

ПРЕДИСЛОВИЕ
БАРОНА
БАПТИСТА

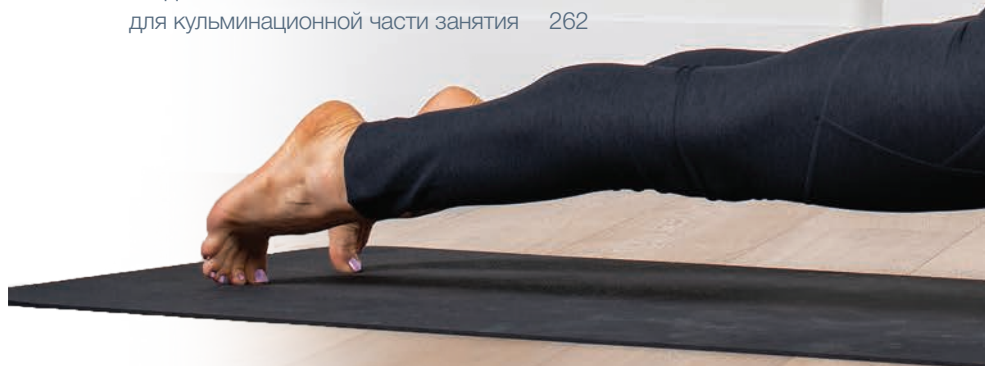
**ЛИА
КАЛЛИС**
LEAH CULLIS

ЭНЕРГИЯ.
КОНЦЕНТРАЦИЯ.
БАЛАНС



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово бэрона баптиста	13	
Предисловие автора	16	
Введение	21	
ГЛАВА 1	Сила йоги	31
	Йога для современной жизни	32
	Физическая практика	39
ГЛАВА 2	Целеполагание	47
	Сформулируйте свою цель	48
	Развитие концентрации	55
	Правильное усилие	64
ГЛАВА 3	Принципы силовой йоги	67
	Дыхание	68
	Фундамент	74
	Пища — источник энергии	83
	Энергетические замки	87
	Чакры	90
	Жар	91
ГЛАВА 4	Позы и последовательности для разминки	103
	Позы для начала занятия	104
	Разогревающие позы	118
	Последовательности для начала занятия	137
	Виньяса	143
	Приветствие солнцу	145
ГЛАВА 5	Силовые позы и последовательности	159
	Силовые позы	160
	Силовые последовательности	206
ГЛАВА 6	Кульминационные позы и последовательности	215
	Закаляющий огонь	216
	Продвинутые позы	222
	Последовательности	
	для кульминационной части занятия	262



ГЛАВА 7	Заключительные позы и последовательности	269
	Сила в противоположностях	270
	Тазобедренные суставы	275
	Наклоны вперед	291
	Последняя поза	295
	Заключительные последовательности	300
ГЛАВА 8	Позы и последовательности на укрепление мышц пресса	303
	Развиваем силу пресса	304
	Позы на укрепление пресса	306
	Последовательности для укрепления пресса	314
ГЛАВА 9	Укрепление верхней половины корпуса	327
	О чем говорит ваша верхняя половина тела?	329
	Последовательности для верхней половины корпуса	331
ГЛАВА 10	Последовательности на укрепление мышц нижней половины тела	343
	Положитесь на свой фундамент	344
	Последовательности на укрепление мышц нижней половины тела	345
ГЛАВА 11	Йога и другие виды фитнеса	355
	Профилактика травм	356
	Последовательности йоги для определенных видов спорта	358
ГЛАВА 12	Программа занятий	373
	Максимальный результат	314
	Программа занятий: последовательности	317

Об авторе 345

Благодарности 346



ПЕРЕЧЕНЬ ПОЗ

Глава 4

Поза ребенка	63	Поза трехногй собаки	81
Поза стола	64	Вытяжение позвоночника в наклоне вперед стоя	82
Поза кошки и коровы	66	Наклон вперед стоя	83
Поза связанного угла лежа	68	Поза планки	85
Скручивание лежа	69	Поза посоха на четырех опорах (низкая планка)	87
Простая поза	70	Поза собаки мордой вверх	88
Поза игольного ушка	72	Поза кобры	89
Поза «колени к груди»	73	Поза стула	90
Перекааты	74	Поза воина 1	91
Поза героя с опорой	75		
Поза горы	77		
Поза собаки мордой вниз	80		

