

УДК 294.527
ББК 86.403
М47

Публикуется в авторской редакции

Мел Н.

М47 Энергетика йоги: Практический курс / Нина Мел. — М.: Альпина нон-фикшн, 2014. — 390 с.
ISBN 978-5-91671-330-5

Перед вами — единственная в своем роде иллюстрированная энциклопедия, в которой подробно и доходчиво показаны физиологические, энергетические и психоментальные аспекты воздействия асан на человека. Авторский подход Нины Мел к энергетике йоги предлагает читателю глубже познать древнейшую технику развития тела и духа — хатха-йогу. Восемьдесят семь наиболее эффективных асан начального и среднего уровня, уникальные способы энергетической работы в них, техники управления вниманием и дыханием, визуализацией цвета, сенсорным фокусом и т.д. откроют много интересного не только новичкам, делающим первые шаги в йоге, но и продвинутым практикам.

УДК 294.527
ББК 86.403

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-91671-330-5

©Нина Мел, 2014
©ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

Содержание

Об авторе 13

Вступление 15

Как пользоваться книгой 19



ТАДАСАНА 20



АНУВИТТАСАНА 24



ГАРУДАСАНА..... 28



ВРИКШАСАНА 32



УТТАНАСАНА 36



ПАРИВРИТТА УТТАНАСАНА 40



АРДХА УТТАНАСАНА 44



АРДХА ЧАНДРАСАНА 48



УТКАТАСАНА..... 54



ПАРИВРИТТА УТКАТАСАНА 58



ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА 1 62



ВАСИШТХАСАНА 66



ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА 2 72



БХУДЖАНГАСАНА 76



ШАЛАБХАСАНА 82



АДХО МУКХА ШВАНАСАНА 86



ВИРАБХАДРАСАНА 1 90



ВИРАБХАДРАСАНА 3 94



ВИРАБХАДРАСАНА 4 98



ВИРАБХАДРАСАНА 2 102



УТКАТАКОНАСАНА 106



ТРИКОНАСАНА..... 110



ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА 114



ПАРШВОТТАНАСАНА 118



ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА..... 122

	УТТИТА ХАСТА ПАДАНГУШТАСАНА.....	126
	САНКАТАСАНА	132
	ПАДАХАСТАСАНА	136
	АДХО МУКХА ШВАНАСАНА 3	140
	АНДЖАНЕЙАСАНА.....	144
	ПАРИВРИТТА ПАРШВАКОНАСАНА	148
	УТТИТА ПАРШВАКОНАСАНА.....	152
	АДХО МУКХА ШВАНАСАНА 2	156
	МАЛАСАНА.....	160



УТКАТАМАЛАСАНА 164



БХУДЖАПИДАСАНА..... 168



СИМХАСАНА 172



БИТИЛАСАНА — МАРДЖАРИАСАНА 176



СИШУМАРАСАНА..... 180



АНАНДА МАДИРАСАНА 184



ШАШАНКАСАНА 188



УШТРАСАНА..... 192



БАКАСАНА 196

	ПАРШВА БАКАСАНА	200
	БАЛАСАНА	204
	ПАРИВРИТТА БАЛАСАНА.....	208
	БХАДРАСАНА	212
	ХАМСАСАНА.....	216
	ДХАНУРАСАНА	220
	АРДХА БХЕКАСАНА	224
	ВАДЖРАСАНА	228
	АРДХА РАДЖА КАПОТАСАНА.....	232



ДАНДАСАНА..... 238



АРДХА БРАХМАЧАРИАСАНА..... 242



ВИРАСАНА 246



СУПТА ВИРАСАНА 250



ГОМУКХАСАНА..... 254



ПАРИВРИТТА ГОМУКХАСАНА 258



ПАСЧИМОТТАНАСАНА 262



АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА 268



ДЖАНУ ШИРШАСАНА 272



ПАСЧИМОТТАНАСАНА 2 276



ПУРВОТТАНАСАНА 280



МАРИЧИАСАНА 1..... 284



МАРИЧИАСАНА 3..... 288



ТАРАСАНА..... 294



БАДДХА КОНАСАНА 298



АГНИ СТАМБХАСАНА..... 302



ПАРИВРИТТА АГНИ СТАМБХАСАНА 306



СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА..... 310



СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА 2 314



НАВАСАНА 318



СУЧИРАНДХРАСАНА 324



АНАНДА БАЛАСАНА 328



ВИПАРИТА КАРАНИ МУДРА 332



ХАЛАСАНА 1 336



САРВАНГАСАНА 342



МАТСЬЯСАНА 346



ДЖАТХАРА ПАРИВРИТТА 350

	ХАЛАСАНА 2	354
	КАРНА ПИДАСАНА	358
	СУПТА БАДДХА КОНАСАНА	362
	СУПТА ГАРУДАСАНА.....	366
	ШАВАСАНА	370
	ПАДАДИРАСАНА.....	376
	СУКХАСАНА	380
	СИДДХАСАНА	384
	Благодарности	389