

ЦИТАТА

После четвертого посещения я для себя решила, что это все явно не для меня и что я в состоянии найти для себя что-то более щадящее, мое тело так и не давало мне ответ, подходит это для меня или нет. После того как я определилась, я почувствовала некоторое облегчение. У меня оставалось несколько занятий (у меня был абонемент для начинающих на неделю), и я решила доходить.

Пришла на следующее занятие с легким сердцем, так как это были «прощальные гастроли» и скоро все для меня должно было закончиться. Я была в очень расслабленном состоянии, не рвалась в бой, относилась ко всему спокойно. Мне опять было очень трудно, но я изменила свое отношение и не стремилась вырваться «вперед» любой ценой — делала то, что я могла делать, и так, как я могла делать. И тут произошло что-то совсем для меня на тот момент неожиданное. Находясь в позе героев, мое тело дало абсолютно четкий ответ, что это именно то, что мне нужно. Это была только одна асана из всей серии, но я была поражена глубиной чувств, которые я при этом испытывала. Я подумала, что если я получила такие ощущения в одной из 26 асан практики, то со временем, я, возможно, смогу получить подобные ощущения от все[й] асан серии. И я решила продолжить практику и продолжаю по сей день с великим удовольствием.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	4
О Бикрам йоге и ее создателе Бикраме Чоудхури	5
Основатель Бикрам йоги	5
Бикрам йога	6
 Часть первая. Бикрам йога с разных сторон	7
Вступление	9
Мой путь к йоге был долгим	10
Как и почему я пришла в Бикрам йогу	11
Мои первые занятия Бикрам йогой	12
Духовный аспект Бикрам йоги	14
Преимущества жаркого помещения	16
Бикрам йога — для каждого	17
Бикрам йога и нездоровый образ жизни	19
Положительные эффекты Бикрам йоги	21
Бикрам йога омолаживает	23
Бикрам йога и профессиональный спорт	27
«Запираем» колено	29
Бикрам йога и позвоночник	29
Мое обращение к сердечникам	31
Бикрам йога и похудение	33
Я после двух лет практики	34

**Часть вторая. Знакомьтесь: Бикрам йога в лицах, преподаватели
Бикрам йоги, первооткрыватели этого вида йоги в России..... 37**

Ольга Шурыгина

Впечатления от первой практики Бикрам йоги.....	39
Решение проблемы с травмой голеностопов	40
Исчезновение мигрени и аллергии	41
Решение стать преподавателем Бикрам йоги и открытие первой студии в России	42
Единственный преподаватель Бикрам йоги в России.....	43
Эффекты Бикрам йоги	43
Йога и вредные привычки: прислушивайтесь к себе	44
Бикрам йога и позвоночник	44
Бикрам йога и сердечно-сосудистые заболевания.....	45
Слаженная работа систем организма и избавление от лишнего веса ...	46
Омолаживающий эффект Бикрам йоги.....	46
Сравнение Бикрам йоги с другими видами йоги.....	47
Почему нельзя покидать зал во время практики Бикрам йоги, в особенности на первом занятии?	47
Типичные ошибки начинающих	47
Йога только для гибких?.....	48
Йога не для мужчин?.....	48
Йога — скучное занятие?	48

Мария Артамонова

Знакомство с Бикрам йогой.....	49
Бикрам йога в Нью-Йорке.....	50
Смена негативного отношения на позитивное	51
Решение стать преподавателем.....	51
Первые шаги в России.....	52
Изменения духовного плана.....	52
Терпимость индусов.....	53
Йога и повседневная жизнь	53
Баланс женской и мужской энергии	54

Проработка тела в серии Бикрам.....	55
Бикрам йога после шунтирования сердца и инсультов	55
Бикрам йога как средство реабилитации после травм.....	56
Бикрам йога и лишний вес	57
Омолаживающий эффект Бикрам йоги.....	57
Почему нельзя выходить из зала на первом занятии?.....	58
Ломка стереотипов — йога для мужчин.....	59
Йога скучное занятие?.....	60
Обращение к людям, которые придут на практику Бикрам йоги впервые.....	60
<i>Мими Серафика</i>	
Знакомство с Бикрам йогой.....	61
Решение стать преподавателем Бикрам йоги	64
Положительные эффекты для здоровья	64
Положительные эффекты духовного плана	66
Моложавый вид благодаря Бикрам йоге	67
Бикрам йога и вопросы здоровья	68
Йога и менопауза (климакс).....	69
Почему нужно заниматься йогой также и гибким от природы людям?	70
Типичные ошибки начинающих	70
Почему нельзя покидать класс во время первой практики?	71
Йога — это недостаточная тренировка для мужчин?.....	72
Бикрам йога вам не подходит?.....	72
Йога скучное занятие?.....	73
Заключительные слова о йоге	74
<i>Сергей Зуев</i>	
Первое знакомство с йогой.....	74
Знакомство с Бикрам йогой.....	75
Стать преподавателем Бикрам йоги?	76
Дополнительные знания на тренинге преподавателей.....	76
Личностные изменения после тренинга.....	77

