

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	6
Выражение благодарности . . . . .	8
Введение . . . . .	11
ГЛАВА <b>1</b> <b>Динамика дыхания</b> . . . . .	15
ГЛАВА <b>2</b> <b>Йога и позвоночник</b> . . . . .	41
ГЛАВА <b>3</b> <b>Скелетная система</b> . . . . .	65
ГЛАВА <b>4</b> <b>Мышечная система</b> . . . . .	77
ГЛАВА <b>5</b> <b>Понятие асан</b> . . . . .	89
ГЛАВА <b>6</b> <b>Позы из положения стоя</b> . . . . .	95
ГЛАВА <b>7</b> <b>Позы из положения сидя</b> . . . . .	157



ГЛАВА	<b>8</b>	<b>Позы из положения стоя на коленях</b>	201
ГЛАВА	<b>9</b>	<b>Позы из положения лежа на спине</b>	223
ГЛАВА	<b>10</b>	<b>Позы из положения лежа на животе</b>	255
ГЛАВА	<b>11</b>	<b>Позы с упором руками</b>	267
Перечень асан			312
Перечень мышц			315
Об авторах			319
Об иллюстраторе			320



**М**не доставляет особое удовольствие писать предисловие к этому дополненному, переработанному и актуализированному изданию «Анатомии йоги», являющемуся еще одним плодом сотрудничества с моим другом Эйми Мэтьюз. Когда мы работаем вместе с ней, создается такое впечатление, будто наши индивидуальные знания и опыт — это два полушария мозга, которые, дополняя друг друга, в совокупности создают супермозг. Очень приятно, общаясь с человеком, чувствовать себя намного умнее, чем в одиночку. А если добавить талант нашего замечательного иллюстратора Шэрон Эллис и творческую помощь команды «Breathing Project», получается чрезвычайно мощное сочетание.

Успех первого издания нашей книги, вышедшей летом 2007 года, удивил, пожалуй, всех. Она переведена на 19 языков. К настоящему моменту продано 300 тысяч экземпляров, и в США она остается самой популярной среди всех книг, посвященных йоге. Мы получили массу восторженных откликов читателей, многие из которых преподают йогу. Они включили эту книгу в перечень обязательной литературы на своих занятиях. Кроме того, ее используют в своей деятельности ортопеды, хиропрактики, физиотерапевты, тренеры по фитнесу и пилатесу.

Особенно положительно были восприняты читателями две первые главы, в которых говорится о дыхании и позвоночнике. Как бы я хотел, чтобы содержащаяся в них информация была доступна мне 25 лет назад, когда я только пытался подвести анатомическую основу под обучение правильному дыханию при выполнении асан! Я очень рад, что эта часть книги оценена положительно, и поэтому новое издание содержит больше иллюстраций на данную тему. В нем более подробно обсуждается проблема внутреннего равновесия, разъясняется, что такое бандхи, дается краткая история эволюции позвоночника — всё, что было опущено в первом издании из-за нехватки места.

По некоторым вопросам мы с Эйми получили критические замечания от читателей, коллег и уважаемых профессионалов во многих областях деятельности. Мы учли их, внося многочисленные изменения в текст. К числу самых важных относятся две новые главы о скелетной и мышечной системах, принадлежащие перу Эйми. Для них характерно поразительное сочетание сложности темы и простоты изложения. Благодаря этим главам становятся доступными некоторые специфические анатомические аспекты, встречающиеся в описаниях асан и касающиеся главным образом действий суставов и мышц.

Мы заново написали вместе главу 5, где излагаются принципы анализа асан. Ее следует прочитать прежде, чем переходить к конкретным асанам, потому что она объясняет наш нетрадиционный подход к их классификации, технике дыхания, работе суставов и мышц.

Эйми полностью переработала раздел, посвященный асанам. Она убрала оттуда спорную классификацию, некоторые термины, концепции и добавила информацию, поясняющую действия суставов и мышц. Лидия Мэнн помогла нам изложить переработанные сведения в виде таблиц, улучшающих восприятие. Дополнительно включены некоторые варианты асан и изменены подписи к отдельным иллюстрациям.

Мы с Эйми уверены, что новое издание «Анатомии йоги» по-прежнему будет оставаться ценным источником информации для всех, кто занимается йогой и преподает ее. Надеемся, что чтение книги доставит вам такое же удовольствие, как нам — работа над ней. Ждем ваших отзывов!

