

12+

Ананда Десаи



ВИДЫ ЙОГИ

Как составить свою йогу

Ананда Десаи

Виды йоги. Как

составить свою йогу

<https://litres.ru/74151978>

ISBN 9785007013062

Аннотация

Преимущества регулярной практики йоги многообразны и охватывают все уровни человеческого существа — от физического тела до психики и мировоззрения.

Стили, ориентированные на физическое развитие (аштанга-йога, силовая виньяса, хатха-йога), делают акцент на укреплении мышц, развитии выносливости, гибкости и координации.

Стили, ориентированные на духовность и внутреннюю трансформацию (кундалини-йога, раджа-йога, бхакти-йога), ставят во главу угла работу с сознанием, энергией, эмоциями...

Содержание

Виды йоги — Как составить свою йогу	5
Виды йоги и как составить свою практику	5
Часть 1: Исследование мира йоги	9
Глава 1: Основы йоги	9
Глава 2: Классические стили йоги	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Виды йоги

Как составить свою йогу

Ананда Десаи

© Ананда Десаи, 2026

ISBN 978-5-0070-1306-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Виды йоги — Как составить свою йогу

Виды йоги и как составить свою практику

Что такое йога: краткий обзор истории и философии. Йога представляет собой древнюю систему самопознания и саморазвития, зародившуюся на индийском субконтиненте несколько тысячелетий назад. Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что означает «соединять», «связывать», «направлять». Это соединение понималось в разных контекстах как связь тела и сознания, индивидуальной души с мировым духом, усилия с отпусканием, действия с осознанностью. Изначально йога была не набором физических упражнений, а целостной философской системой, включавшей в себя этические предписания, дисциплину ума, дыхательные практики и медитативные техники. Классическая йога, систематизированная в «Йога-сутрах» мудрецом Патанджали примерно две тысячи лет назад, описывала восьмиступенчатый путь (аштанга-йогу), который вел практикующего от внешней дисциплины к внутренней свободе. На протяжении веков йога развивалась в

разных направлениях, вбирая в себя элементы тантрических практик, буддийских медитаций и народных целительских традиций. В конце девятнадцатого и в двадцатом веке йога начала распространяться за пределами Индии, постепенно трансформируясь и адаптируясь к потребностям западного мира, где основной акцент сместился на физические практики (асаны) и оздоровительные аспекты. Тем не менее, даже в современных подходах сохраняется глубинная философская основа, напоминающая о том, что йога — это не просто гимнастика, а путь к целостности и гармонии.

Цель книги заключается в том, чтобы помочь читателю разобраться в многообразии йогических практик и создать собственную, подходящую именно ему систему занятий. Современный мир предлагает огромное количество йога-стилей, названий, школ и подходов, что может вызывать растерянность у новичка и даже у практикующего с опытом. Одни стили делают акцент на физической силе и выносливости, другие — на мягком расслаблении, третьи — на дыхательных техниках, четвертые — на духовных аспектах. Задача этой книги — не возвысить один стиль над другим и не навязать единственно правильный путь, а предоставить читателю объективную карту этого многообразия. Мы рассмотрим ключевые характеристики каждого направления, его исторические корни, физиологические и энергетические эффекты, показания и противопоказания. Важно, чтобы читатель смог

не просто получить информацию, но и применить ее к себе: понять, что ему нужно на данном этапе жизни — успокоение, заряд энергии, восстановление после травмы, глубокая медитация или, возможно, сочетание нескольких аспектов. Книга построена так, чтобы вести от общего к частному: от философских основ к обзору стилей, от понимания целей к созданию индивидуальной практики.

