

## Содержание

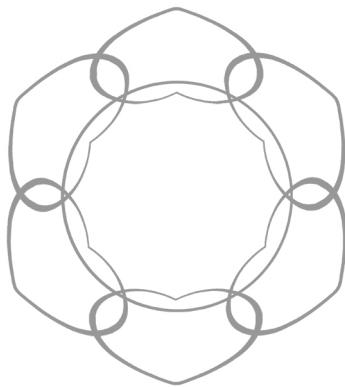
(поза Приветствия)	Пранамасана .....	15
(поза Вытяжения)	Уттанасана .....	27
(поза Силы)	Уткатасана .....	75
(поза Треугольника)	Триконасана .....	81
(поза Планки)	Кумбхакасана .....	89
(поза Всадника)	Санчаласана .....	97
(поза Собаки)	Шванасана .....	103
(поза Кошки)	Марджариасана .....	115
(поза Мудреца)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

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

Валикрай

# ЙОГА

**практика и эффекты  
АСАН**



Киев  
А.А.Горбунов

2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

УДК 233-852.5 Йог:615.825

ББК 86.33+53.54

В15

***Валикрай***

В15 Йога. Практика и эффекты асан / Валикрай.—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 инструментарий, 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.

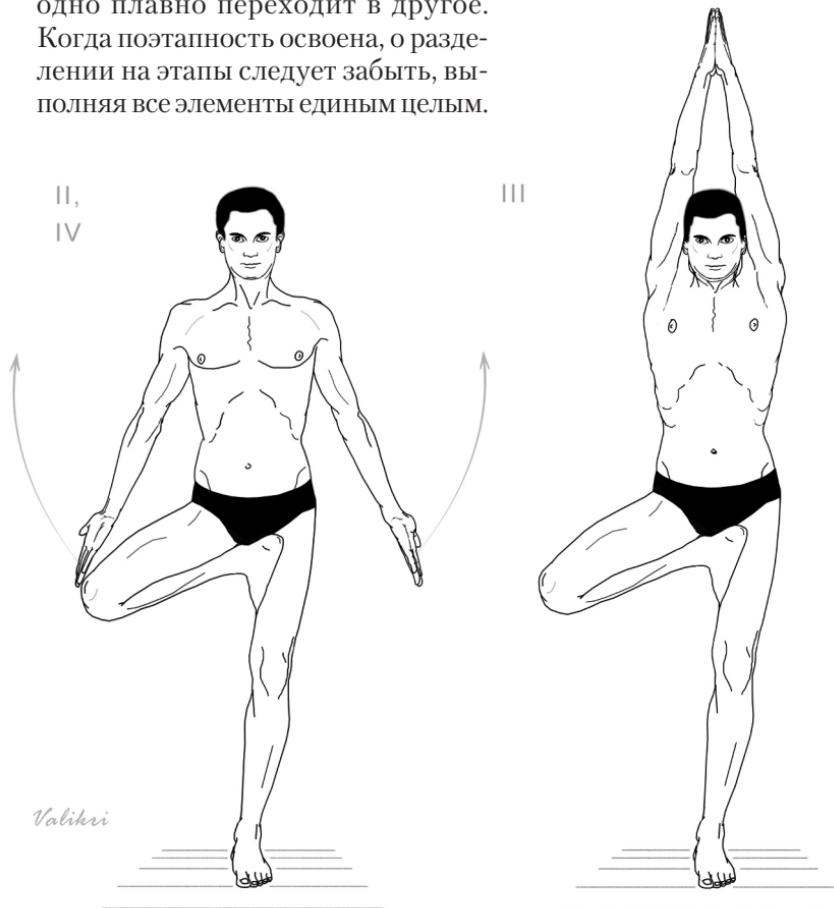
ISBN 978-966-97825-0-2

© Валикрай, 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.

