

**АНАСТАСИЯ ЯН**

# **ЙОГА. С ЧЕГО НАЧАТЬ.**

Книга для тех,  
кто хочет чтобы их тело и жизнь  
стали лучше.

**Добрый день!**

Меня зовут Анастасия Ян.

Последние шесть лет я профессионально занимаюсь йогой и практиками саморазвития, помогаю людям стать моложе, счастливее и успешнее.



Я веду индивидуальные и групповые занятия, провожу тренинги и семинары, веду онлайн-консультирование, составляю индивидуальные программы развития, веду блог ["Секреты Йоги"](#) в интернете. Постоянно развиваюсь сама, езжу на тренинги и семинары, для того, чтобы еще больше помочь людям.

И сегодня я рада приветствовать вас на страницах своей книги, которую я написала специально для тех, кто еще размышляет и сомневается заниматься мне йогой или нет, кто задумывается о своем будущем и готов сделать его лучше, счастливее и интереснее!

**Успехов!**

**Анастасия Ян.**

## **ВСТУПЛЕНИЕ.**

С чего начать заниматься йогой? Этот вопрос задают себе только те, кто еще только собирается заниматься собой, своим телом, его здоровьем и решает совершенствоваться посредством практики йоги. Те же, кто уже рискнул – пьют шампанское)))) Шутка.

На самом деле СТРАШНЫЕ предубеждения – йога это ужасно сложно, йога это не для меня, я уже не в том возрасте, чтобы начинать занятия, там надо на голове стоять и ногу за голову закидывать, есть или были, практически у всех.

Но это все предубеждения и мифы, которыми мы оправдываем себя и лишаем свое тело здоровья и гибкости, пусть не такой беспредельной, как у настоящих йогов, но такой, которая бы помогала вам быть радостными и счастливыми, а самое главное здоровыми, каждый день.

Ну не сядете вы в позу лотоса сразу, бог с ним, зато при движении колени не будут болеть и скрипеть, а радость от движения захлестнет вас и откроет вам новые горизонты, расширит возможности. Ну не получится сразу понять, что такое йога-нидра или медитации, зато получится расслабиться, отключиться от постоянного круговорота мыслей и проблем и найти новые выходы из сложившихся жизненных ситуаций, а это здорово!

На самом деле все эти ужасные картинки, где показывают стойки на голове, руках или еще «чудеснее», это просто демонстрация способностей нашего тела, которые обычный человек, никак не относящийся к спорту или йоге,

использует всего на 17 % из 100. И это не должно вас пугать, никто без вашего желания так не завернет и не закрутит)))) Это важно и нужно помнить ВСЕГДА!!!!

Те же, кто уже сделал пусть робкие, но первые шаги понимает, что различные вопросы и мелкие сомнения будут возникать по мере практики и это нормально. Это называется путь развития, развития тела, души или всего вместе в целом.

Эта книга для тех, кто только открывает для себя прекрасный и такой разнообразный мир йоги – мир чудес и готов удивляться себе, окружающим, миру.

У каждого человека история соприкосновения с миром йоги уникальна. Кто-то приходит, ища выздоровления и исцеления, когда традиционная медицина не обещает ничего или уже бессильна.

Кто-то приходит за спокойствием и гармонией души, после постоянных стрессов на работе или затяжных депрессий. Кто-то приходит постепенно, отвечая на вопрос - кто я, зачем я здесь и размышляя, получает ответы.

Например, я пришла в йогу, как я называю просто так, от нечего делать, просто скучно стало сидеть дома. Но после первого же занятия ко мне пришла светлая мысль – я буду сама вести занятия! Это так здорово!

При этом необходимо учитывать, что в детстве и юности я была абсолютно неспортивным ребенком, у меня было освобождение от физкультуры по здоровью. В самом юном возрасте я, конечно же как и все мы, была очень

активным и подвижным ребенком, обожала подвижные игры и, как многие дети того времени, все свое время проводила на улице.

Но по мере взросления, уже в начальных классах я «посадила» зрение, да и все моя активность потихоньку сошла на нет, учителя во мне развили усидчивость, как в хорошей, послушной ученице.

А для здоровья ребенка этого конечно не есть хорошо. Ведь на самом деле все должно быть в меру, и учеба и спорт. Зная по опыту своих детей, до сих пор в школе эту золотую середину не нашли, уроков много, а физкультуры недостаточно, да и сводится она к выполнению нормативов, больше для галочки.

