать физические упражнения. В таком случае не стоит ожидать больших результатов.





## **Глава 4. Дыхательные техники для гормонального баланса**

Дыхание – это не просто физиологическая функция. Это мост между телом и умом, между внешним и внутренним. В йоге дыхание называется прана – жизненная сила, энергия, пронизывающая все живое. И именно женщинам особенно важно овладеть этой силой осознанно, ведь дыхание напрямую влияет на гормональный фон, нервную систему, на внешний вид и даже качество мыслей.

# **Влияние правильного дыхания на организм**

Основные функции дыхания в теле:

- **обеспечение кислородом всех тканей и органов;**
- **регуляция нервной системы (баланс симпатической и парасимпатической систем);**
- **активизация глубоких мышц живота (мышцы выдоха);**
- **массаж внутренних органов за счет движения диафрагмы;**
- **регуляция лимфотока и венозного оттока;**
- **связь с психоэмоциональным состоянием (напряжение → поверхностное дыхание → тревожность);**
- **поддержка гормонального баланса через успокоение нервной системы;**
- **работа с тонусом мышц тазового дна через внутрибрюшное давление и координацию с дыханием;**
- **формирование осанки и контроль внутрибрюшного давления;**
- **запуск процессов восстановления, регенерации и саморегуляции.**

Дыхание может быть разным по скорости, амплитуде (глубине) и по технике (можно дышать только животом или толь-

ко грудью или вообще поверхностно, так, что ничего не будет двигаться). Правильное дыхание в повседневной жизни – это спокойное, глубокое, медленное, вовлекающее и живот, и ребра, и грудь.

**Когда женщина живет в состоянии постоянного напряжения, ее дыхание становится поверхностным, грудным, неровным. Это незаметно истощает ресурсы организма.**

Страдает не только нервная система, но и эндокринная, репродуктивная, пищеварительная. Йога утверждает: изменяя ритм дыхания, мы изменяем ритм жизни. Патанджали в «Йога-сутрах» упоминает пранаяму как одну из ступеней пути, способного «разрушить завесу, скрывающую свет сознания».

Женщины, начинающие практиковать осознанное дыхание, часто замечают, что у них улучшается сон, уходит тревожность, стабилизируется цикл, уменьшаются проявления ПМС. Все это – естественные следствия восстановления контакта с телом через дыхание.

**«Гормоны – это язык, на котором тело говорит с душой».**

# Как управлять дыханием, чтобы влиять на гормоны

Дыхание – это жизнь. Когда боимся или переживаем, мы дышим поверхностно, не глубоко, а часто и задерживаем дыхание. Это приводит к внутреннему сжатию, напряжению и усугубляет ситуацию, создает еще больше стресса. Выбрасывается гормон стресса кортизол, который является врагом женских половых гормонов и гормона радости.

**Как усмирить кортизол, снизить его уровень? Один из самых эффективных инструментов – это успокаивающее дыхание.**

Мы делаем медленный вдох носом на четыре счета и выдыхаем шумно через разомкнутые губы на шесть счетов, выгоняя тревогу и напряжение из тела.

Не зря самый главный совет человеку в стрессе – это сделать медленный вдох и медленный выдох.

Если мы осознанно делаем медленный вдох и выдох, у нас замедляется сердцебиение, пульс и мозг получает сигнал: «опасность миновала, можно расслабиться».

Главное правило дыхания для женского здоровья – дышать всегда глубоко, используя технику диафрагмального дыхания. А в периоды особенного напряжения и стресса использовать технику успокаивающего дыхания.

# **Проблемы, которые могут решить пранаямы**

## **1. Торчащий живот, слабый кор и диастаз**

- При поверхностном дыхании мышцы кора не активны, живот выпадает вперед.
- Глубокие мышцы живота (в том числе поперечная мышца) – это мышцы выдоха и их невозможно включить только «прессом».
- Подходит: диафрагмальное дыхание, дыхание с удлиненным выдохом, дыхание лежа с активацией тазового дна.

## **2. Слабое пищеварение, вздутие, вялость кишечника**

- Активные дыхательные практики стимулируют массаж брюшной полости и перистальтику кишечника.
- Дыхание животом и толчкообразные выдохи активизируют органы ЖКТ.
- Подходит: Капалабхати, Агнисара, ритмичное дыхание в живот с движением диафрагмы.

## **3. Хронический стресс, тревожность, нарушение сна**

- Стресс «зажимает» дыхание, включает симпатическую нервную систему, повышает уровень кортизола.

- Успокаивающие дыхательные техники активизируют режим отдыха и восстановления (парасимпатика).
- Подходит: Нади Шодхана (попеременное дыхание), Брахмари (пчелиное) дыхание 4–7–8, задержки на выдохе.

