



1. Сиддхасана. Сядьте на пол, возьмите левую пятку и подтяните ее к промежности. Подошву левой ступни нужно приложить к правому бедру. Согните правую ногу и положите правую ступню на левую лодыжку, а пятку правой ноги – возле лобковой кости. Живот немного приподнимите, чтобы пятка ноги в него не упиралась. Если трудно положить ступню сверху на лодыжку, можно положить ее впереди левой ступни на пол. Спину,

голову и шею держим прямыми. Прижмите ладони друг к другу на уровне груди в намасте, локти свободно опущены. Закройте глаза и посмотрите внутрь себя. Выровняйте дыхание. Свободно глубоко вдыхайте, до конца наполняя легкие воздухом и плавно выдыхайте. Оставайтесь в таком положении минуту. Асана подготавливает тело к последующей практике и создает необходимый настрой на занятия.



2. Сидя в **сиддхасане (п.1)** сложите пальцы рук в замок и вытяните замок ладонями вверх над головой. Макушкой головы тянитесь вверх, спину держите прямой. Задержитесь на 30 секунд. Не забывайте полно и глубоко дышать.

3. Сидя в **сиддхасане (п.1)** возьмите руки в замок за спиной и вытяните назад ладонями наружу. Тяните замок повыше вверх, лопатки сведены вместе, плечи опущены, подбородок поднимите вверх.

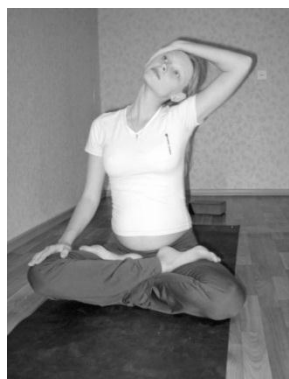
4. Сидя в **сиддхасане (п.1)** заведите левую руку запястьем за спину, а правой рукой аккуратно и плавно тяните левую за локоть к себе. Корпус при этом не поворачивайте, сидите очень прямо. Дышите спокойно и глубоко. Поменяйте руку.



5. Сидя в **сиддхасане (п.1)** обхватите ладонями свои запястья и заведите замок за голову. Не наклоняя голову вперед, тяните одной рукой другую влево. Задержитесь в конечной точке на 15 секунд. Теперь тяните правой рукой замок вправо.

6. Сидя в **сиддхасане (п.1)** сложите ладони за спиной, чтобы пальцы были обращены вверх к голове. Поднесите ладони вверх над серединой спины, пальцы должны выйти на уровень лопаток. Прижмите ладони друг к другу и отведите локти назад, чтобы не стесняли грудь. Расправьте грудную клетку и приподнимите грудину.

7. Сидя в **сиддхасане (п.1)** положите левую руку на правое ухо и наклоните голову к левому плечу слегка надавливая на ухо. Задержите на 10-15 секунд и смените руку.





8. Врикшасана. Врикша означает «дерево». В этой позе все тело вытягивается вверх как дерево. Станьте прямо. Возьмите руками правую ступню и прижмите ее к внутренней стороне левого бедра как можно ближе к промежности. Колено отведите в сторону. Руки вытяните над головой, скрестите в запястьях и прижмите ладони друг к другу. Всем телом тянитесь вверх. Постарайтесь удержаться 10-15 секунд. Можно придерживать за мебель до тех пор, пока не разовьется устойчивость и не укрепится свод стопы. Меняем ногу.

9. Утканасана. Поставьте ступни на ширине бедер. Положив руки на колени, полуприсядьте таким образом, чтобы ваши колени не выходили вперед за стопы, а таз наоборот отклонился назад. Голову поднимите вверх и вытяните руки по направлению взгляда, сложив ладони в намасте. Прогните спину в пояснице и грудном отделе. Задержитесь на 15 секунд и медленно выпрямляйтесь. Асана отлично укрепляет мышцы спины и ног, помогает сохранить бедра стройными и



избавиться от лишних отложений.



10. Падангустасана (промежуточная фаза). Ноги на ширине бедер. Наклонитесь вперед, следите, чтобы колени оставались прямыми. Обхватите руками большие пальцы ног (в облегченном варианте положите ладони на колени или слегка согните колени), позвоночник вытяните от бедер к шее и поднимите голову. Живот не должен быть сдавленным. Дышите глубоко и

спокойно. Задержитесь в этом положении 5 секунд и...