И вот так я, как, наверное, и многие из вас, отходила все дальше от спорта и крепкого здоровья все дальше и дальше, по мере взросления, ведь не было правильной и полезной привычки работать над собой, не привили ее, со своим телом осознанно.

Привили привычку анализировать, делать выводы, да, тоже конечно полезные вещи, но только на анализе без практики далеко не уедешь, не только в йоге, вообще в любых направлениях развития личности.

Попытки вернуться в спорт, не большой конечно, а так просто для пользы тела, конечно же были – шейпинг, степ-аэробика, гимнастика и т.д., но все они не зажгли во мне какого-то внутреннего огня, желания продолжать занятия систематически, все казалось предсказуемым и скучным. Я ни в коем случае не принижаю эти направления, ведь на все есть любители, просто я хочу поделиться именно своим опытом.

Поэтому когда спустя годы мне предложили заниматься йогой, я находила и приводила множество причин, чтобы не пойти, хотя говорила, как на самом деле мне это хочется и интересно. Ведь правда говорят, что когда человек не хочет - он ищет причины, а когда хочет – он ищет возможности. С этим высказыванием я полностью согласна, знаю на себе, как говорится, мы это проходили, это опыт, которым конечно не стоит гордиться, но как говорится, другого нет, да и наверное все было так, как должно быть.

И вот я после первого же соприкосновения с практикой йоги, после расслабления в конце занятия я поняла – это именно то, что я так долго искала! Аллилуйя!

Благодаря йоге я открыла в себе те способности и таланты, о которых даже не подозревала, вернулась к природному уровню энергии. Во мне проснулись, уснувшие было силы, и я легко выполняла все домашние дела и заботы, даже те, на которые всегда не хватало времени и сил. Я все успевала и не уставала и это была не просто какая-то эйфория, а осознание того, как много сил есть внутри меня, и просто научилась ими пользоваться.

Мое отличное самочувствие благоприятно отразилось и на отношениях в семье, согласитесь, гораздо приятнее, когда вас окружают радостные люди, чем вечно недовольные и ноющие. Мое эмоциональное состояние больше стало зависеть только от меня, а не от того наступил мне кто-то на ногу или нет)))

Конечно, когда включились мозги, а как я буду это делать, а зачем, а нужно ли это кому-то, то энтузиазма стало заметно меньше, но я решила продолжать заниматься систематически.

Два раза в неделю я отменяла ВСЕ свои дела и летела на йогу, а потом после нее на крыльях, в эйфории от возможностей своего тела, от той легкости и невесомости, которая пробуждалась во мне, когда все зажимы и блоки тела уходили, испарялись без следа, под моими усилиями.

И вот тогда я поняла, что самое главное иногда попробовать – да, так да, нет, так нет, никто не будет вас ругать и винить, что вам не понравилось или не впечатлило, но попробовать все же стоит.

Не буду подробно описывать свой на самом деле не трудный путь трансформации в преподавателя йоги, так как книга у нас не об этом, просто еще раз обращаю ваше внимание, что йогу нужно делать, извините за выражение, а не читать о ней и смотреть, как делают другие. Поверьте вы ничем не хуже, а в сто раз лучше, и поэтому точно достойны гармонии в душе, теле и уме.

На своих занятиях и тренингах, лекциях и курсах, я просто показываю всем желающим, что заниматься йогой и саморазвитием совсем несложно. Помогаю пережить заново знакомство со своим телом, учу вновь чутко слышать его желания, желания души, успокаивать калейдоскоп мыслей.

Да и на самом деле неважно, что заставило вас задать вопрос – с чего начать практику йоги. Раз вы читаете эту книгу, значит, ваше внутреннее желание уже имеет место быть. Значит вам просто необходимо немного теории и советов от того, кто уже прошел этот путь до вас или будет с вами на протяжении вашего пути к счастью, здоровью, молодости и красоте.

Итак...

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Поздравляю вас! Вы совершили огромный шаг вперед на пути к здоровью, раз читаете эту главу! Вы молодец!

### 1. Индивидуальная или групповая практика йоги.

На самом деле надо определить, что вы готовы преодолеть и с чего начать именно практику йоги. Вы будете практиковать дома, в связи с нехваткой свободного времени или просто для внутреннего комфорта (чтоб никто не видел, ну, хотя бы первое время) или в группе с тренером? И тот и другой вариант вполне приемлем.

Дома, даже если вы начнете практику по книге, диску или видео вы сможете отстроить асаны йоги – положения тела в пространстве (привыкаем к йогическим терминам) правильно не на 100%, но это не страшно. Зато вы познакомитесь со своим телом и его возможностями наедине, а не в группе, где народу явно больше. А, следовательно, и сравнений себя с кем-то там будет больше. На самом деле до всего в этой жизни нужно дойти, а начинать всегда лучше с малого. Если удобно дома, значит дома.

