

КСЕНИЯ КЕДЕМ

СИЛА КРАСОТЫ – ЭТО ТЫ

Секреты молодости • Йога на каждый день
• Медитации • Дыхательные практики

ЙОГА

A woman with long dark hair, wearing a leopard print halter-neck top and matching leggings, is sitting in a lotus position on a rocky outcrop. Her hands are pressed together in a prayer position above her head. The background features a vast mountain range with snow-capped peaks and green valleys under a bright blue sky with scattered clouds. The word 'ЙОГА' is written in large, white, semi-transparent letters across the middle of the image.

Ксения Кедем
Сила красоты - Это ты

«Автор»

2026

Кедем К.

Сила красоты - Это ты / К. Кедем — «Автор», 2026

Это книга о вечной молодости, внутренней уверенности и преодолении трудностей. О том, как чувствовать себя полной энергии, верить в себя и любить жизнь. А ещё о том, как исполнить свою мечту — и неважно, детская она или только недавно пришедшая к вам. О том, как чувствовать себя счастливой и ничего не бояться. Моя книга не про идеальные параметры, а про глаза, которые снова светятся. Про тело, которое перестаёт жить в стрессе. Про дыхание, движение и тишину, которые возвращают молодость. И про то, как одна женщина выбралась из состояния «не могу» и научилась жить заново. Если вы устали быть «правильной» и сильной для всех, кроме себя, эта книга для вас.

© Кедем К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Предисловие	7
Введение	8
Вера в себя	9
Поставить цель	12
Признание	14
Комплекс №1	15
Комплекс №2	18
Комплекс №3	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ксения Кедем

Сила красоты - Это ты

Глава

Автор: Ксения Кедем
30 дней к новой себе
СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ • ЙОГА • МЕДИТАЦИЯ

СИЛА КРАСОТЫ — ЭТО ТЫ

Оглавление
Предисловие
Введение
Вера в себя
Поставить цель
Признание
Секреты красоты от Ксении Кедем
Комплекс №1
Комплекс №2
Комплекс №3
Хатха-йога
Виды правок
Основные принципы правок
Обучение Хатха-йоге
Блок 1. Асаны стоя
Блок 2. Балансы стоя
Блок 3. Асаны сидя
Блок 4. Асаны на прогибы
и завершающие асаны
Чакры: карта энергии красоты
Медитации: вход в практику и 66 дней к цели
Образ жизни
Сон и восстановление: как молодеть во сне
Окружение и самооценność: кого впускать в жизнь
Подведём итог: путь к мечте и счастью

СИЛА КРАСОТЫ — ЭТО ТЫ

Это книга о вечной молодости, внутренней уверенности и преодолении трудностей. О том, как чувствовать себя полной энергии, верить в себя и любить жизнь.

А ещё о том, как исполнить свою мечту — и неважно, детская она или только недавно пришедшая к вам.

О том, как чувствовать себя счастливой и ничего не бояться.

Моя книга не про идеальные параметры, а про глаза, которые снова светятся. Про тело, которое перестаёт жить в стрессе. Про дыхание, движение и тишину, которые возвращают молодость.

И про то, как одна женщина выбралась из состояния «не могу» и научилась жить заново.

Если вы устали быть «правильной» и сильной для всех, кроме себя, эта книга для вас.

Предисловие

Приветствую вас, дорогие читатели, на страницах книги «Сила красоты — это ты». Меня зовут Ксения Кедем, и я приглашаю вас в путешествие, которое начинается с простого вопроса: «Когда вы в последний раз выбирали себя?»

Я выросла в маленьком провинциальном городке, в семье, где не было лишнего, но было главное: труд, честность, тепло и вера в то, что человек способен подняться после любой бури. Мама работала в медицине и учила меня состраданию. Папа умел всё: чинить, строить, спасать и держать дом.

Мы жили от зарплаты до зарплаты, иногда занимали у соседей, но дома всегда жило ощущение: «Мы справимся».