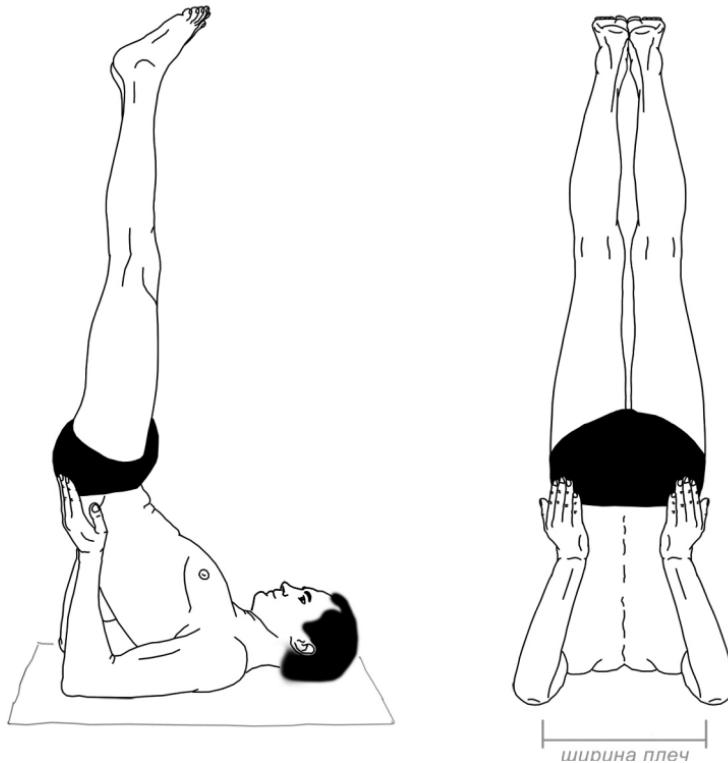
*Этап 1* – подготовка. *Этап 2* – начало входа. *Этап 3* – вход. *Этап 4* – начало выхода. *Этап 5* – выход. Конечное положение на *этапах 1,5 / 2,4* едино; *этап 3* – *Асана*. Паузы между *этапами 2-3, 4-5* едва заметны.

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.

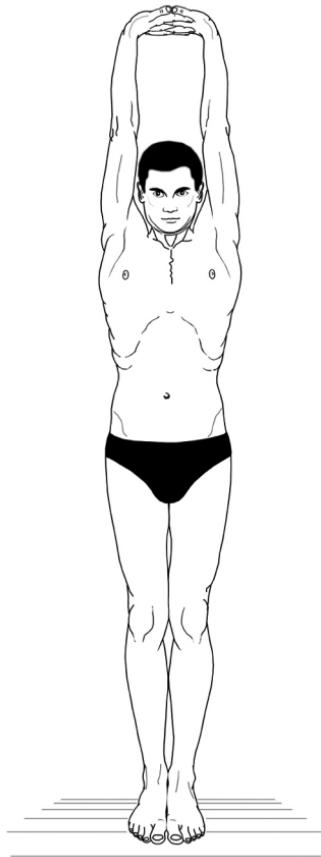


получают возможность максимально расслабиться. А когда тело адаптируется, вы сможете дольше находиться в *асане*.

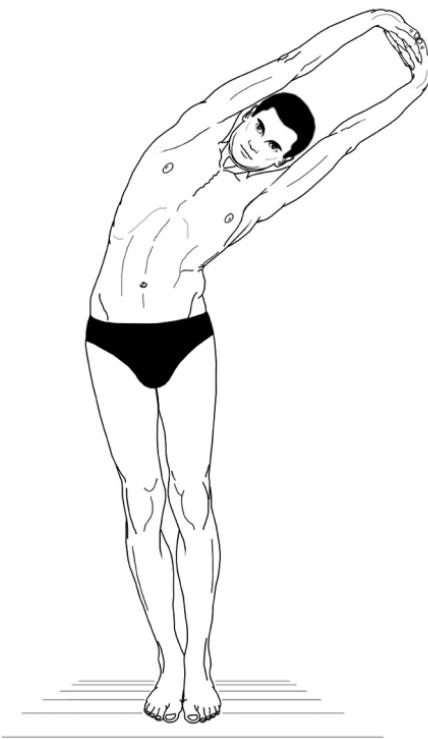
Во время практики можно закрыть глаза – это позволит глубже раскрепоститься и лучше почувствовать самих себя.



- ✿ *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 тянут!



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.