11. Падангустасана (завершающая фаза) ...теперь, на выдохе, подтяните голову к коленям. Нормально дыша, задержитесь на 10-15 секунд, вдохните и выпрямляйтесь. Для вас эта асана должна быть не наклоном, а мягким вытяжением позвоночника и прилегающих к нему мышц спины. Следите за своими ощущениями и прислушивайтесь к малышу. При малейшем недомогании, занятия следует прекратить.



12. Прасарита падоттонасана. Эта асана расслабляет мышцы нижней части тазовой области, улучшает кровообращение в ногах. Поставьте ноги на ширине 100-120 см (то есть пошире). Для страховки можно опираться ягодицами о стенку. Постепенно на выдохе наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь пальцами пола. Ступни и ладони должны быть параллельны друг другу. Не округляйте спину, стремитесь к легкому прогибу спины назад. Если комфортно чувствовать себя в этой асане не удастся, слегка согните ноги в коленях или подложите под

ладони специальные блоки. Зафиксируйте наклон на 15 секунд. Не торопитесь и делайте резких движений. Медленно выпрямляйтесь.

13. Уткатасана. Стоя согните и широко расставьте колени, балансируя на согнутых пальцах ног, пятки не слишком далеко друг от друга, ладони вместе перед грудью в намасте. Если на стадии освоения упражнения возникают трудности, можно держаться за мебель или использовать чью-либо помощь. Поза укрепляет ноги и улучшает циркуляцию крови в области таза.





14. Уткатасана (промежуточная фаза). Теперь придерживаясь за пол, отставьте одну ногу прямой в сторону и постепенно выпрямляйтесь. Ладони перед грудью в намасте. Держите спину прямой и смотрите вперед. Потом поменяйте ногу. Прoderжитесь в асане как можно дольше, ведь баланс и контроль над телом приобретает более важное значение во время беременности.

15. Маласана. Выполнение этой асаны улучшает эластичность и подвижность бедренных связок, а также тазовой области. Эта асана рекомендуется для выполнения во время схваток и родов. Она способствует тому, чтобы ваш ребенок принял нужное для родов положение. Поставьте ступни на расстоянии полуметра, перенесите вес тела на пятки и медленно присядайте. Спину держите прямой. Ладони сложите в намасте и слегка раздвигайте локтями колени. Задержитесь в этом положении примерно на 30 секунд. Следите за тем, чтобы пятки упирались в пол. Дышите спокойно, расслабляя тазовую область.



16. Боковой наклон. Стоя на коленях, вытяните одну ногу точно в сторону. Проследите, чтобы вся стопа касалась пола. Вытяните руки вверх над головой ладонями друг к другу и потянитесь вбок к вытянутой ноге. Почувствуйте, как растягивается противоположный бок. Задержитесь на 10-15 секунд, подтяните ногу и вытяните в сторону другую ногу.



фото 1



фото 2



фото 3

17. Стоя на коленях, вытяните правую ногу вперед. Потяните носок вытянутой стопы на себя. Опустите руки на пол по обе стороны от колена и медленно с прямой спиной и шеей наклоняйтесь (фото 1). Следите за тем, чтобы живот не придавливался. Старайтесь не сгибать согнутое колено. Зафиксируйте положение на 15 секунд и на выдохе не меняя положения, согните правое колено и перенесите весь свой вес вперед на правую ногу. Убедитесь, что правое колено не выходит за стопу. Не спеша выпрямитесь и положите обе ладони на правое колено (фото 2). Дышите глубоко и спокойно, направляя выдох в область максимального напряжения. Через 15 секунд опускаем правое колено на пол, а левую ногу выпрямляем назад, выходя в **раджакапотасану** (фото 3). Ступня правой ноги лежит свободно, вы не должны на ней сидеть. Выпрямитесь и вытяните руки в замок ладонями наружу. Если асана поддается с трудом, придерживайтесь руками за пол. Следите, чтобы бедра были развернуты вперед и корпус не искривлялся. Выдержите 10-15 секунд и повторите комплекс на левую ногу.



фото 1



фото 2

18. Станьте на четвереньки и расставьте колени как можно шире. Ступни сложите вместе. Опираясь ладонями о пол немного прогните спину, смотрите вперед (фото 1). Через 10 секунд опустите локти на пол и постарайтесь максимально расслабиться (фото 2). Пусть внутренние мышцы бедер тянутся, пока вы сосредоточены на дыхании. Направляйте выдох в область наибольшего напряжения. Задержитесь в асане на 30 секунд.