**Лесли Каминофф,  
Нью-Йорк, сентябрь 2011 года**

**П**режде всего мне хотелось бы выразить благодарность своей семье — жене Уме и сыновьям Саше, Джею и Шону. Их терпение, понимание и любовь помогли мне на протяжении долгих лет, пока я обдумывал, писал и редактировал эту книгу. Хотелось бы также поблагодарить моих родителей за то, что они поддерживали столь необычный интерес сына на протяжении пяти десятков лет. Пожалуй, самый большой подарок, который родители могут сделать ребенку, — дать ему возможность самостоятельно выбирать свой путь в жизни.

Это был поистине коллективный проект, и он никогда не воплотился бы в жизнь без постоянной и очень ценной помощи многих талантливых и целеустремленных людей. Лидия Мэнн, которую можно было бы назвать главным двигателем проекта, — талантливый дизайнер, художник и отличный друг. Она была рядом со мной на каждом этапе работы — организовывала, выясняла, уточняла структуру книги, делала основную массу снимков (включая фото автора) и разработала макет обложки. Без помощи Лидии книга все еще находилась бы где-то между моей головой и жестким диском компьютера.

Шэрон Эллис зарекомендовала себя как умелый, вдумчивый и гибкий иллюстратор медицинских текстов. Когда я впервые познакомился с образцами ее творчества в интернете и привлек ее к работе над проектом, она совершенно не разбиралась в йоге, но уже вскоре оперировала терминами на санскрите и названиями поз с такой легкостью, словно была опытным специалистом в этой области.

Этот проект никогда не состоялся бы, если бы сотрудниками издательства «Human Kinetics» не была разработана его главная идея, в основу которой положены в первую очередь исследования Мартина Барнарда. В реализации проекта большую роль сыграла поддержка издательства в лице Лея Килокка, Лоры Подески и Джейсона Мьюзиника. Мне трудно найти слова благодарности за их помощь и терпение, главным образом за терпение.

Особо хочется поблагодарить моего литературного агента и хорошего друга Боба Табиана, который обладает большой мудростью и опытом. Он был первым человеком, который разглядел во мне будущего автора и никогда не терял веры в то, что я действительно смогу им стать.

Моими учителями и вдохновителями на всем этом пути были Свами Вишну Девананда, Линда Хьюи, Лерой Перри-младший, Джек Скотт, Ларри Пейн, Крейг Нельсон, Гарри Крафтсоу, Йен Диански, Стиви Шрам, Уильям Лесассье, Дэвид Горман, Бонни Бейнбридж Коэн, Лен Истер, Джил Хедли и Том Майерс. Я также благодарен всем моим бывшим и нынешним

ученикам и клиентам, которые стали моими постоянными и требовательными учителями.

Огромную признательность хотелось бы выразить всем моделям, которые позировали для иллюстраций. Это Эйми Мэтьюз, Алана Корнфелд, Джанет Ашкенази, Мариико Хиракава (вы можете увидеть ее на обложке), Стив Руни (который также предоставил для фотосъемок свою студию в Международном центре фотографии), Иден Келлнер, Элизабет Лаккет, Дерек Ньюман, Карл Хоровитц, Дж. Браун, Джиоти Ларсон, Надя Ноттингем, Ричард Фримен, Арджуна (Рональд Стайнер), Эдди Стерн, Шон Каминофф и Ума Макнил. Большое спасибо также обществу «Krishnamacharya Yoga Mandiram» за разрешение использовать их фотографии для иллюстраций поз махамудра и мулабандхасана.

Неоценимую помощь в создании книги оказали также Джен Харрис, Эдиа Калев, Леандро Вилларо, Руди Бах, Дженна О'Брайен, Сара Барнаби, а также все преподаватели, сотрудники, студенты и помощники курсов дыхательной гимнастики «Breathing Project».

## **Лесли Каминофф**

Прежде всего я хотела бы поблагодарить Лесли за щедрость духа. С того момента, как в 2003 году я впервые попала по его приглашению в «Breathing Project», он неустанно поддерживал меня в преподавательской деятельности, рекомендовал мои уроки и семинары ученикам, а затем предложил участвовать в работе над этой книгой.

Я и представить себе не могла, что в конечном итоге получится из этой «неплохой идеи»! В процессе написания и первого, и второго издания мы много беседовали друг с другом, сопоставляя и оттачивая свои мысли.