Преимущества регулярной практики йоги многообразны и охватывают все уровни человеческого существа — от физического тела до психики и мировоззрения. На физическом уровне регулярные занятия способствуют развитию гибкости, мышечной силы, выносливости и координации. Улучшается осанка, снимаются хронические напряжения в спине и шее, нормализуется работа внутренних органов за счет мягкого массажа и улучшения кровообращения. Практика дыхательных техник увеличивает объем легких, насыщает кровь кислородом, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. На психологическом уровне йога учит осознанности — способности присутствовать в текущем моменте, наблюдать за своими мыслями и ощущениями без вовлечения и оценки. Это качество переносится с коврика в повседневную жизнь, помогая справляться со стрессом, тревогой и эмоциональными колебаниями. Регулярная практика развивает терпение, дисциплину и самопринятие: в йоге нет соревнования, нет цели «стать лучше других»,

есть только собственный путь и исследование своих возможностей. На энергетическом и духовном уровне йога помогает восстановить связь с собственным телом, которое в современном мире часто воспринимается как инструмент или оболочка, а не как ценный партнер. Многие практикующие отмечают появление ощущения внутренней устойчивости, ясности ума и глубокого покоя, которые становятся опорой в сложных жизненных ситуациях. Эти преимущества накапливаются постепенно и требуют регулярности, но даже после нескольких занятий большинство людей отмечают положительные изменения в самочувствии и настроении.



Часть 1: Исследование мира йоги

Глава 1: Основы йоги

Основные понятия: асана, пранаяма, медитация, шавасана. Для того чтобы ориентироваться в многообразии йогических стилей, необходимо понимать ключевые термины, которые составляют основу любой практики. Асана — это физическая поза, положение тела, которое практикующий удерживает определенное время. В классической йоге асаны не были самоцелью; они служили для подготовки тела к длительной медитации: укрепления позвоночника, открытия энергетических каналов, успокоения нервной системы. В современном мире асаны часто становятся центральным элементом практики, и их количество варьируется от десятка базовых поз до сотен сложных вариантов. Однако даже в самом динамичном стиле важно помнить, что асана — это устойчивое и комфортное положение, а не соревновательное достижение. Пранаяма — это управление дыханием, четвертая ступень восьмиступенчатой йоги Патанджали. Слово «пранаяма» состоит из двух корней: «прана» (жизненная энергия, дыхание) и «аяма» (контроль, расширение). Пранаямы представляют собой разнообразные техники дыхания: удлиненный вдох и выдох, задержки дыхания, дыха-

ние через разные ноздри, дыхание с озвучиванием и другие. Эти техники оказывают мощное воздействие на нервную систему, позволяя переключаться между возбуждением и расслаблением, очищать энергетические каналы и подготавливать ум к медитации. Медитация — это практика сосредоточения и расширения осознанности. В отличие от распространенного представления, медитация не означает «отключение мыслей», а представляет собой наблюдение за мыслями, чувствами и ощущениями без вовлечения и оценки. Регулярная медитативная практика развивает способность сохранять внутреннюю устойчивость в любых обстоятельствах. Шавасана, или поза трупа, является финальной позой любого занятия йогой. Это положение лежа на спине с закрытыми глазами, полностью расслабленными мышцами и спокойным дыханием. Шавасана — одна из самых важных асан, так как именно в ней происходит интеграция эффектов практики: тело усваивает изменения, нервная система переходит в состояние глубокого восстановления, а ум учится отпускать контроль.

Философские течения в йоге представляют собой разнообразные пути понимания и практики, сложившиеся на протяжении истории. Чтобы не углубляться в излишне сложные термины, можно выделить несколько ключевых направлений, которые полезно знать для осознанного выбора стиля. Раджа-йога, или «царская йога», — это путь, описанный Па-

танджали в «Йога-сутрах», который делает акцент на дисциплине ума и восьмиступенчатой практике, кульминацией которой является медитация и просветление. Джняна-йога — путь знания и мудрости, основанный на интеллектуальном различении истинного и неистинного, подходящий для людей с философским складом ума. Бхакти-йога — путь преданности и любви, который выражается через ритуалы, пение мантр, служение и эмоциональное обращение к высшему. Карма-йога — путь бескорыстного действия, когда практикующий выполняет свои обязанности без привязанности к плодам своих трудов, превращая любую деятельность в духовную практику. Хатха-йога, с которой часто ассоциируют йогу в современном мире, изначально была подготовительным этапом для более глубоких медитативных практик, делая акцент на очищении тела, работе с энергией и подготовке физического инструментария для длительной сидячей медитации. Понимание этих философских течений помогает осознать, что разные современные стили йоги могут тяготеть к разным акцентам: одни — к физическому совершенствованию (хатха), другие — к эмоциональной преданности (бхакти), третьи — к интеллектуальному пониманию (джняна), хотя в чистом виде они редко встречаются.