19. Катуспадасана. Поза Кошки. Эта асана улучшает эластичность мышц спины, помогает уменьшить нагрузку матки на позвоночник. Стоя на коленях, упритесь руками в пол так, чтобы руки находились точно под плечами, а колени – под бедрами. Вдохните, поднимите голову и копчик, прогнув поясницу. Стоя на коленях, упритесь руками в пол так, чтобы руки находились точно под плечами, а колени – под

бедрами. Вдохните, поднимите голову и копчик, прогнув поясницу (фото 1). На выдохе подберитесь под себя копчик, одновременно с этим выгибая и освобождая спину. На вдохе постарайтесь ощутить плавное движение от основания спины до макушки. Выдыхая, подтяните область пупка к позвоночнику, расправьте лопатки, сосредоточьтесь на ощущении удлинения спины (фото 2).

Повторите упражнение несколько раз.



20. Шейно-грудной прогиб. Из позы Кошки скользите ладонями по полу вперед, пока ваша грудная клетка не коснется пола. Руки вытяните вперед ладонями к полу и положите подбородок и шею на пол. Следите, чтобы колени оставались на месте и образовывали с голениями прямой угол. Выдержите 10 секунд и плавно возвращайтесь.



21. Ушграсана. Поза верблюда существенно облегчает протекание беременности, а также полезна для кормящих мам, поскольку помогает сохранить красивую линию груди после завершения кормления. По мере увеличения срока беременности можно переходить к более легким вариантам. Встаньте на колени, оттянув назад носки ног. Вначале практикуйте это упражнение с коленями, разведенными немного шире плеч. Со временем можно будет размещать колени на ширину таза друг от друга. Точно такое же расстояние должно быть между пятками. Захватите ладонями ступни, подтяните нижнюю часть живота. С выдохом поднимитесь – прогнитесь вверх, осторожно вытягивая позвоночник до полного выпрямления рук. Вытянитесь в плавную дугу, сосредоточившись на ощущении вытяжения, удлинения позвоночника. В верхнем положении, задержав дыхание,



зафиксируйте асану на 10-15 секунд. По мере увеличения срока асану следует делать, держа ладони на пояснице и прогибаясь назад.

22. Стоя на четвереньках, расставьте руки на ширине плеч, а колени на ширине бедер. Теперь одновременно поднимите вверх правую руку и левую ногу. Задержитесь на 10-15 секунд. Не поднимайте голову вверх и не перекашивайте корпус. Сосредоточьтесь на балансе тела и равновесии. Асана отлично тренирует координацию и укрепляет мышцы спины. Смените положение, подняв вверх левую руку и правую ногу. Дыхание и асаны при схватки и родах.

23. Вирасана. Поза Героя. Регулярное выполнение этой асаны предотвращает варикозное расширение вен, устраняет самые длительные и упорные боли в ногах, уменьшает отеки рук и ног во время беременности. Сядьте на колени, соедините колени вместе. Разведите ступни ног на расстояние 30-40 см, опустите ягодицы, положив их на пол, а не на ступни. Пару раз вдохните и выдохните. Не отрывайте ягодицы от пола. Внутренняя сторона икр будет теперь находится снаружи бедер. Ладони сложите перед грудью в намасте. Тянитесь макушкой вверх, расправьте грудную клетку. Начиная с 4-5 месяца беременности, Вирасану выполняют со слегка раздвинутыми коленями. Это дает возможность освободить место для увеличивающегося живота. Удерживайте это положение в течении 30-40 секунд, продолжая плавно и естественно дышать.





24. Супта вирасана будет вашей верной союзницей на протяжении всего периода беременности. Не забудьте включить эту асану и в ваш послеродовой комплекс. Супта вирасана помогает сохранить стройность бедер и реально увеличить длину ног. Асана предотвращает варикозное расширение вен, уменьшает отеки рук и ног во время беременности, улучшает пищеварение, устраняет изжогу, уменьшает токсикоз. Наклон назад обеспечивает подъем диафрагмы, в результате расстояние между диафрагмой и желудком увеличивается, что помогает облегчить тошноту

и изжогу. Сядьте в вирасану, вдохните, слегка подтяните нижнюю часть живота. Медленно выдыхая, отклоняйтесь назад, опираясь на руки и локти, пока ваши плечи не коснутся пола. Вытяните руки вдоль тела. Дышите глубоко, спокойно и свободно. Постарайтесь расслабиться. По мере увеличения живота, асану можно выполнять, не ложась на спину, а опираясь на локти.