Введение

Я, Ксения Кедем, родилась и выросла в маленьком провинциальном городке, в полной семье. Мама — медицинский работник, а папа — водитель, электрик и строитель. Чтобы прокормить семью, папа и мама много работали. Не знаю, каким образом, но мой папа разбирался во всех вопросах и умел делать практически всё. Мы жили от зарплаты до зарплаты. Иногда денег не хватало, и мама занимала у соседей до следующей зарплаты. Мы старались экономить и многое не могли позволить себе ни в еде, ни в одежде. А когда родители получали зарплату, в доме появлялось много всего вкусного и исполнялась мечта каждого ребёнка. Ради этой мечты родители копили несколько месяцев, откладывая понемногу с каждой зарплаты. Мои детские мечты были самыми разными: от большого мягкого енота до фигурных коньков.

В семье нас было трое детей, и родители всегда вовлекали нас в семейную жизнь, прививали ценности, не ограждали от трудностей и испытаний. Мы, как единый корабль, плыли то в штиль, то через бурю. Нам было нелегко справляться с нехваткой денег. Мы мало путешествовали, зато часто ходили в походы: жгли костры и пекли картошку. За всё детство мы только один раз съездили в город Хоста.

Подрастая, мы всегда помогали родителям и уже подростками работали в столовой, в магазинах и на почте. Мне не хватало родительского внимания и любви, потому что родители постоянно были на работе, но я всегда чувствовала поддержку мамы и папы.

Много времени со мной проводила бабушка Клавдия — папина мама. Бабушка многое мне передала и научила любить природу и людей, никогда не отчаиваться и ничего не бояться. Бабушка родила девятерых детей и всегда оставалась стройной, энергичной и жизнерадостной. У неё хватало энергии на всех. Она очень любила жизнь, а жизнь любила её. Бабушка прожила до девяноста шести лет, она передала мне много ценного, чем я дорожу по сей день.

Мои родители всегда старались быть образцовой семьёй, которая живёт честно и бережно хранит семейные ценности. Мы выросли честными, трудолюбивыми, порядочными и искренними людьми, уверенными, что у нас всё получится.

Моя личная жизнь сложилась не лучшим образом. Я вышла замуж за мужчину, которого искренне любила, но этот брак принёс мне колоссальную боль и множество проблем. Пока я искренне верила в любовь и преданность, он медленно разрушал мои мечты и жизненные ценности. Только спустя много лет я смогла очнуться — в прямом смысле этого слова — и понять, что вышла замуж за дьявола, который мне изменял, предавал, подставлял, воровал, лгал и постепенно уничтожал мои хорошие представления о семье. Моя семейная жизнь была ужасна. В этой семье меня удерживали дети — мои ангелы, честные и удивительно мудрые. Мы развелись после двадцати восьми лет брака. Сейчас я понимаю, что сделать это нужно было гораздо раньше — бежать и не оглядываться.

Я потеряла много времени на ссоры и попытки объяснить, что нельзя так поступать с мамой, женой, с детьми, друзьями и родителями. Но я смогла найти в себе силы и выйти из замкнутого круга проблем, слёз, обид, упреков, отсутствия поддержки и любви.

После развода я осталась одна, но именно тогда осознала, что и один в поле — воин.

Вера в себя

Когда в жизни всё идёт не по твоим правилам, когда рушится всё, что ты так долго строил в своих мыслях и мечтах.

Когда оказывается, что любовь — не любовь, работа — не работа и всё вокруг не так, как ты представлял.

Ты словно в джунглях без компаса.

Что делать дальше?

Я билась и металась, пытаюсь найти себя, понять, как заработать и выжить. Но однажды я поняла, что так больше жить нельзя. Всё моё окружение, кроме детей и родителей, постепенно отошло на третий круг общения. В моём самом близком кругу остались только я и мои дети — больше я никому не могла доверять. Настолько всё вокруг было отравлено недоверием.

Через некоторое время я начала отпускать всё, что меня разрушало, но это произошло не за один день и даже не за неделю. Прошло несколько лет, прежде чем я поняла: помочь себе могу только я сама. И тогда начала действовать.

Я начала бегать. Да, обычный бег стал давать мне силу, ясность и уверенность. Полностью отказалась от алкоголя — ни по праздникам, ни в день рождения, ни по любому другому поводу. И это решение я приняла в один день. Словно я никогда не пробовала алкоголь и не знаю о его существовании.

Меня вела мечта — создать что-то своё, чтобы приносить пользу людям. Мне хотелось снова почувствовать себя нужной, чтобы люди приходили ко мне с благодарностью, а главное — чтобы я действительно приносила пользу. Я поняла, что по-настоящему счастлива тогда, когда помогаю становиться счастливее другим.