За то, что я стала преподавателем, хочу поблагодарить в первую очередь свою семью. Родители постоянно поощряли мое стремление понять себя. Отец всегда был готов ответить мне на любой вопрос, а мать стимулировала желание самостоятельно постигать истину. Они внушили мне, что я способна к исследовательской работе и что у меня могут быть собственные мысли. В том, чем я занималась, для них не было мелочей.

Большое спасибо всем учителям, которые развивали мою любознательность и стимулировали тягу к знаниям, особенно Элисон Уэст — за привитие исследовательского духа на занятиях йогой, Марку Уитвеллу — за постоянное напоминание о качествах, необходимых преподавателю йоги, Айрин Дауд — за энтузиазм и стремление к совершенству, Джилу Хедли — за то, что он воспитал во мне желание браться за незнакомые дела, и Бонни

Бейнбридж Коэн, которая демонстрирует пример страстной увлеченности работой, что делает ее непревзойденным учителем.

В подготовке материалов для второго издания участвовали многие люди. Я чрезвычайно благодарна Хлое Чанг Миснер за редактирование черновиков новых глав и Мишель Гей за то, что она задавала мне в ходе работы массу полезных вопросов. Большое спасибо персоналу «Breathing Project», особенно Алане, Эде, Элисон и Алисии за то, что подменяли меня, давая возможность работать вместе с Лесли над книгой.

Я очень благодарна всем, кто поддерживал меня в процессе написания книги: моим дорогим подругам Мишель и Эйнсли, участницам наших кухонных посиделок Уэнди, Элизабет и Тарине, а также Кидни и всем остальным, кто изводил меня вопросами о том, как продвигается работа. Я выражаю искреннюю признательность своим ученикам Муншедоу, Рейвен-Лайт, Майклу, Розмари и Джесс за поддержку. Огромное спасибо Саре, которая вдохновляет меня на творчество и продолжение преподавательской работы.

**Эйми Мэтьюз**

**Д**анная книга ни в коем случае не может служить всеобъемлющим пособием по анатомии человека, равно как и в полной мере отражать все неисчерпаемое учение йоги. Обе эти области содержат бесконечное множество крупных и мелких деталей, каждая из которых интересна и важна в соответствующем контексте. Наша же задача заключается в том, чтобы продемонстрировать самые важные аспекты анатомии, которые могут оказаться полезными всем, кто занимается йогой, — как ученикам, так и учителям.

### ИСТИННОЕ «Я» ОБИТАЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Цель йоги состоит в познании своего истинного «я», которое обитает глубоко внутри нас. Зачастую этот процесс окутывается мистикой и исходит из предположения, что истинное «я» существует в неких нематериальных измерениях. Мы же в своей книге придерживаемся противоположного мнения и считаем, что эти поиски следует вести, путешествуя по своему физическому телу. Это поможет нам не только разобраться в анатомии, но и обнаружить реальные явления, лежащие в основе самой концепции йоги — материального тела как вместилища духа. Мы проводим четкое разграничение между мистикой (восприятием сверхъестественной реальности с помощью неких экстрасенсорных средств) и духовным началом.

Взаимосвязь йоги и анатомии объясняется просто: главные принципы йоги основаны на глубоком понимании устройства человеческого тела. Основная цель тех, кто изучает йогу, — познание своего «я», а это «я» обитает в физическом теле.

### ПРАКТИКА, ПОЗНАНИЕ И СМИРЕНИЕ

Унаследованные нами древние учения формировались в процессе наблюдения за жизнью во всех ее формах и проявлениях. Пристальное наблюдение положило начало практической йоге (крия-йога), которую в классическом виде сформулировал Патанджали и закрепил в своей известной молитве Райнхольд Нибур\*. В рамках этой практики мы учимся пониманию (свадхьяя) того, что бывают вещи, которые мы способны изменить (тапах), и те, которых мы изменить не можем (ишвара пранидхана).

