

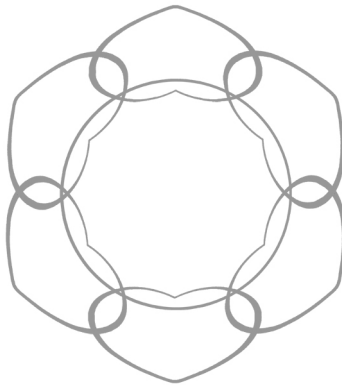
## Содержание

<i>(поза Приветствия)</i>	Пранамасана .....	15
<i>(поза Вытяжения)</i>	Уттанасана .....	27
<i>(поза Силы)</i>	Уткатасана .....	75
<i>(поза Треугольника)</i>	Триконадасана .....	81
<i>(поза Планки)</i>	Кумбхакасана .....	89
<i>(поза Всадника)</i>	Санчаласана .....	97
<i>(поза Собаки)</i>	Шванасана .....	103
<i>(поза Кошки)</i>	Марджариасана .....	115
<i>(поза Мудреца)</i>	Васиштхасана .....	127
<i>(поза Скамейки)</i>	Пурвоттанасана .....	137
<i>(поза Стола)</i>	Питхасана .....	151
<i>(поза Крыла)</i>	Паригхасана .....	155
<i>(поза Алмаза)</i>	Ваджрасана .....	161
<i>(поза Ребёнка)</i>	Баласана .....	169
<i>(поза Горы)</i>	Парватасана .....	175
<i>(поза Единства)</i>	Йога-Мудра .....	183
<i>(поза Бабочки)</i>	Титалиасана .....	189
<i>(поза Лодки)</i>	Навасана .....	197
<i>(поза Стержня)</i>	Мерудандасана .....	203
<i>(поза Освобождения)</i>	Муктасана .....	211
<i>(поза Ладьи)</i>	Доласана .....	223
<i>(поза Кузнечика)</i>	Салабхасана .....	227
<i>(поза Змеи)</i>	Бхуджангасана .....	235
<i>(поза Лука)</i>	Дханурасана .....	249
<i>(поза Небесного лебедя)</i>	Хамса .....	251
<i>(поза Сложенного листа)</i>	Пашчимоттанасана .....	261
<i>(поза Якоря)</i>	Упетасана .....	267
<i>(поза Уверенности)</i>	Вакрасана .....	275
<i>(поза Царя рыб)</i>	Матсиендрасана .....	283
<i>(поза Разворота)</i>	Паривартанасана .....	295
<i>(поза Пробуждения)</i>	Випарита Карани .....	301
<i>(поза Свечи)</i>	Сарвангасана .....	305
<i>(поза Плуга)</i>	Халасана .....	311
<i>(поза Рыбы)</i>	Матсиендрасана .....	319
<i>(поза Волны)</i>	Аштанга Намаскарасана .....	325
<i>(поза Покоя)</i>	Шавасана .....	333

Валикри́

# ЙОГА

**практика и эффекты  
АСАН**



*Киев*  
А.А. Горбунцов  
2018

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

УДК 233-852.5Йог:615.825  
ББК 86.33+53.54  
В15

***Валикри́***

В15 Йога. Практика и эффекты асан / Валикри́. — Киев: Издатель Горбунов А.А., 2018. — 352 с.

ISBN 978-966-97825-0-2

Практика хатха-йоги оказывают на организм человека физиологическое, терапевтическое, психическое и энергетическое действие.

В книге подробно описано выполнение многих асан, изложены особенности, даны рекомендации по улучшению качества практики. А также приведены эффекты, которые способны дать асаны.

Обладая практическим знанием асан, понимая их действие на организм, вы получаете мощный инструмент, открывающий путь к здоровью и долголетию – хатха-йогу. Эта книга для всех, желающих здоровья себе и окружающим.

«Практика и Эффекты Асан» – более глубокое знакомство со своим телом и йогой, ответы на многие вопросы, путеводитель для начинающих и продолжающих, руководство для инструкторов, справочник для йогатерапевтов.

Все права защищены и закреплены за автором книги.