Глава 5

Поза воина 2	117	Поза гирлянды	137
Поза вытянутого бокового угла	119	Поза медведя	138
Поза треугольника	121	Поза орла	140
Поза смиренного воина	123	Поза стоя с поднятой ногой	142
Поза полумесяца	124	Поза дерева	144
Поза звезды	27	Поза танцора	146
Наклон вперед с широко разведенными ногами	128	Поза половины луны	148
Поза захвата больших пальцев ног с поднятием ноги	130	Поза воина 3	150
Поза пирамиды	131	Шпагат в наклоне вперед стоя	151
Поза богини	132	Скручивание в позе стула	153
Поза захвата больших пальцев ног	134	Скручивание в позе полумесяца	155
Поза гориллы	135	Скручивание сидя	157
Поза героя с подвернутыми пальцами ног	136	Скручивание в позе треугольника	158
		Скручивание в позе собаки	160

Глава 6

Поза саранчи	176	Стойка на голове	195
Поза лука	177	Стойка-штатив	197
Поза героя лежа	178	Поза дельфина	199
Поза верблюда	179	Баланс на предплечьях	200
Поза моста	180	Стойка на руках	202
Мостик (поза колеса)	182	Лягушачьи прыжки (подготовка к стойке на руках)	204
Поза перевернутой собаки	184	Стойка на плечах	205
Поза ворона	187	Поза «ноги на стену»	207
Поза ворона с боковым поворотом корпуса	189	Поза плуга	208
Поза боковой планки	190	Поза рыбы	209
Поза планки на предплечьях	192		

Глава 7

Поза лягушки	223	Поза стола лицом вверх	233
Подготовка к позе голубя	224	Наклон вперед сидя с вытянутыми ногами	235
Двойная поза голубя	226	Поза «голова к колену»	236
Поза коровьей морды	227	Наклон вперед сидя с широко разведенными ногами	237
Поза связанного угла	228	Поза трупа (финальная поза отдыха)	241
Полушпагат	229		
Поза счастливого ребенка	231		
Поза ящерицы	232		

Глава 8

Поза лодки	248	Велосипед	252
Ножницы	249	Упражнение на пресс в позе ворона лежа на спине	253
Попеременное опускание ног к полу	250		
Упражнение на пресс в позе планки	251		

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО БЭРОНА БАПТИСТА

Йога со мной всю жизнь. Мои родители открыли одну из первых школ йоги в Сан-Франциско в 1952 году. Они стали пионерами йоги на Западе, и многие учителя, прошедшие через их школу и ретриты, стали влиятельными инструкторами йоги в США.

В юности случилось то, что перевернуло всю мою жизнь, открыло мне глаза и сердце, указало смысл и придало решимости жить в соответствии с этим смыслом. Я познакомился с Б. К. С. Айенгаром, который приезжал в гости к моим родителям, и он пригласил меня на свой семинар в Сан-Франциско. Я понимал, что личное приглашение от Айенгара — большая честь, но в то время был еще не очень знаком с его стилем преподавания.

На семинаре в огромном зале, битком набитом преданными учениками Айенгара, я понял, что взялся за что-то, что мне не по силам. Никогда еще я не практиковал стиль настолько сложный физически. Асаны в нем выстраивались очень точно и строго. Айенгар, видимо, почувствовал, что я сомневаюсь в себе, подошел ко мне и попросил сделать мостик из положения стоя. Сначала я не совсем понял, что от меня требуется, потом оглянулся и увидел, как другие ученики свободно, уверенно и изящно прогибаются и входят в урдхва дханурасану из позы горы, а потом возвращаются обратно в положение стоя. Айенгар встал передо мной и потребовал сделать то, что казалось мне невозможным, и в этот момент что-то внутри меня как будто сдвинулось. *Я отключил голову; осталось только тело.* Я откинулся назад, в мостик, и поднялся из мостика. В тот момент я перестал сомневаться. Я поверил в силу и мудрость своего тела и в руководство учителя. Этот опыт заставил меня полюбить физический аспект йоги.

Один лишь этот семинар зажег во мне огонь, и моя жизнь повернулась совершенно в ином направлении; я понял, в чем ее смысл. В итоге я разработал собственный стиль йоги и стал проводить обучение по всему миру; создал институт, обучающий инструкторов йоги и медитации, благотворительную организацию, которая готовит инструкторов и дает работу людям в Африке и США, и написал пять бестселлеров. Активная,

подчеркнуто физическая практика силовой йоги (пауэр-йоги), — путь не только к укреплению тела; это метод полной трансформации тела, ума и духа.