Разве этого недостаточно для того, чтобы изучать анатомию в контексте йоги? Мы хотим знать, что находится у нас внутри, чтобы понимать, почему

---

\* Карл Пауль Райнхольд Нибур (1892–1971) — американский протестантский теолог: «Боже, дай мне мужества изменить то, что я могу и должен изменить, смирения, чтобы принять то, чего изменить нельзя, и мудрости, чтобы отличить одно от другого». — *Прим. перев.*



одни вещи меняются относительно легко, а другие — с большим трудом. Сколько сил надо приложить, чтобы преодолеть собственное сопротивление? В каких случаях необходимо признать, что дальнейшие изменения невозможны? И для изменений, и для признания их невозможности нужны определенные усилия. Смирение — это тоже акт воли. Существуют вечные вопросы, ответы на которые меняются каждый день. Именно поэтому мы должны неустанно их задавать.

В этом нам помогут некоторые познания в анатомии, особенно если включить в круг нашего рассмотрения вопросы дыхания. Почему дыхание имеет такое значение в йоге? Оно имеет двойственную природу, поскольку может совершаться как сознательно, так и неосознанно. Это одна из иллюстраций вечного вопроса о том, что мы можем, а чего не можем изменить.

## **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЮ ЛАБОРАТОРИЮ**

Возможности, которые йога предоставляет для изучения анатомии, основываются на том, что жизненная сила проявляет себя посредством движений тела, дыхания и разума. Источником древней и очень метафоричной терминологии йоги являются реальные анатомические наблюдения миллионов последователей данного учения, проводившиеся на протяжении нескольких тысяч лет. Все они имели общую лабораторию — человеческое тело. В своей книге мы ставили перед собой цель провести экскурсию по этой «лаборатории», объяснить, как работает ее «оборудование» и какую пользу из него можно извлечь. Мы не стремились дать вам инструкции по выполнению упражнений какого-то одного из направлений йоги. Наша задача — продемонстрировать вам физические принципы, которым подчиняются все разновидности данной практики.

Поскольку в йоге подчеркивается взаимосвязь дыхания и движений позвоночника, мы обратим особое внимание на эти две системы. Рассматривая все остальные структуры тела в свете этой взаимосвязи, йога является неким объединяющим принципом при изучении анатомии. Поэтому мы отдаем должное принятой в йоге концепции динамической взаимосвязи всех систем организма, а не ограничиваемся только анализом поз и перечислением их полезных свойств.

## **У НАС ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ТРЕБУЕТСЯ**

Древние йоги придерживались мнения, что в действительности у нас три тела — физическое, астральное и каузальное. С этой точки зрения анатомия йоги представляет собой изучение слабых потоков энергии, проходящих между слоями этих тел. Мы не ставили перед собой цель подтвердить или опровергнуть подобное мнение. Мы хотим лишь представить вам свой

взгляд на вещи, который заключается в том, что если вы читаете эту книгу, то, следовательно, обладаете разумом и телом, которое живет и дышит в гравитационном поле. Поэтому упражнения, позволяющие ясно мыслить, легко дышать и эффективно двигаться, принесут вам огромную пользу. В этом и состоит основное предназначение йоги — достичь единства разума, дыхания и тела.

Другой древний принцип гласит, что главная задача йоги заключается в устранении препятствий, затрудняющих нормальное функционирование систем организма. Звучит достаточно банально, тем не менее данное утверждение противоречит широко распространенному мнению, что все наши проблемы связаны с нехваткой или отсутствием чего-то. Йога учит, что все, что нам необходимо для здоровья и счастья, уже имеется внутри нас. Надо только выявить и устранить препятствия, мешающие действию естественных сил, «подобно тому как крестьянин разрушает плотину, чтобы направить воду на поля»\*. Это отличная новость для всех людей независимо от возраста, состояния здоровья и степени подвижности: если вы дышите и обладаете разумом, вам можно заниматься йогой.

## ИЗ КОЛЫБЕЛИ — К ПРЕОДОЛЕНИЮ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ

Вместо того чтобы представлять себе мышцы как средство приведения в движение системы рычагов и их сочленений с целью противодействия силе тяжести, давайте взглянем на организм как на динамическое сочетание сосудов, каналов и полостей, самостоятельно поддерживающих свою форму.

Сохранение формы во многом происходит без участия мышц, нуждающихся в обмене веществ для выполнения своих функций. Мы называем это явление принципом внутреннего равновесия. Наиболее наглядно он проявляется в совместной работе позвоночника, грудной клетки и таза в условиях механического воздействия извне. Полости тела, поддерживаемые этими структурами, испытывают на себе разность давлений, поэтому находящиеся в них органы вопреки силе тяжести стремятся двигаться вверх, в направлении зоны пониженного давления в грудной клетке.