#### **4. Нарушения осанки, боли в спине и шее**

- Поверхностное дыхание «зажимает» грудную клетку и шею, усиливает сутулость.
- Дыхание в бока, в спину и нижние ребра помогает восстановить пространство в грудной клетке и включить диафрагму. Во время вдоха вы концентрируетесь на нужной зоне и расширяете ее, мысленно направляя в нее энергию.
- Подходит: трехмерное дыхание, дыхание в бока, «зональное» дыхание с фокусом на нижнюю часть грудной клетки.

#### **5. Нарушение циркуляции, отеки, застой лимфы**

- Диафрагмальное дыхание способствует оттоку лимфы и венозной крови от нижних конечностей.
- Особенно актуально во время беременности и при малоподвижном образе жизни.
- Подходит: глубокое дыхание лежа с акцентом на живот, динамические дыхательные циклы с движением рук/ног.

#### **6. Гормональный дисбаланс и ПМС**

- Нервная система напрямую влияет на гормональную –

особенно на гипоталамус, надпочечники, яичники.

- Глубокое дыхание помогает снизить уровень кортизола, улучшить баланс эстрогенов и прогестерона.
- Подходит: мягкое удлиненное дыхание, медитации с дыханием, дыхание в лунном ритме.

# **Простые техники для повседневной практики**

Ниже приведу таблицу с дыхательными практиками, их эффектами и проблемами, которые они помогают решать.

<b>Проблема</b>	<b>Тип дыхания / практика</b>	<b>Ожидаемый эффект</b>
<b>Торчащий живот, слабый кор, диастаз</b>	Диафрагмальное дыхание, удлинённый выдох, дыхание лежа с активацией поперечной мышцы живота	Активация мышц выдоха, подтягивание живота изнутри, улучшение тонуса кора
<b>Слабое пищеварение, вздутие, вялость кишечника</b>	Капалабхати, Агнисара, дыхание животом с ритмом	Стимуляция перистальтики, массаж органов, уменьшение вздутия
<b>Стресс, тревожность, нарушение сна</b>	Нади Шодхана, Брахмари, дыхание 4–7–8, задержки на выдохе	Снижение кортизола, активация парасимпатки, улучшение сна и успокоение ума
<b>Плохая осанка, боли в спине и шее</b>	Зональное дыхание (в бока, спину, нижние ребра), трехмерное дыхание	Расширение грудной клетки, улучшение осанки, снятие зажимов в плечах и шее
<b>Отеки, застой лимфы</b>	Глубокое диафрагмальное дыхание лежа, дыхание с движением	Улучшение лимфооттока, уменьшение отеков, активация венозного возврата
<b>Гормональный дисбаланс, ПМС</b>	Удлинённое дыхание, дыхание в лунном ритме, дыхание с визуализацией	Стабилизация нервной системы, поддержка баланса гормонов, уменьшение ПМС
<b>Высокое давление, головная боль</b>	Чандра Анулома Вилома	Успокаивает ум, расслабляет сосуды, снижает возбуждение и мягко понижает давление
<b>Низкое давление и слабость</b>	Бхастрика	Повышает артериальное давление

Ниже подробно описаны техники выполнения некоторых дыхательных практик и их влияние на организм.

# Успокаивающие техники

## Диафрагмальное дыхание

Это базовая, но глубоко восстанавливающая практика, с которой начинается осознанная работа с телом. Лучше всего практиковать, сидя ровно в сидхасане (простая поза йогов, когда левая нога к промежности, а правая лежит свободно). Положите одну руку на грудь, другую – на живот. Первые несколько вдохов просто наблюдайте, как вы дышите. Не меняйте ничего. Заметьте, движутся ли грудная клетка, живот, ключицы. На вдохе позвольте животу мягко подниматься – не за счет усилия, а за счет движения диафрагмы вниз. После живота расходятся ребра и приподнимается грудь. Выдох медленный и длинный. На выдохе первым мягко опускается живот, затем сходятся ребра и опускается грудь. Не втягивайте резко – просто позвольте воздуху выйти, как будто вы «таете».

Можно немного удлинить выдох – через нос или рот, без звука. Сделайте 10–20 циклов дыхания. Следите за тем, чтобы дыхание оставалось мягким, непрерывным, плавным. Это сигнал нервной системе, что вы в безопасности.

**«Каждый выдох – возможность отпустить. Каждый вдох – шанс начать заново».**

## Дыхание «Уджайи»

Можно сесть в любую удобную позу с вытянутым позвоночником. Сожмите голосовую щель так, будто собираетесь произнести что-то шепотом. Сделайте глубокий вдох через нос, сохраняя положение гортани. Сделайте медленный выдох. Продолжайте дышать в таком темпе 10 циклов.