Глубокий физический опыт может изменить не только самовосприятие, но *мировосприятие*. Когда вы позволяете своему уму успокоиться, а телу главенствовать, происходит пробуждение. Во время физически сложных, напряженных и изматывающих занятий йогой вы бросаете вызов своему телу и уму, проверяете свои границы и видите, чего вы стоите и что дается вам нелегко. В интенсивной практике йоги тело открывает нам путь, и мы получаем доступ к скрытым внутренним резервам. Все начинается с физической практики; именно она помогает увидеть, на что вы способны.

Йога дает вам метод, помогающий сократить дистанцию между тем, что вы хотите, тем, что, как вы точно знаете, является возможным, и тем, кто вы есть. Внутри каждой позы кроется доступ к вашей силе и возможность применить ее, выбрав действие или осознанное бездействие, руководствуясь своей внутренней мудростью и не забывая про общую картину. Вы решаете, когда надавить, когда отступить и когда отпустить. Практика становится путешествием к силе, и доступ к внутренним резервам открывается вам во всех сферах жизни — не только на коврике для йоги, но и там, где это действительно важно. Асаны — активные шаги, которые подводят вас к желаемому эмоциональному состоянию, делают тем, кем вы хотите быть, дают возможность жить той жизнью, какой вы хотите. Результаты практики йоги улучшаются, когда вы обучаетесь у хорошего учителя, который становится проводником на этом пути. В этой книге вашим проводником станет Лиа; она поможет наладить практику йоги, которая обогатит вашу жизнь и наполнит ее силой.

Мы с Лиа познакомились на курсах подготовки преподавателей, которые я вел на Гавайях, на Большом острове. Лиа вошла в мою команду и стала помогать мне проводить трансформационные тренинги по йоге в ретритных центрах, конференц-залах и йога-студиях по всему миру. Ясность ее метода и преподавательский талант усилили эффективность и воздействие моих тренингов и сумели изменить жизни людей. Лиа — блестящий учитель и лидер, искусно очищающий учение до самой сути — практических шагов, которые легко претворить в жизнь.

В этой книге Лиа рассказывает, как построить практику йоги, способную изменить жизнь каждого, — практику, которая подойдет именно вам, вашему стилю жизни и индивидуальным целям. Она берет суть

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО БЭРОНА БАПТИСТА

традиционного учения и приспособливает ее к современным культурным условиям. Простые шаги и короткие последовательности станут арсеналом, который поможет подстроить практику под себя, укрепить физическую силу, стать более энергичными и открыть внутренние резервы. Объяснения Лиа вдохновят вас на создание индивидуальной практики йоги, которая будет подпитывать вашу жизнь и поможет улучшить самочувствие.

Йогой может заниматься каждый, и каждый может получить от нее пользу. Для этой практики нет ограничений. Под опытным руководством Лиа, используя ее четырехнедельный план, вы заложите крепкий фундамент практики йоги на всю оставшуюся жизнь. Лиа объяснит основы — все о дыхании и о причинах, почему стоит практиковать йогу. Асаны и последовательности, описанные в этой книге, помогут правильно все совместить. Доверяйте своему телу и инструкциям из книги, и верьте в процесс.

Возможность работать с Лиа все эти годы — большая честь для меня. Я видел, как она обогащает практику своим опытом, инновационным подходом и пониманием. Я рад советовать эту книгу всем, рад, что Лиа делится своим опытом и несет свет священного учения йоги вам всем.

Любви и счастья!

*Бэрон Баптист,
автор бестселлеров New York Times,
основатель Института йоги Баптиста и Фонда Баптиста,
преподаватель йоги международного уровня,
создатель стиля «баптист-йога»*

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА |

Я начала заниматься силовой йогой в переломный для себя и своего физического здоровья момент.

Годами я вела крайне активный образ жизни, работала организатором политических кампаний и позволила работе поглотить себя без остатка. Примерно в двадцать пять лет я оказалась в больнице с онемением половины тела.

Онемение началось за несколько лет до этого с покалывания в правой стопе во время физических нагрузок. В конце концов я прекратила бегать и заниматься кардиотренировками, так как «иголки» в правой ноге сильнее ощущались при движении. Через некоторое время тупая боль в правой ноге и руке стала моим постоянным спутником. В то же время моя карьера шла на взлет, я занималась тем, о чем всегда мечтала. Я задвигала постоянную фоновую боль в теле на второй план, отводя первое место работе и обязанностям.