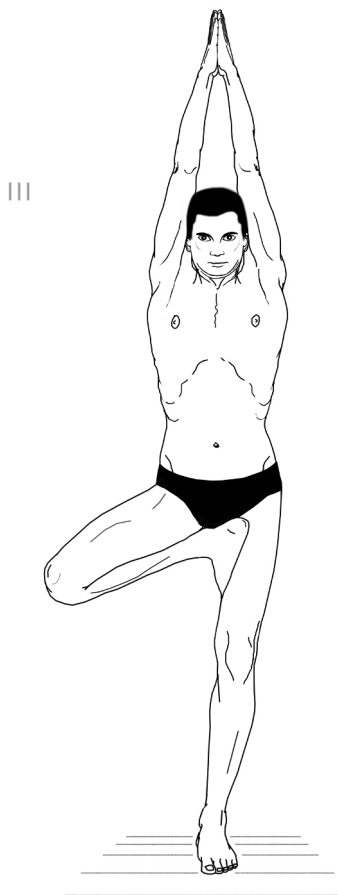
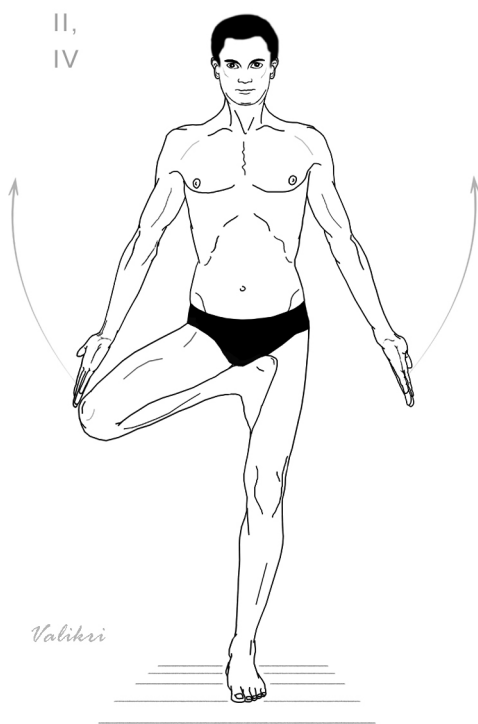
ISBN 978-966-97825-0-2

© Валикри́, 2018

Выход из *асаны* производится в обратном порядке: руки с *выдохом* опускаются через стороны вниз и принимают положение с разведёнными руками (*этап 4*), дальше руки сводятся ладонями к бёдрам, проворачиваясь в локтях (*этап 5*) – *это движение рук напоминает закрывание цветка и призвано собрать энергии, выработанные в процессе практики*. Затем опускается нога (*этап 5*). Когда руки сведены и нога опущена, делается *вдох* и начинается обычное дыхание.

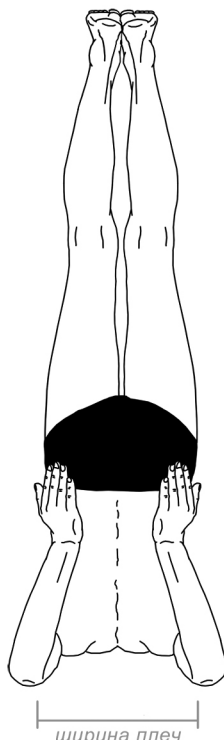
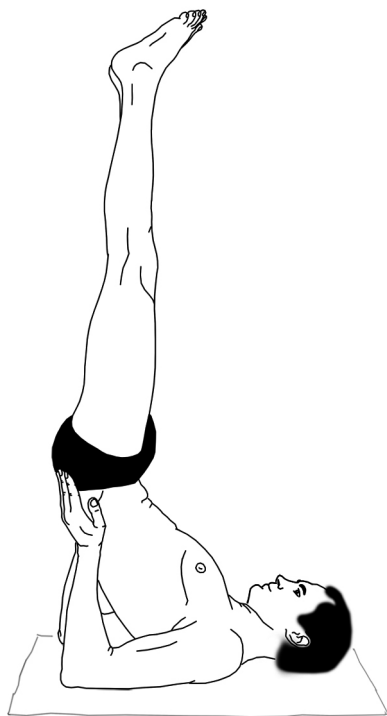
*Этап 1* – подготовка. *Этап 2* – начало входа. *Этап 3* – вход. *Этап 4* – начало выхода. *Этап 5* – выход. Конечное положение на *этапах 1,5 / 2,4* едино; *этап 3* – *Асана*. Паузы между *этапами 2-3, 4-5* едва заметны.