Используйте, чтобы успокоиться, расслабиться, а также во время практик на исцеление болезненных участков тела. Укрепляет дыхательную систему, стимулирует работу внутренних органов, является первой стадией медитации, потому что дыхание такого типа не позволяет уму отвлекаться.

## **Попеременное дыхание ноздрями (Нади Шодхана Пранаяма)**

Такой вид дыхания помогает значительно снизить частоту сердечных сокращений. Это поддерживает ритмический рисунок сердца, что обеспечивает его здоровую работу.

Выполняется она следующим образом:

1. Вдохните через левую ноздрю.
2. Выдохните через правую ноздрю.
3. Вдохните через правую ноздрю.
4. Выдохните через левую ноздрю.

Делать эту технику лучше утром или перед сном. Уже через 5 минут уходит ментальное напряжение, внутренний диалог стихает, появляется ясность.

## От головной боли и высокого давления

Для снятия головной боли и понижения давления эффективна **Чандра Анулома Вилома** – дыхание через левую ноздрию, активизирующее лунный (успокаивающий) канал. Сядьте удобно, закройте правую ноздрию большим пальцем правой руки и начинайте медленно и глубоко дышать только через левую ноздрию. Вдыхайте и выдыхайте спокойно, без задержек, в течение 5–10 минут. Это дыхание успокаивает ум, расслабляет сосуды, снижает возбуждение и мягко понижает давление. Особенно хорошо делать вечером или при первых признаках головной боли.

## При низком давлении и головокружениях

**Бхастрика** – интенсивные вдохи и выдохи через нос. Для начала рекомендую сделать это десять раз, после чего остановиться и проанализировать ощущения, в первую очередь в голове. Может зашуметь в ушах, потемнеть в глазах, закружиться голова. Это связано с тем, что мы активно стимулируем нервную систему, поступает большое количество кислорода. Эта практика за пять минут гарантированно повышает артериальное давление, эффект длится несколько часов.

**Если заниматься ежедневно, то через два-три месяца повысится базовый уровень артериального давления за счет натренированной нервной системы.**

**Брахмари (пчелиное дыхание)** – техника, эффективная для восстановления баланса. Мягкое гудение на выдохе, с закрытыми ушами и глазами. Эта практика снижает уровень кортизола, успокаивает ум, помогает при мигренях и эмоциональном напряжении. Особенно хороша в вечерние часы, перед сном или при перегрузке от общения и информации.

## **Для метаболизма и пищеварения**

### **Дыхание огня (Капалабхати)**

Делается активный выдох, при помощи мышц живота «выдавливая оставшийся воздух» через нос. При этом вдох происходит пассивно, то есть он должен быть естественным. Упражнение делается в 3 подхода по 33 повторения.

Эта пранаяма активизирует солнечное сплетение, очищает дыхательные пути и активирует обмен веществ. Делать ее стоит утром, натощак. Она особенно полезна при апатии, вялости, пониженной жизненной энергии. Однако в дни менструации или при беременности противопоказана.

**«Не всегда можно изменить обстоятельства. Но можно изменить дыхание – и все станет иначе».**

## **Дыхание лежа с активацией тазового дна**

Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы поставьте на ширине таза, руки положите на живот или таз. На вдохе расслабьте все тело, а на длинном выдохе мягко подтяните мышцы тазового дна вверх и внутрь, словно закрывая лифт снизу вверх – без напряжения, с полным расслаблением после.

Такое дыхание помогает включить в работу глубокие мышцы кора, особенно поперечную мышцу живота – ту самую, которая действует как естественный «внутренний корсет». Это сокращает объем живота изнутри, улучшает тонус брюшной стенки и восстанавливает ее поддержку после растяжения (например, во время беременности или при диастазе).

Также такая практика:

- выравнивает внутрибрюшное давление;
- поддерживает органы (чтобы они не «выпирали» вперед);
- и восстанавливает осанку, благодаря чему живот визуально подтягивается.

Это мягкий, но мощный способ не «качать пресс», а учить тело держать себя изнутри.

# **Дыхание – ключ к саморегуляции тела**

Ни одно упражнение, ни одна таблетка не активизируют столько систем одновременно, как осознанный выдох и расслабление на фоне глубокого дыхания. И с него начинается настоящий контакт с собой.

**Женщина, умеющая дышать глубоко, спокойно и осознанно, способна мягко проходить через любые перемены в теле: от предменструальных состояний до беременности и менопаузы.**

И в этом нет никакой мистики – только глубокая телесная мудрость, пробуждаемая через практику.

В йоге говорится, что «жизнь измеряется не числом вдохов, а их осознанностью». Пусть каждый ваш вдох станет возвращением к себе, а выдох – шагом к покою.

# 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.