Для меня было огромным счастьем слышать слова благодарности от людей, с которыми я занималась и которым помогала решать их внутренние и жизненные вопросы.

Я много училась: осознанности, психологии, владению телом, дыханием и своими мыслями. Всё глубже погружалась в этот процесс, постепенно исцеляя свои внутренние раны и обиды. Пропустив всё через себя, я поняла: это действительно работает.

Длительное обучение, практики и коррекция эмоционального состояния привели меня в новую реальность. Я стала преподавателем йоги. Я обрела возможность дарить людям силу, уверенность, надежду, а самое главное — здоровье, энергию и красоту. Люди буквально расцветали у меня на глазах. Тогда я поняла, что это намного важнее материальных достижений — обладать необыкновенным даром помогать людям и чувствовать их искреннюю благодарность.

Я проводила по пять практик в день. Оплата была совсем небольшой, меня почти никто не знал, но я честно и с любовью делала своё дело — помогала людям снова почувствовать желание жить. Через практики я передавала людям то, что когда-то помогло и мне самой. И я искренне верила в каждого человека, который приходил ко мне на практики. Именно это создавало ощущение общей силы и единства.

Всё, что родители с детства в меня вкладывали, много раз помогало мне не сдаваться и идти дальше. У моих родителей не было больших денег, путешествий, дорогой одежды или изысканной еды, но это не мешало им быть счастливыми и дарить это счастье нам — своим детям.

Мама часто говорит мне: «Пусть всё идёт так, как должно идти. Не думай слишком много о трудностях, продолжай жить и иди к своей мечте».

«Пусть всё идёт своим чередом» — это одно из главных правил моей мамы. И всё, вот так просто — пусти всё на самотёк.

Да и разве становится легче, когда начинаешь плыть против течения и бесконечно сопротивляешься? Одним из главных законов нашей семьи было идти дальше и не останавливаться перед трудностями.

Именно так я и поступила.

Я мысленно создала для себя план действий, поняла, чего хочу, и маленькими шагами начала двигаться к своим мечтам. В мыслях у меня было чётко сформулировано, чего я хочу — это были мои личные цели. Цели, которых искренне хотела именно я. В то время я жила мечтами и верой в новые возможности.

Одно из самых важных правил — знать, чего ты хочешь, и не отпускать своё внутреннее «хочу». Не заикливаться на том, что происходит вокруг, не разминаться на мелочи, трудности и, тем более, на мнение окружающих.

Нужно буквально вжиться в свою мечту и просто идти вперёд, не останавливаясь.

Представьте, что вы купили билет на фуникулёр в горы, и вы едете вверх, несмотря на дождь, жару или случайных попутчиков. Вы просто продолжаете свой путь — к собственной вершине. Чтобы снова почувствовать себя счастливым и жить так, как мечтаете именно вы. Не сожалеть о прошлом, не жить воспоминаниями, а учиться быть здесь и сейчас. И самое главное — делать добро и нести его людям. Пусть даже маленькое, но добро.

Я чувствовала: когда не помогаю людям, не получаю тот самый прилив счастья и энергии. Всё, что я могла дать людям, — это движение, дыхание и умение прислушиваться к своему внутреннему «я». Научиться слышать себя и отключать внутренний диалог — бесконечное «поедание» самого себя. Я учила людей любить и ценить себя, чувствовать свою индивидуальность. На каждом занятии мы старались хотя бы ненадолго отключить страхи, тревоги и повседневные заботы.

Я стала преподавателем йоги. Теперь я чётко знала, как мечту превратить в цель и достичь её. Шла вперёд и вела за собой людей, которым были интересны и нужны мои практики. Я давала людям нечто большее, чем просто йога.

Все дыхательные практики, медитации и асаны я сначала пропускала через себя и только потом понимала, как это работает.

Моя семья не понимала, как я — человек с тремя высшими образованиями, президентской программой, стажировкой и обучением в Германии — смогла выбрать йогу. Да, именно йогу. Йога помогла мне заново обрести себя, и я поняла, что обязана поделиться этим с людьми, которым тоже **важно научиться быть счастливыми**. С теми, кто многое потерял или просто боится сойти с протоптанной, но несчастливой дороги и наконец позволить себе быть здоровыми, любящими и наполненными энергией. Приносить пользу людям и при этом быть счастливыми.