Изменения в физическом теле после Бикрам йоги	77
Почему помимо физических изменений происходят ментальные изменения?	78
Что дает йога в повседневной жизни?	78
Йога и дефекты позвоночника	78
Бикрам йога и лишний вес	79
Омолаживающий эффект Бикрам йоги	80
Сердечно-сосудистые заболевания и Бикрам йога	80
Бикрам йога и реабилитация после операций	81
Исследования положительного воздействия Бикрам йоги на организм	81
Зачем йога гибким?	82
Типичные ошибки начинающих	82
Дыхание во время практики	83
Почему важно не покидать помещение во время практики?	83
Красивый рельеф мышц	84
Йога не для мужчин?	84
Йога — это скучно?	85
Сравнение Бикрам йоги с другими видами йоги в плане эффективности	86
Резюме Сергея	87
<i>Алла Улюкаева</i>	
Путь в йогу	87
Начало пути	88
Приход в Бикрам йогу	89
Настоящие йоги	89
Можно ли назвать практику Бикрам йоги йогой?	90
Бикрам йога поможет новичкам встать на путь йоги	92
Решение стать преподавателем Бикрам йоги	93
Бикрам йога в России	93
Йога и современный мужчина	94

<i>Алена Максимюк</i>	
Впервые в Нижнем Новгороде	94
Открытие студии	95
Первый опыт Бикрам йоги	95
Решение стать учителем.....	96
Ментальные изменения	96
Положительное воздействие Бикрам йоги на организм.....	97
Контингент Бикрам йоги	97
Ошибки новичков	97
Йога не мужское занятие	98
Миф: Бикрам йога — это скучно	98
Пожелания.....	98
Часть третья. Бикрам йога: дневник практикующей	99
Как создавался дневник	101
Вторник, преподаватель Мими	101
Четверг, преподаватель Анатолий	105
Понедельник, преподаватель Мария	106
Вторник, преподаватель Мария	111
Среда, преподаватель Анатолий	115
Понедельник, преподаватель Мария	123
Вторник, преподаватель Мария	129
Среда, преподаватель Мими	134
Четверг, преподаватель Анатолий	139
Понедельник, преподаватель Мария	143
Вторник, преподаватель Алена	146
Среда, преподаватель Мими	150
Четверг, преподаватель Мария	153
15 декабря 2012 года, суббота	155
Понедельник, преподаватель Мария	159
Вторник, преподаватель Мария	163
Среда, преподаватель Алена.....	167

Четверг, преподаватель Мария	170
Понедельник, преподаватель Мария	173
Вторник, преподаватель Мария	176
Среда, преподаватель Дарья	179
Среда, преподаватель Мария	182
Четверг, преподаватель Юлия	184
Среда, преподаватель Мими	186
Семинар с Джозефом Энциния (Joseph Encinia), чемпионом мира по йоге 2011 года	188
Заключение	192
Моя травма правого бедра	192
Мои советы по выполнению асан серии	193
1. Pranayama. Глубокое дыхание в положении стоя	193
2. Ardha-Chandrasana и Pada-Hasthasana. Поза полумесяца и поза захвата стоп	194
3. Utkatasana. Поза стула	194
4. Garurasana. Поза орла	195
5. Dandayamana-Janushirasana. Поза наклона головы к колену в положении стоя	195
6. Dandayamana-Dhanurasana. Поза натянутого лука	196
7. Tuladandasana. Поза балансирующей палочки	196
8. Dandayamana-Bibhaktapada-Paschimotthanasana. Поза наклона вперед с широко расставленными ногами	196
9. Trikanasana. Поза треугольника	197
10. Dandayamana-Bibhaktapada-Janushirasana. Поза наклона головы к колену с расставленными ногами	197
11. Tadasana. Поза дерева	197
12. Padangustasana. Стойка на полупальцах	198
13. Savasana. Поза мертвеца	198
14. Pavanamuktasana. Поза изгнания ветра из живота	198
15. Sit-Up. Подъем	198
16. Bhujangasana. Поза кобры	199
17. Salabhasana. Поза саранчи	199

18. Poorna-Salabhasana. Поза летящей саранчи	199
19. Dhanurasana. Поза лука.....	200
20. Supta-Vajrasana. Поза героя в положении лежа	200
21. Ardha-Kurmasana. Половинная поза черепахи.....	200
22. Ustrasana. Поза верблюда.....	200
23. Sasangasana. Поза кролика.....	201
24. Janushirasana и Paschimotthanasana. Поза наклона головы к колену и наклон вперед в положении сидя.....	201
25. Ardha-Matsyendrasana. Поза скручивания позвоночника	202
26. Kapalbhathi in Vajrasana. Дыхание в положении сидя	202
Список использованной литературы.....	203
Студия «Бикрам Йога на Варшавке»	209
Студия «Бикрам Йога Москва»	210
Студия «Бикрам Йога МСК»	211
Студия «Бикрам Йога Нижний Новгород».....	212