25. Трианг-экапада-пашимоттанасана. Из вирасаны вытяните одну вперед. При беременности колени не должны касаться друг друга, раздвиньте их слегка в стороны. После выдоха потянитесь вперед и обхватите пальцами большой палец вытянутой ноги. Выпрямите спину, чтобы позвоночник был прямым от копчика до шеи. Туловище находится под углом 45 градусов к прямой ноге. Задержитесь в этом положении на какое время. Поменяйте ногу.



26. Дандасана. Данда означает «палка». Эта асана напоминает палку или посох. Вытяните ноги вперед. Соедините бедра, лодыжки и большие пальцы ног. Вытяните большие пальцы ног в направлении потолка. Положите ладони на пол сбоку от бедер, направив пальцы в сторону ног. На вдохе поднимите позвоночник. Держите локти прямо, грудную клетку приподнятой, голову и шею прямо и смотрите прямо перед собой. Оставайтесь в этом положении 10 секунд. На поздних сроках беременности ноги можно слегка раздвинуть. Эта асана растягивает мышцы ног, массирует брюшные органы и укрепляет

мышцы поясницы. Она тонизирует почки и учит сидеть ровно с прямым позвоночником.

27. Джану ширшасана. Из дандасаны согните правое колено и поместите правую пятку возле правой части паха. Оттяните правое колено назад. Держите левую ногу прямо. Проследите, чтобы между ногами был тупой угол. Потянитесь вперед и обхватите большой палец правой ноги. Вытяните позвоночник в прямую линию, опустите голову вниз, вжав подбородок в межключичную впадину. Оставайтесь в этом положении 15 секунд.



28. Джану ширшасана (завершающая фаза). После выдоха наклоните туловище вперед и потянитесь подбородком к колену правой ноги. Оставайтесь в этом положении как можно дольше. Выпрямитесь и повторите все с левой ноги.

29. Пашимоттанасана. Во время беременности не следует глубоко наклоняться вперед и ложиться на живот. Поэтому будущим матерям следует выполнять вариацию Пашимоттанасаны.

Сядьте в дандасану, выдохните и обхватите большие пальцы ног. Ноги расставьте на ширине бедер. Плечи вниз, лопатки стараться соединить за спиной, позвоночник держать прямым. Эта поза хорошо вытягивает позвоночник и успокаивает боль в спине, которая бывает во время беременности.





30. Баддха конасана (вариация). Сидя на полу, согните ноги в коленях и соедините ступни вместе на расстоянии 30-40 см от себя. На выдохе обхватите ступни руками и потянитесь лбом к пяткам. Постарайтесь расслабить колени и дышать плавно и спокойно.

31. Баддха конасана.

Действие этой

асаны на женский организм поистине уникально. Прежде всего, продолжительная практика этой асаны значительно облегчает роды. Регулярное ее выполнение укрепляет мускулатуру матки, улучшает состояние мочевого пузыря, устраняет расстройства менструального цикла, снимает судороги и спазмы во время месячных, уменьшает боли в спине, активизирует работу почек. Асана выполняется в положении сидя с прямой спиной и подтянутым животом. Подтяните сложенные вместе ступни к себе как можно ближе. Наружные стороны ступней необходимо прижать к полу, ладонями обхватить ступни, добиться ощущения раскрытия в промежности. Позвоночник тяните вверх, растягивая при этом внутреннюю часть бедер от крестца до колена, очень осторожно опуская колени как можно ближе к полу. Не торопитесь и не отчаивайтесь, если в вашем исполнении асана далека от совершенства. Со временем ваши колени опустятся на пол. Для этого старайтесь разводить их только за счет силы мышц самих ног. В этом случае вы избежите чрезмерного растяжения связок. Фиксируя асану, используйте глубокое дыхание, направляя теплый выдох в проблемные области. Когда асана освоена, можно приступить ко второй стадии, опустив локти на пол. Задержитесь на 15-20 секунд.



32. Упавишта конасана. Поза Тупого угла. Асана мягко и постепенно растягивает тазовую область, внутреннюю поверхность ног, укрепляет позвоночник, положительно влияет на гормональную сферу. Сидя на полу обопритесь руками о пол у себя за спиной и максимально разведите ноги в стороны. Выпрямите спину и переведите руки вперед. Не допускайте перенапряжения и излишнего растягивания мышц. Задержитесь в асане на 15-20 секунд (со временем фазу фиксации

можно увеличить до 1-2 минут).