Как-то раз на утро после удачного рабочего мероприятия я проснулась и поняла, что чувствительность в правой стопе стала гораздо меньше, чем обычно. Стопа так опухла и онемела, что я с трудом могла надеть обувь. Сев за стол, я поняла, что дело не только в стопе. Потеря чувствительности распространилась на всю правую сторону, в том числе на правую половину лица.

Я позвонила врачу, и он велел немедленно ехать в неотложку, ведь симптомы указывали на инсульт. В больнице первый врач сообщил, что, учитывая мой возраст и симптомы, у меня, скорее всего, рассеянный склероз. Я пришла в ужас. В последующие дни я бесконечно сдавала анализы и делала все возможное, чтобы справиться с нахлынувшими эмоциями. Меня неотступно преследовало чувство, что все это можно было предотвратить, если бы я уделяла внимание своему телу, а не игнорировала его сигналы и не работала, невзирая на боль, онемение и травмы, которые копились годами.

На первом году обучения в колледже я была чирлидершей. Однажды я упала, повредив шею и поясницу, что стало концом моей спортивной карьеры. После падения я не прошла должной реабилитации; мне хотелось как можно скорее вернуться к обычной жизни. В то время я переживала

множество личных проблем: мои родители разводились, я рассталась с партнером, меня глодало одиночество, растерянность и разочарование. Из-за травм я перестала заниматься спортом и активно двигаться. Я похоронила свою травму под грузом повседневных забот и старалась жить дальше, как будто ничего не было.

После той госпитализации я прошла множество обследований, принимала разные лекарства и прошла череду врачей, у каждого из которых были свои соображения насчет моего диагноза, подчас противоположные. Стало ясно, что нужно брать ситуацию в свои руки и копать глубже. Я должна была наладить связь со своим телом и организмом, чтобы вернуть себе контроль над собственной жизнью.

Опыт болезни привел меня в чувство. Я поняла, что стресс и выгорание исчерпали меня до дна и мне необходимо вернуть себе ресурс. Тело пыталось сообщить мне о чем-то намного более важном: это были не просто старые травмы, дающие знать о себе. Болезнь стала для меня возможностью начать жить более осмысленно и эффективно. Тогда я решила начать регулярно заниматься йогой.

Йога привела меня к совершенно другой жизни. Она помогла постепенно пробудить мое тело ото сна, восстановить его силу, чувствительность и ощутить с ним взаимосвязь. Я больше не жила на автомате; йога стала картой моего нового путешествия. Практика помогала мне абстрагироваться от происходящего в голове и сосредоточиться на теле, и я вспомнила, что это значит — ощущать его своим от макушки до пяток. Время на коврик стало моим убежищем, возможностью позаботиться о себе. Я поняла, как всего за несколько лет жизни в постоянном стрессе в моем теле в буквальном смысле образовались узлы напряжения. Практика йоги помогла освободиться от тяжести, накопившейся внутри в результате стресса, а концентрация на дыхании — успокоиться и стать более сосредоточенной. Асаны, дыхание и физическая нагрузка до седьмого пота привели к тому, что мои узлы рассосались, и впервые за многие годы я почувствовала себя сильной и ощутила единение со своим телом.

Я открыла в себе внутреннюю мудрость. Ежедневная практика научила прислушиваться к малозаметным физическим сигналам тела и отвечать на них. Тело постоянно посылает нам сигналы: о здоровье, эмоциях, мыслях и самочувствии; оно подсказывает нам, как стать сильнее. Мурашки по коже, тянущая боль в животе, комок в горле — все это попытки вашего тела сообщить, что что-то разладилось, что вы способны на большее.

Занятия сделали тело моим союзником, проводником и величайшим из учителей.

Шаг за шагом я не только возвращала себе здоровье, но и становилась сильнее. Тогда я еще этого не понимала, но практика стала для меня способом обрести силу во всех жизненных сферах. Йога вовлекает тело по максимуму, требует от вас полного присутствия в настоящем моменте и заставляет внимательно прислушаться к происходящему в теле. Когда вы полностью сосредоточены на настоящем и слушаете свое тело, открываются резервы личной силы. Регулярные занятия придали мне целеустремленности в работе и сгладили пагубное воздействие стресса. Я стала чувствовать себя более отдохнувшей, ощутила более тесную связь с близкими и научилась по-настоящему быть с ними, уделяя им сосредоточенное внимание. Я чувствовала себя отлично.