Почему для того, чтобы овладеть глубинными источниками внутренней поддержки, нам требуется практика? В течение всей жизни мы используем усилия мышц для противодействия силе тяжести, а сложившиеся за долгие годы модели дыхания служат средством регуляции внутреннего эмоционального фона. И поддержание осанки, и дыхание в большинстве случаев носят произвольный характер — до тех пор, пока мы сознательно не внесем в них какие-то изменения (тапах), например в ходе занятий йогой. Именно поэтому йогу можно считать средством управления стрессом.

---

\* Патанджали. «Йога-сутры», гл. 4, сутра 3. Цитируется по Т. К. V. Desicachar, «The Heart of Yoga: Developing Personal Practice» (Inner Traditions International, 1995).

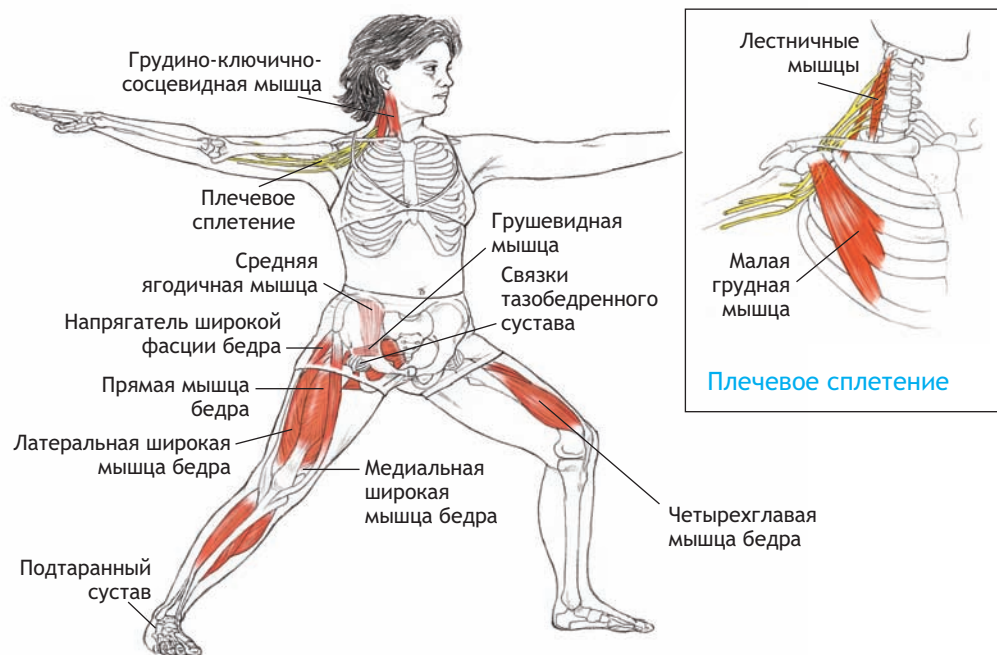
В данном контексте систематическое выполнение приведенных в книге асан устраняет барьеры с пути глубинных сил саморегуляции. В каждом случае мы даем указания, касающиеся правильного положения тела и техники дыхания.

Но не следует рассматривать асаны как способ внесения порядка в систему организма. Скорее, в данном случае речь идет об отыскании внутреннего порядка, заложенного от природы. Конечно, мы обращаем внимание на правильный вход в асану и последовательность движений, но мы не живем, чтобы заниматься йогой. Наоборот, мы занимаемся йогой, чтобы жить с чувством легкости, радости и благодарности.

# ВИРАБХАДРАСАНА II

## По́за воина II

*Virabhadra* — имя могучего мифического воина



### Классификация

Асимметричная стойка.

### ДЕЙСТВИЯ СУСТАВОВ

Позвоночник	Верхние конечности	Нижние конечности	
		Передняя нога	Задняя нога
Нейтральное положение, небольшое вращение для поворота груди в сторону, а головы — вперед	Разведение лопаток; отведение и вращение наружу в плечевом суставе, пронация предплечья	Наклон таза вперед, сгибание и отведение в тазобедренном суставе, сгибание в коленном суставе, тыльное сгибание стопы	Наклон таза назад, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, тыльное сгибание стопы, супинация стопы в задней части, пронация в передней части