

Уравновешенность ума называется йогой.  
Совершать действия без привязанностей  
и оставаясь уравновешенным в успехе  
и неудаче — это йога.

*Бхагавад Гита*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, дорогие друзья! Намасте!

Намасте — это приветствие от сердца к сердцу. И я приветствую вас именно так — от всего сердца. Истинный путь йоги открывается, когда знание проходит через сердце, ведь тогда знание становится не просто информацией, а личным опытом, который дает нам силу.

В данной книге я постарался доступно изложить практическую сторону хатха-йоги, с тем чтобы вы смогли заниматься самостоятельно. Здесь вы найдете:

- ✿ описание эффективных и безопасных пранаям на каждый день;
- ✿ детальное описание более чем 100 асан с наглядными иллюстрациями;
- ✿ шесть комплексов разного уровня сложности и направленности (в том числе общеукрепляющие, а также предназначенные для укрепления спины и пресса, продления молодости и гибкости). Для каждой асаны указано рекомендуемое время задержки в итоговом положении.

---

## предисловие

В общем, здесь есть все, что может ежедневно понадобиться начинающему йогу. А благодаря разнообразию комплексов и практик эта книга останется для вас актуальной как минимум на протяжении полугода. Так что повсюду берите ее с собой, тем более что размер издания легко позволяет это сделать. Впрочем, она будет полезна не только новичкам, имеющим очень смутное представление о йоге, но и тем, кто уже какое-то время занимается ею.

Добро пожаловать в мир йоги!



## ОБ АВТОРЕ

Андрей Липень — опытный сертифицированный инструктор хатха-йоги, «Танца Шивы», универсальной йоги. Специалист в снятии стресса и напряжения, инструктор специальных антистрессовых программ на основе йоги и дыхания, организованных международным фондом «Искусство жизни». Сертифицированный инструктор программы «Йога голоса», специалист по работе с «поющими чашами».

Практикует йогу с 1990 года, а преподает ее с 1993-го. Постоянно повышает квалификацию в Германии, Польше, Индии и других странах. Автор десяти книг, в том числе с DVD-приложением, опубликованных издательством «Питер». Участник многочисленных семинаров. Разработчик ряда программ по йоге под общим названием «Эффективная йога». Старший инструктор и заместитель директора трех центров йоги и самопознания в Минске. Член редакционного совета журнала «Yoga + Life».

**Андрей о себе.** Я 1974 года рождения. Женат. Родился я в Беларуси, в городе Борисове — это 75 километров от Минска. Но большую часть жизни прожил в славной столице этой страны. Я очень люблю Минск!

Йогой начал интересоваться в 1990 году, посетив занятия Владимира Ивановича Бородкина (кандидата психологических наук) в Минске, но вопросы о смысле жизни

стали возникать еще в 14-летнем возрасте. Меня совершенно не интересовали вещи, которые считались нормальными для тогдашней молодежи, и именно тогда я решил, что моя жизнь будет отличаться от жизни многих моих сверстников, родных и знакомых. Этот мир достоин большего — необходимо что-то сделать, чтобы всем жилось лучше, радостней, прекратились войны и насилие. Исследовав многие пути духовного развития, различные священные писания, я осознал самое главное: ценности во всех культурах и религиях одни и те же — различны только формы и методы. Одолеваемый такими мыслями, я и встретился с йогой и со своим духовным мастером Шри Шри Рави Шанкаром.

Общечеловеческие ценности, нравственность, уважение к старшим и ко всем живым существам, культурам, религиозным традициям и учителям стали основой всей моей жизни и всех действий.

Тысячелетняя мудрость йоги не принадлежит Индии, это достояние каждого из нас. Точно так же, как и мудрость всех народов мира, открытия Запада и Востока, свершения гениев, искусство — все это часть каждого из нас! И я уверен, что такое чувство принадлежности ко всему, ощущение свободы от стрессов и напряжения, знание законов мироздания и самого себя способны создать рай на Земле, и не когда-нибудь в будущем, а уже сейчас!

Я вегетарианец с 1992 года. И это здорово: чувствую себя великолепно!

**Профессиональная стезя.** Более осознанно йогой занимаюсь с 1991 года. Начал с системы Айенгара, практиковавшейся в Республиканском центре йоги. Затем посещал много семинаров, увлекался другими направлениями йоги, а также многими духовными течениями, в том числе религиозными — как ортодоксальными, так и нет.

С 1993 года веду занятия по йоге, а с 1995-го — еще и специальные антистрессовые программы на основе йоги и дыхания под названием «Искусство жизни». С 1995 по 1997 год включительно объездил с ними многие города Беларуси и Литвы, посетил Санкт-Петербург. В 1997-м участвовал в международном проекте по разрешению конфликтов в Нагорном Карабахе (конфликтная территория, которая находится сейчас под юрисдикцией Армении) и Армении, куда приехал со специальной программой, разработанной для реабилитации населения в послевоенные годы. Вел занятия и для заключенных.

С тех пор продолжаю практиковать, обучать и обучаться. В августе 2006 года окончил курс подготовки инструкторов по программе «Шри шри йога» в Польше, а в 2008-м — по программе «Универсальная йога» Международной ассоциации йоги Американского образца.

---

## об авторе

---

Многократно выезжал в Германию (академия «Бад Антогаст», европейский центр международного фонда «Искусство жизни») и Польшу (восточноевропейский центр «Штука Жыцця» международного фонда «Искусство Жизни» в местечке Тараска) для повышения квалификации и собственной практики, бывал в Индии.

С 2002-го примерно полтора года проработал в фитнес-клубе медицинского центра «Нордин» (Минск). Параллельно около двух лет преподавал йогу в минском шейпинг-центре. С апреля 2004-го работал старшим инструктором по йоге и периодически проводил занятия по пилатесу и гиропластике, а также по йоге для беременных в престижном столичном фитнес-клубе «Мир фитнеса».

С апреля 2007 года мы с женой начали работать над созданием центра йоги в Минске. Это лучшее решение для правильных занятий йогой. Здесь проводятся и регулярные групповые занятия по йоге, медитации, дыханию, и специальные курсы углубленного изучения йоги, и персональные и корпоративные тренинги, и другие мероприятия в нормальном йога-формате.

Сейчас я провожу персональные занятия и веду активную общественную деятельность. На данный момент у нас в Минске три йога-центра, ретритный центр в 10 километрах от Минска и свой онлайн-портал [1yoga.tv](http://1yoga.tv).

---

## об авторе

**Жизненное кредо.** Считаю каждого человека неповторимой индивидуальностью. Проблемы во взаимоотношениях возникают из-за накопившихся стрессов и напряжения, а также из-за невежества, устоявшихся концепций (религиозных, культурных, философских и т. д.). Уверен, что это возможно изменить — необходимо лишь расширить свое видение жизни и ситуаций.

Мечтаю, чтобы в мире стало меньше невежества, тупости, войн, агрессии, насилия. И с радостью стараюсь сделать для этого все, что в моих силах. Считаю, что вместе мы сможем сделать больше — ради себя самих и наших детей. Кто же еще, если не мы? Я всегда готов ответить на любые вопросы по любым темам и поделиться опытом.