Конечно с тренером или преподавателем эффект будет быстрее и правильнее работа мышц в асанах. Особенно если тренер с опытом практики и его вам рекомендовали ваши знакомые, те, кто были у него на занятиях. Но повторяюсь, до этого нужно дойти и дойти медленно, не торопя себя и не подгоняя, сравнивая себя с кем-то. Это еще вопрос доверия, доверия себя, своего тела, своей энергии незнакомому человеку – тренеру.



Тренер или преподаватель йоги ОБЯЗАТЕЛЬНО должен вам нравиться, неважно мужчина или женщина, он или она должны быть вам приятны внешне и по энергетике.

Ведь все в нашем мире является энергией, энергией разного качества и свойства, грубой и тонкой, видимой глазу и невидимой. Все что мы с вами видим, можем потрогать, пощупать или укусить является более грубой энергией материального плана. К этой энергии относится и наше физическое тело, та видимая ни на кого непохожая оболочка, сложный набор множества клеток с разными функциями, позволяющими нам дышать, смотреть, да и просто жить.

Но существует еще и то, что мы не видим, а можем только почувствовать. Настраиваясь на свои ощущения, на свой инстинктивный центр или интуицию. Ведь когда мы с вами вспоминаем человека, любого, мы вспоминаем не только образ его лица и тела, но и ту энергетику, которую он излучает в пространство. Ведь этот человек может быть не особо красив, по современным шаблонам.

Но что-то такое притягательное или наоборот отталкивающее в нем есть, это как раз является тонкой энергией, наши ощущения тех эмоций, в которых пребывает этот человек и их вибраций в окружающее пространство. Мы все связаны и взаимодействуем на уровне этих вибраций посредством любого общения, даже одностороннего, когда мы только думаем о человеке или вспоминаем о нем. Мы направляем ему в пространстве энергетические послы - вибрации наших мыслей. Это называется обмен энергией и этого не нужно пугаться, это закон Вселенной – энергия всегда находится в движении и взаимодействии.

Поэтому очень важно с кем происходит обмен тонкой энергии в практике йоги у вас, именно поэтому тренер должен быть вам приятен. Это

необходимо для того, чтобы при ощущении не было дискомфорта при вашем общении и работе с телом. Дискомфорт свидетельствует о том, что происходит отток вашей энергии, а мы наоборот стремимся к вашей энергетической целостности и здоровью.

Дискомфорт по отношению к тренеру, обратите внимание, а не к телу. В теле дискомфорт это супер! Если мышцы, кости и связки его чувствуют, значит, ваше тело работает и совершает те действия, которые для него непривычны, но полезны! Будьте готовы к этому.

## **2. Определитесь с направлением йоги, которой вы хотите заниматься.**

На самом деле вы можете практиковать, особенно в начале вашего знакомства с телом, **хатха-йогу**. Это направление одно из самых простых, выполнение асан в ней сочетается со вдохами и выдохами, именно на ее основе родилось, то огромное количество направлений, которые есть сейчас.

*Так как книга у нас не о направлениях йоги, я их просто перечислю:*

- **Айенгар-йога** – разновидность **хатха-йоги**, адаптированная **Б.К.С.Айенгаром** для преодоления болезней и ограничения движения тела.

Практика проходит с различными приспособлениями, для облегчения процесса и понимания построения асан;

- **аштанга-йога** – это быстрые последовательности асан в сочетании с дыханием уджайи;

- **дживамукти-йога** – это смесь **аштанга-йоги** в сочетании с духовными практиками – медитацией, пением и т.п.;

- **бикрам-йога** – 26 асан практикуется в очень нагретом помещении, так что потоотделение всем практикующим гарантировано;

- **кундалини-йога** – динамическая йога с пропеванием мантр, медитацией на мантры и различное динамическое дыхание – все это направлено на то, чтобы пробудить спящую в области копчика энергию Кундалини и поднять ее вверх по позвоночнику и очистить все энергетические каналы и центры энергии – **чакры**.

На самом деле это еще не все стили и направления йоги, может быть, вы найдете что-то свое, ближе к телу и душе именно вам. Или как выбирают обычно прекрасные женщины просто по картинке. Ну, приглянулась обложка, значит займемся той йогой, о которой там будут говорить и показывать)))

### **3. Обязательно учитывайте свои возможности с учетом перенесенных заболеваний, травм или операций.**

На самом деле это очень важно, то, как вы себя чувствуете, как чувствует себя ваше тело не только при выполнении асан, но и до них.