Йога высвобождает творческий потенциал жизни. Она проливает на жизнь свет, обладающий совершенно особенным качеством. Это способность к трансформации. Этот свет не просто меняет наше мировосприятие; он меняет нас самих.

Б. К. С. Айенгар

Я ощутила эти изменения на себе и видела, как аналогичная трансформация происходит с тысячами людей. Люди, которых притягивает йога, часто живут с ощущением, что в мире есть нечто большее, но не знают, как пробраться к этому источнику, где найти ключ. В силовой йоге с ее интенсивными физическими нагрузками и сосредоточением таким ключом становится тело. В теле есть мудрость, которую невозможно постичь разумом. Активная и дисциплинированная практика йоги заставляет людей осознать наличие у себя вредных привычек и саморазрушительных сценариев поведения, подсознательных убеждений, которые в течение многих лет ограничивали их свободу и самовыражение. Пере-

ступив через старые пути, которые сдерживали их долгое время, люди обнаруживают свои истинные устремления, обретают возможность озвучить свои мечты и начать наконец проживать жизнь так, как всегда хотели.

С практикой обостряется чувствительность. Это делает нас более восприимчивыми к сигналам тела. Мы называем йогу «практикой», потому что она должна стать постоянной частью жизни; это то, чем нужно заниматься с преданностью и сосредоточением. Лишь тогда вы откроете в себе силу.

Я ощутила силу йоги на себе. Все началось с физической практики, но постепенно распространилось на другие сферы жизни — на мою практику медитации, образ мыслей, отношения с людьми, питание. Я посвятила себя поиску и стремлению жить более осмысленно и полноценно. Изучая движение, питание и взаимосвязь физического и ментального, я обрела равновесие и разработала ежедневные практики, чтобы открывать в себе еще больше сил и постепенно улучшать свою жизнь во всех ее проявлениях. Я стала более жизнерадостной, счастливой и свободной.

Я написала эту книгу, потому что верю: силовая йога помогает наполнить жизнь энергией и красками. Она изменила мое тело, ум и душу; и я видела, как тысячи людей под ее действием меняют свое тело и жизнь.

С помощью этой книги вы сможете добавить элементы силовой йоги в свой существующий режим тренировок, получите все необходимое для самостоятельной практики, накопите опыт, который позволит вам чувствовать себя увереннее на занятиях, на семинарах и в повседневной жизни. Я призываю вас применять методы из этой книги не только на коврике, но и в отношениях, в работе и в полной тишине во время медитации. Активируйте свои внутренние ресурсы, и вы увидите, как ваша жизнь забурлит.

Я хочу поделиться древними практиками и принципами йоги и оздоровления, а также сделать их доступными и актуальными в современных условиях. Учителя прошлого оставили нам много уроков и традиций. Йога — испытанный временем метод, который можно использовать и сегодня; он и сейчас несет людям силу, легкость и радость.

В этой книге я рассказываю о том, что помогло мне, но мой опыт может служить лишь приблизительным руководством для вас, ведь практика в каждом случае индивидуальна. Я надеюсь, что мой рассказ подтолкнет вас к занятиям йогой и поможет найти свой путь. Йога тем и хороша, что в ней нет одного пути. Практика — приглашение исследовать себя и выразить то, что является самым важным для каждого из нас.

Моя самая смелая надежда — что эта книга поможет вам найти свою истину, личную силу и счастье. И я надеюсь, что вы поделитесь своими озарениями с другими, создав вокруг себя атмосферу открытости, покоя

СИЛОВАЯ ЙОГА

и радости, и что этот волновой эффект затронет кого-то еще. Йога оживает, когда мы пробуждаем ее к жизни.

Итак, настал ваш черед. Что бы ни привело вас к этому моменту, что бы ни спровоцировало ваш интерес — простое любопытство, проблемы со здоровьем, духовный прорыв, — это должно было случиться именно сейчас. Поверьте в то, что находитесь там, где и должны быть, а эта книга поможет вам найти инструменты, которые вы сможете использовать прямо сейчас.

Пусть практика зажжет в вас огонь, который поможет осветить путь.

Локах самаста сукхино бхаванту

Пусть все живые существа повсюду будут счастливы
и свободны, и пусть наши мысли и действия способствуют
счастью и свободе всех живых существ.