Жить каждым днём и, конечно, любить.

В какой-то момент я словно начала жизнь заново: я перестала чувствовать возраст и вообще перестала об этом думать. В душе мне было где-то двадцать пять. Дети казались мне уже взрослыми людьми. Я воспринимала их как близких друзей: мы много путешествовали и много смеялись вместе. Мой внутренний ребёнок всегда жил во мне.

В свои пятьдесят лет я стала необыкновенно красивой: стройное тело, подтянутое и молодое лицо. За мной начали ухаживать молодые мужчины. Мой круг общения полностью изменился. Лишние люди ушли, а рядом появились новые — без вредных привычек, любящие спорт, движение, развитие, умеющие ставить цели и просто любящие жизнь. Я перестала бесконечно прокручивать в голове тревожные ситуации и изматывать себя мыслями. Я стала спокойной, уверенной, счастливой и, самое главное, поверила в себя.

Я могла часами оставаться наедине с собой, и мне было интересно исследовать собственные возможности и способности.

Поверьте, в каждом из нас скрыто гораздо больше, чем мы думаем. Суэта и нестабильность словно перекрывают эти внутренние каналы. Но когда внутри появляется спокойствие, вы начинаете чувствовать свою уникальность.

Вы способны на многое, а в чём-то — точно будете лучшими. Вы — ценность для этого мира и для многих людей рядом с вами. Всё, что вам действительно нужно, — отпустить ситуацию, быть собой и научиться любить себя.

Поставить цель

Возьмите лист бумаги. Не компьютер и не телефон — именно лист бумаги или, ещё лучше, отдельный блокнот. Там появится ваш личный план действий.

Запишите всё, что вы любите делать. Только пишите честно: не то, чего от вас ждут другие, а то, что по-настоящему нравится именно вам. Возможно, вы любите гладить кошку, часами смотреть в телефон, вкусно есть или готовить, рисовать, петь или просто разговаривать с людьми. Даже если у вас пока не получается делать что-то «идеально» — всё равно отталкивайтесь от того, что приносит вам удовольствие. Подумайте о том, чем вы готовы заниматься бесплатно — просто для души, для себя и для других людей. Представьте, что вы невероятно богаты и можете просто заниматься любимым делом. **Это будет ваша первая колонка.**

Во второй колонке напишите свои мечты — любые, даже самые детские и наивные. Когда-то я говорила родителям: «Мама, я хочу пингвина... или машину... или просто мороженое».

Пишите честно — от души. Это и будет вторая колонка. Когда я сама писала такой список, у меня не набралось и пятидесяти пунктов.

Выделите время для себя. Ведь кто позаботится о вас так, как когда-то заботились родители, если теперь они сами нуждаются в поддержке?

Только вы можете позаботиться о себе.

Так почему бы не позволить себе написать, что вы хотите именно для себя? Ваша вторая колонка — колонка желаний.

А в третьей колонке напишите возможности и шаги для реализации каждой мечты. Не спешите. Это длинный путь. Чтобы нужная дверь открылась и мечта сбылась, необходимы время, терпение и вера в себя. Нужно действовать, пробовать разные возможности и не сдаваться после первой неудачи. Иногда придётся много раз стучать в одну и ту же дверь, возвращаться, ждать и снова напоминать о себе и своей мечте. Только так приходит то, что действительно важно и дорого вашему сердцу.

Вспомните себя в детстве: сколько раз вы просили у родителей исполнить вашу мечту? Иногда — очень много раз. В итоге родители соглашались, копили деньги, старались ради вас — и однажды вы получали желанный подарок.

Но что происходит с нами сейчас, когда мы выросли? Нам говорят «нет» — и мы сразу отступаем, будто навсегда отказываемся от своей мечты. Мы начинаем испытывать страх, неуверенность, бесконечно прокручиваем в голове тревожные мысли, даже не понимая, что многие из них рождаются только в нашем воображении. Всё, что нам нужно, — это быть в своей мечте. Продолжать идти вперёд, несмотря на дождь, ветер и любые трудности.

Продолжать двигаться.

Верьте, что всё обязательно будет так, как вы хотите, и не переставайте двигаться вверх.