При обострениях заболеваний, повышенном давлении, высокой температуре, при ознобе пропустите несколько дней практики, не торопитесь и не расстраивайтесь, если такие моменты оттягивают исполнения ваших мечтаний, связанных с гибкостью и здоровьем тела, всему

свое время. В йоге, также как и в медицине, самое главное правило, которое нужно помнить – *не навреди!*

После оперативных вмешательств должно пройти минимум три месяца, для того, чтобы кожный покров и внутренние органы восстановились, а в некоторых случаях, этот срок даже больше.

Не торопитесь, не подгоняйте себя, начните с комплексов для начинающих или с разминочных комплексов. Выполняйте все в удовольствие, без боли и напряжений, в своем ритме не подстраиваясь ни под кого, особенно если вы занимаетесь дома.

Если же вы идете на групповые занятия обязательно предупредите тренера о том, что перечислено в вашей медицинской книжке, а еще лучше, если он или она спросят вас об этом сами. В некоторых студиях йоги или фитнес-центрах дают заполнить анкету, где подробно спрашивают о перенесенных заболеваниях или операциях и это правильно. Если не спросят не стесняйтесь, подойдите сами, ведь это ваше тело, берегите его.

Только постепенно, заново знакомясь со своим телом и его возможностями, мы привыкаем к нему, чувствуем его и не боимся обидеть себя или сделать больно. А понимаем, что еще мы можем сделать в той или иной асане, как еще больше мышц и связок включить в работу, для максимального эффекта.

И со временем вы почувствуете внутреннюю готовность к подвигам, подвигам со своим телом!!!

#### 4. Выберите удобное время для занятий.

Это я про время для практики йоги, дыхательных техник или техник расслабления в вашем неугомонном ритме жизни. Действительно просто необходимо заранее выбрать время в течение дня, сонастроить ваше желание заниматься и возможность.

Да, да прям составьте расписание на день или неделю, а может быть на месяц, в которое включите йогу, неважно утром или вечером. И на это время обязательно отключите телефон! Пусть никто и ничто вас не отвлекает!

В занятиях йогой, как утром, так и вечером есть свои плюсы, главное чтобы вам было комфортно. Если вы плохо просыпаетесь и видите мир с утра в черных или серых красках, занимайтесь днем или вечером перед сном, чтобы снять скопившееся за день напряжение.

А потом увидите, как все поменяется и однажды вы проснетесь задолго до будильника, сами и встретите пробуждение Солнца прекрасным комплексом йоги – **«Приветствие Солнца»** или **«Сурья-намаскар»**, главное не торопите себя, не подталкивайте вперед, а двигайтесь только в своем ритме и темпе.

Если же наоборот, вы жаворонок, отлично, можете заниматься утром, а вечера посвящать семье и домашним делам. Все это индивидуально, выбирайте для себя.

## **5. Систематичность практики йоги.**

На самом деле это очень важный аспект практики, о котором просто нельзя не говорить заранее. Вы должны понимать, что, только совершая постоянные усилия над собой, и своим телом, вы достигните желаемых результатов. Постоянных, не значит ежесекундных, а 2-3 раза в неделю минимум.

Занимайтесь дома пусть сначала недолго, минут 15-20, а может и только 5, но 2 раза в неделю минимум. А вот если вы пойдете на групповое занятие то там, конечно же, длительность практики дольше от 45 минут до 1,5 часов, выбор за вами.

Систематичность занятий постепенно войдет у вас в привычку, полезную и нужную, за которую вы сами себе поставите галочку спустя какое-то время. Поэтому вперед!

## **6. Занимайтесь на пустой желудок.**

На самом деле не стоит наедаться перед занятиями, поверьте личному опыту, до практики йоги особенно довольно активной и силовой, должно пройти минимум 1-1,5 часа.

Иначе вам будет тяжело на желудке, при выполнении перевернутых асан все, что было в желудке может неожиданным образом снова оказаться во рту, ощущения не из приятных...

Помимо этого ваша энергия будет тратиться на переваривание пищи, а не на разрушение внутренних зажимов и блоков, оттягивая ваше омоложение и исцеление тела.

Также наполнение желудка перед занятиями затруднит вашу концентрацию и ослабит внимание. Сложно о чем-то думать, концентрироваться или медитировать, если на желудке тяжесть или все внутри него кипит и бурлит.