Все 5 этапов выполняются как 1: одно плавно переходит в другое. Когда поэтапность освоена, о разделении на этапы следует забыть, выполняя все элементы единым целым.

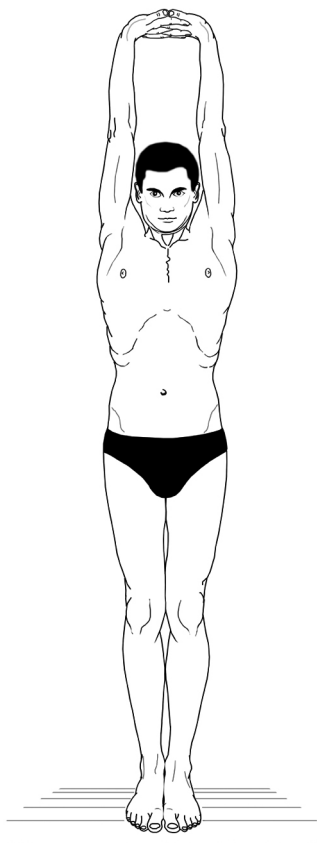


получают возможность максимально расслабиться. А когда тело адаптируется, вы сможете дольше находиться в *асане*.

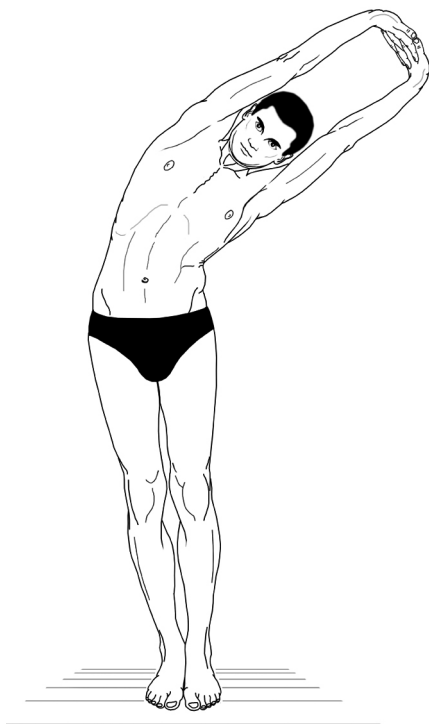
Во время практики можно закрыть глаза — это позволит глубже раскрепоститься и лучше почувствовать самих себя.



- ✿ *Войдя в асану*, вначале с усилием потянитесь носочками вверх и вслед за ногами потянитесь всем телом — по телу пройдёт волна кратковременного напряжения (2-3 секунды). После чего расслабьтесь. Так, если началу практики предшествовало напряжение, то далее это вам позволит глубже расслабиться.
- ✿ Ноги, верхняя часть туловища, плечи, шея — полностью расслаблены. В *варианте с наклонёнными ногами* работа ведётся в области поясницы, таза, низа живота, рук. В *варианте с перпендикулярными полу ногами* в основном работают руки, а ноги полностью расслаблены.
- ✿ Носки после расслабления ног в *асане* не тянуть!



промежуточное положение



наклон в сторону

- ✿ **Стадия упражнения** заключается в вытягивании вверх, и наклоне в вытянутом положении. **Стадия асаны** начинается с момента частичного расслабления в асане.
- ✿ В наклоне руки движутся по максимальной круговой траектории. Наклоняясь, должно быть ощущение, что вы вытягиваете себя по кругу вверх и в сторону.
- ✿ Во второй фазе наклона (**стадия асаны**) после снятия напряжений с верхней части туловища и рук, в работу по удержанию конструкции включаются мышцы нижней части туловища – фактически, туловище удерживается *поясницей*. Поэтому при переходе от *стадии упражнения* к *стадии асаны* переключайте рабочие роли между мышцами туловища. Просто слушайте своё тело.