Не оглядывайтесь назад — за этим стоят лишь воспоминания и сожаления, которые тянут обратно.

Каждый раз представляйте, будто начинаете жизнь заново. Не держитесь за прошлое, особенно за то, что так и не привело вас к мечте. Пробуйте каждую возможность, исследуйте, ошибайтесь, учитесь и продолжайте двигаться дальше. И даже если пришлось остановиться, возможно, пришло время пересмотреть путь, скорректировать мечты или способы их достижения. Начните прислушиваться к себе — тогда и появятся самые сокровенные желания.

Не отпускайте людей, которые искренне верят в вас. Это самые ценные друзья — те, кто поддержит вас даже тогда, когда у вас ничего нет, кроме мечты.

Таких людей встретить непросто. Но вспомните себя в школе, в университете или на работе. Разве вы общались со всеми подряд? Нет. Вы сами выбирали людей по ощущению доверия, поддержки, взаимопонимания и душевного комфорта.

Именно так рядом появлялись друзья и настоящие единомышленники.

В свой первый или второй круг общения мы впускаем только тех людей, на кого действительно можем положиться. И этот выбор всегда зависит от наших внутренних ценностей и воспитания. Ваше окружение зависит от того, что для вас по-настоящему ценно и какие качества вы считаете важными.

Как бы грубо это ни звучало, каждый человек сам выбирает, с кем ему спать, есть и работать.

Главное — не обманывать себя. Потому что в жизни есть закономерности, которые нужно усвоить. За ложь, притворство и самообман жизнь всегда берёт свою цену — временем, болью и новыми испытаниями. Особенно тогда, когда человек предаёт не только других, но и самого себя.

Ты пришёл сюда один и уйдёшь один. Так почему ты забываешь заботиться о себе — о своём теле, уме, развитии и раскрытии своих лучших качеств?

Мы забываем о себе и начинаем обвинять окружающих. Не видя выхода, кто-то уходит в зависимости, кто-то — в разрушительные поступки, а кто-то погружается в депрессию и апатию.

Если не заботиться о доме, не мыть полы и не вытирать пыль — он постепенно приходит в запустение. Цветы, которые не поливают, тоже погибают.

То же происходит и с человеком. Мы начинаем загонять себя, когда живём не своими мечтами, а ожиданиями и потребностями других людей.

Перестроить свою жизнь непросто, но возможно всё.

Главное — снова поверить в себя и научиться любить себя по-настоящему. Начните с малого: позаботьтесь о себе, обратите внимание на своё тело, ногти, волосы, одежду, состояние кожи, на то, как вы выглядите и как ощущаете себя внутри.

Включите эти мелочи в список своих желаний. Я и сама регулярно переписываю свой. И поверьте, когда-то в этом списке у меня тоже были простые желания — сделать педикюр или спокойно почитать книгу.

Очень важно создавать для себя жизнь, в которой вам хорошо и спокойно. Как только вы начнёте менять себя и своё внутреннее состояние, мир вокруг тоже начнёт меняться. Со временем ваши мечты станут глубже и больше, чем просто новый маникюр или красивое бельё.

Не бойтесь вкладывать в себя.

Научитесь хорошо делать хотя бы одно дело, тогда ваш труд будут ценить и оплачивать. А со временем вы сможете передавать свои знания другим людям и расти ещё больше — и профессионально, и финансово.

Признание

Научитесь делиться тем, что у вас получается лучше других. И если сейчас вам кажется, что вы ничем не отличаетесь от других и ничего не умеете лучше, — это неправда. Это снова говорит лишь о том, как вы относитесь к себе и насколько верите в себя.

Позвольте себе задуматься об этом и начать учиться новому. В любом возрасте можно начать учиться, развиваться и однажды получить самое ценное вознаграждение — признание людей и ощущение собственной реализованности.

Найдите своё дело, совершенствуйтесь в нём, изучайте его и стремитесь к познанию высшей благодарности. Тогда люди обязательно почувствуют вашу ценность и будут благодарны за труд.

Потому что вы лучшие в своём деле.

Но сейчас я хочу рассказать о том, что способно сделать человека по-настоящему красивым, сильным, уверенным и счастливым.