## **7. Одежда для занятий.**

Одежда должна быть максимально удобной и легкой, не стесняющей ваших движений, для движения энергии, при выполнении асан. Одежда может быть из натуральных тканей, что конечно же лучше или нет, в зависимости от того, что вы смогли себе подобрать из комфортного и удобного.

## **8. Отсутствие напряжения!!!**

На самом деле, этот пункт я с уверенностью могла поставить и первым в списке, и это тоже было правильным.

Это ключевой аспект практики йоги, любого направления или течения, в любое время дня или ночи. Ненасилие над собой, своим телом и душой, это очень, очень важно.

Если в йогу мы принесем с собой все то напряжение, которое копили долгие годы и будем работать над собой сжав кулаки и стиснув челюсти до

скрипа, эффекта не будет, да и это будет не йога, а какая-то силовая гимнастика.

Гимнастика без понимания смысла, без понимания для чего я здесь, что я для кого я делаю с собой. Только в том случае если перед практикой йоги прикрыли глаза, спокойно подышали и успокоили пульс, отодвинули на полчаса, час ВСЕ дела, суету и проблемы (они никуда не денутся, не переживайте), только тогда практика йоги осознанна.

В течение всего комплекса или практики проверяйте себя – не морщусь ли я лоб, не свожу ли брови, не сжимаю ли губы или подтягиваю плечи вверх там, где это совсем не нужно. Это самые распространенные моменты напряжений тела, связанные с нашими психосоматическими привычками, но они могут быть индивидуальны. Только вы знаете, где у вас напряжение в теле или на лице и только вы можете освободить себя от него.

А это необходимо, если вы действительно стремитесь к здоровью и молодости. Увидели напряжение или почувствовали, постарались расслабиться и так на протяжении всей практики, несколько раз, если вы занимаетесь самостоятельно, или вам будет напоминать ваш преподаватель или тренер.

Помимо этого напряжения, появляется напряжение во время практики асан, от которого мы освобождаемся, выполняя компенсационные позы, комфортные для отдыха и которые дают нам возможность восстановить дыхание и пульс.

Но самое приятное расслабление, тотальное расслабление, это выполнение шавасаны или йога-нидры. Это техники, которые позволяют нам почувствовать, увидеть или осознать те огромные камни напряжений, зажимов, которые мы таскаем на себе, а потом удивляемся, что-то я стал быстро уставать или никогда не болела, а тут одно за другим...



Эти техники релакса обновляют наше энергетическое тело, обнуляют спидометр напряжения. А вот от вас будет зависеть, как часто и быстро вы будете накручивать его вновь.

Надо понять и принять тот факт, что ваше тело не ломовая лошадь, которую можно гонять и понукать до бесконечности, о нем нужно заботиться, а не только поить и кормить. Заботиться это значит давать возможность отдыхать и высыпаться, знать и чувствовать желания своего тела, не путать с желаниями желудка)))

## **9. Постепенность нагрузки.**

Еще раз повторю о важности избегания напряжения, это действительно важно, поэтому начинайте всегда с самых простых упражнений и постепенно переходите к более сложным. Не важно, говорим мы о работе тела в асанах или при выполнении дыхательных техник.

Не пытайтесь сразу достичь конечного результата, вы достигнете гораздо большего и добьетесь успеха без потерь для вашего здоровья. Все положения тела, асаны любой сложности более полезны и осознанны, когда нагрузка и длительность выполнения возрастают постепенно.

Упражнения нельзя делать до утомления, после выполнения комплексов проверьте себя ваше самочувствие должно быть просто отличным!!!

На самом деле все зависит от вас, легко или нет принять этот факт, винить некого, кроме самого себя, что что-то в жизни или здоровье вас не

устраивает. Но и благодарить можно и нужно только самих себя, когда благодаря практики йоги вы добьетесь улучшений во всех сферах вашей жизни!

Да, согласна, это определенная ответственность (не все ее любят), но кто возьмет ответственность за ваше самочувствие, здоровье и счастье, если не вы?

Ведь безграничный источник всех этих богатств внутри вас и вашего тела, находите его, возвращайтесь к нему и будьте бесконечно счастливы!

С этим пониманием и йога, эта древнейшая практика саморазвития и оздоровления, будет максимально полезной для вашего замечательного тела, для прекрасной души и разума (обратите внимание не ума).

**Для того, чтобы получить бонус - мой бесплатный авторский видео-курс "Формула быстрых результатов в йоге" зайдите на сайт <http://yoga-secrets.ru/>**

**Успехов вам!!! Удач и свершений!!!**

**Ваша Анастасия Ян.**