33. «Стол». Сидя на полу и опираясь руками о пол позади себя, согните ноги в коленях и поставьте ступни по ширине бедер на расстоянии 20-30 см от себя. Поднимите таз и выровняйте туловище параллельно полу. Проследите, чтобы колени с голеньями и руки с линией плеч образовывали угол 90 градусов. Выдержите 15 секунд и опускайтесь



34. Маричиасана. Сядьте в дандасану. Согните левую ногу в колене так, чтобы голень была перпендикулярна полу, и подтяните ступню к бедру этой же ноги. Правая нога должна оставаться вытянутой. После выдоха приподнимите позвоночник и поверните туловище влево, чтобы правая сторона туловища приблизилась к левому бедру. Положите правую руку на колено левой ноги, в то время как правой рукой обопритесь у себя за спиной. Поверните корпус влево и посмотрите назад. Разверните влево линию плеч, но следите, чтобы живот не сдавливался. Из-за сжатия диафрагмы дыхание поначалу будет учащенным, но через несколько секунд нормализуется. Оставайтесь в этом положении 20-30 секунд. Теперь повторите позу на правую сторону.



35. Супта падангустасана. Лягте на пол, выпрямитесь. Вдохните, подтяните согнутое левое колено к грудной клетке и захватите большой палец левой ноги. Вытяните ногу вверх, растягивая подколенные мышцы. Старайтесь не сгибать колени и правую ногу также держать выпрямленной на полу (фото 1). Если захватить ногу за палец невозможно, воспользуйтесь ремнем или обхватите голень ладонями за голень. Удерживайте ногу 15-20 секунд и потом выведите ногу влево и положите прямой на пол. Не отрывайте противоположное бедро от пола (фото 2). Зафиксируйте асану на 10-15 секунд. Теперь обхватите левую ногу за ступню и потяните ступню к груди (фото 3). Задержите позу на 15 секунд и повторите цикл на правую ногу.



36. Сету-бандха-сарвангасана. Асана позволяет научиться выгибать позвоночник назад, развивая его гибкость. Это одна из немногих асан с прогибом назад, разрешенных во время беременности. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Поставьте ступни возле ягодиц. Выдохните и поднимите ягодицы и спину. Поддерживая спину ладонями, поднимите ягодицы, грудную клетку и бедра еще выше. Удерживайте позу 15 секунд и плавно опуститесь. Асана избавляет от болей в спине, укрепляет ее

мускулатуру, омолаживает органы тазовой области.

37. Урдхва пашимоттанасана. Асана отлично растягивает позвоночник, устраняет боли в спине и укрепляет мышцы. Лежа на спине, согните ноги в коленях, положите ладони на ступни и потяните выпрямленные ноги за голову. Не старайтесь поставить ноги на пол за голову, а таз лишь слегка должен отрываться от пола. Ощутите, как растягивается позвоночник. Задержитесь на



5-10 секунд и не спеша опускайтесь.



38. Шавасана – поза полного покоя. Это одна из важнейших асан Йоги, а также одна из самых сложных, несмотря на кажущуюся простоту. Практика Шавасаны освободит ваше тело от любого напряжения и поможет подготовить его к предстоящим нагрузкам. Хорошо освоенная Шавасана может даже частично заменить сон. Эта поза очень быстро

приведет вас в состояние равновесия. В целом эта асана снимает физическую и умственную усталость, успокаивает симпатическую нервную систему, помогает избавиться от тревоги. Также Шавасана способствует появлению молока у кормящих мам. Лягте на спину, вытяните ноги, руки положите вдоль туловища ладонями вверх (фото 1). Сделайте глубокий вдох и напрягите все мышцы тела. Выдохните. Не расслабляясь, сделайте несколько полных дыханий. Закройте глаза и расслабьтесь. Мысленно проследите за состоянием ваших мышц в следующей последовательности: ноги от кончиков пальцев до бедер, руки – от кончиков пальцев до плечевых суставов, туловище снизу доверху, до шеи. Затем следуйте по мышцам шеи к голове, последовательно расслабляя области затылка, макушки, ушной области. Далее расслабляйте щеки, губы, язык, нос, лоб, глаза. При выполнении асаны дышите вначале глубоко, медленно и ритмично, потом дыхание должно стать естественным. Основная сложность при выполнении Шавасаны заключается в расслаблении ума. Все мысли, все внутренние диалоги должны полностью исчезнуть из вашей головы. Но даже если вам удастся расслабить хотя бы тело, вы все равно почувствуете полезное действие этой асаны. После 5-6 месяца стоит поменять положение шавасаны и лежать на боку (фото 2).