Важность дыхания в практике йоги невозможно переоценить, поскольку именно дыхание служит мостом между телом и умом, сознательным и бессознательным. В отличие от

движений тела, которые могут выполняться автоматически, дыхание всегда происходит в настоящем моменте и непосредственно отражает состояние нервной системы. Когда человек спокоен, дыхание становится медленным, глубоким и ритмичным; когда он возбужден или напряжен, дыхание учащается, становится поверхностным и сбивчивым. В йоге дыхание используется как инструмент для управления состоянием сознания. В асанной практике дыхание задает ритм: обычно движение выполняется на вдохе или выдохе, а сама поза удерживается в спокойном, естественном дыхании. В пранаяме дыхание становится самостоятельной практикой, где изменяются его глубина, скорость, ритм и даже направление потока воздуха в ноздрях. Связь дыхания с движением в виньяса-стилях создает медитативное состояние потока, когда внимание полностью погружено в текущий момент. В медитации наблюдение за дыханием служит классическим объектом для тренировки внимания: практикующий учится удерживать фокус на ощущении вдоха и выдоха, возвращаясь к нему каждый раз, когда ум отвлекается. Освоение дыхательных техник дает практикующему мощный инструмент саморегуляции, который можно применять в любой жизненной ситуации: замедлить дыхание, когда нужно успокоиться, или, наоборот, активизировать его, когда нужен прилив энергии.

Глава 2: Классические стили йоги

Айенгар-йога представляет собой стиль, разработанный одним из самых известных учителей йоги двадцатого века, и отличается особым вниманием к точности выполнения асан, детальной проработке выравнивания тела и широким использованием

вспомогательных материалов. Основополагающий принцип этого подхода заключается в том, что правильное выравнивание в асане создает пространство для свободного течения энергии и предотвращает травмы. Практикующие используют разнообразный реквизит: деревянные блоки для удлинения рук, ремни для захвата стоп, одеяла для поддержки позвоночника, валики и стулья. Этот реквизит позволяет заниматься людям с любыми физическими возможностями и ограничениями, делая йогу доступной для пожилых, восстанавливающихся после травм или имеющих хронические заболевания. В айенгар-йоге позы удерживаются относительно долго — от нескольких дыхательных циклов до нескольких минут, что позволяет глубоко проработать каждую асану, осознать ощущения в теле и выстроить правильную структуру. Последовательность занятий строится не на динамичных потоках, а на постепенном освоении асан от простых к сложным, с акцентом на симметричную проработку тела. Этот стиль особенно подходит для новичков, ко-

которые хотят заложить надежную основу и понять механику каждой позы, для людей с травмами или хроническими болями, а также для тех, кто ценит методичность, точность и индивидуальный подход.

Хатха-йога в современном понимании часто выступает как собирательное название для большинства физических практик йоги, но в более узком смысле это классический стиль, который служит фундаментом для многих других направлений. Хатха-йога делает акцент на балансе противоположностей: солнца и луны, активности и пассивности, напряжения и расслабления, что отражено в самом названии («ха» — солнце, активное начало, «тха» — луна, пассивное начало). В практическом плане хатха-йога представляет собой работу с базовыми асанами, дыхательными техниками, энергетическими замками (бандхами) и очистительными практиками (крийями). Занятия обычно проходят в умеренном темпе, с удержанием поз на несколько дыхательных циклов и плавными переходами между ними. Классическая хатха-йога не стремится к экстремальным нагрузкам или сложным связкам; ее задача — подготовить тело и ум к более глубоким медитативным практикам, создать условия для свободного течения энергии и достижения равновесия в организме. Этот стиль идеально подходит для начинающих, так как позволяет в спокойном темпе освоить базовые позы и принципы работы с дыханием, а также для тех, кто ищет сбалан-

сированную практику без излишней динамики или статики.

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.