Секреты красоты от Ксении Кедем

Сегодня я поделюсь тремя практиками омоложения, которые важно выполнять постепенно, прислушиваясь к себе. Со временем вы почувствуете, какая из них наполняет вас энергией, вдохновением и внутренним счастьем больше всего. Только новая энергия способна пробудить тело, ум и желание жить по-настоящему.

Самое главное — регулярность, а не стихийность.

Для начала практику можно выполнять два раза в день, затем перейти на один раз в день, а спустя три месяца — заниматься по три раза в неделю для поддержания результата. Я предлагаю три практики разного уровня сложности. Сначала попробуйте каждую из них, а затем чередуйте в зависимости от своего состояния и уровня подготовки. Сочетание упражнений для молодости с дыхательными практиками помогает очень быстро восстановить энергию, внутренний баланс и почувствовать эффект омоложения.

Итак, начнём. Делай и молодежь!

Комплекс №1

Первое, что необходимо сделать, — расслабить лицо и настроиться на внутреннее обновление и омоложение. Если во время практики ум остаётся перегруженным обидами, тревогами и проблемами, тело не сможет полностью расслабиться, а значит, и результат будет гораздо слабее. Поэтому сначала используем дыхательные практики, чтобы успокоить нервную систему. Ведь внутреннее напряжение, стресс и тревога всегда отражаются на лице.

Дыхательные практики и упражнения для омоложения можно чередовать.

Дыхание подобно ветру: оно освежает и дарит жизнь, но ускользает, лишь мы успеваем его почувствовать. Научиться слышать и чувствовать своё дыхание — значит сделать ещё один шаг к внутреннему здоровью, спокойствию и молодости. Эти практики действительно способны мягко менять не только тело, но и внутреннее состояние человека. Подарите себе всего несколько минут утром — и уже в течение дня вы почувствуете больше лёгкости, спокойствия и энергии. Постепенно тело начнёт наполняться новой силой, а лицо — свежестью и внутренним светом. Регулярная практика помогает не только выглядеть моложе, но и по-настоящему чувствовать себя живой, спокойной и счастливой.

Также помним, что лицо, голова и тело тесно взаимосвязаны. Именно поэтому в практику будут включены упражнения для плеч, стоп и позвоночника — чтобы мягко снять внутренние зажимы и напряжение во всём теле.

Приступаем к дыхательным упражнениям.

Принимаем удобное положение стоя или сидя, акцент — прямая спина. Мысленно отстраиваем тело от крестца, через позвоночник к макушке.

Делаем глубокий вдох через нос, с комфортной задержкой дыхания, затем выдох через слегка приоткрытый рот — мягко, но с ощущением «пушечного выстрела». Повторяем до 10 раз. Дыхание должно оставаться свободным, ровным и спокойным. Ведём счёт и синхронизируем с дыханием: вдох — один, выдох — два. Следующий вдох — три, выдох — четыре. После этого начинаем счет заново, увеличив диапазон: вдох — один, два; выдох — три, четыре; и так далее.

Каждый раз, когда сбиваемся со счёта, спокойно начинаем заново. Концентрируемся на счете и не отвлекаемся. Продолжительность упражнения — 10 минут. После завершения практики растираем запястья и ладони до ощущения тепла, затем тёплыми ладонями мягко простукиваем всё тело, пробуждая в нём энергию и кровообращение.

Медленный вдох: раз, два, три, четыре.

Задержка дыхания: раз, два, три, четыре, пять, шесть.

Медленный выдох: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь и задержка дыхания: раз, два, три, четыре.

Повторяем цикл восемь раз.

Затем делаем упражнение на счёт «шесть».

Медленный вдох: раз, два, три, четыре, пять, шесть.

Задерживаем дыхание: раз, два, три, четыре, пять, шесть.

Медленный выдох: раз, два, три, четыре, пять, шесть. Задерживаем дыхание: раз, два, три, четыре, пять, шесть. Повторяем восемь раз.

Выполняем практику ежедневно в течение месяца, и результат не заставит себя ждать. Если выполнять дыхательные практики ежедневно, **замедляются процессы старения**, а энергии становится всё больше. Делаем паузу на 30 секунд и продолжаем.

Дыхательная практика «Капалабхати» — резкие выдохи через нос, с одновременным мягким подтягиванием живота внутрь. Начинаем в медленном темпе, постепенно увеличивая

скорость. Практику выполняем 2–3 минуты. Для начинающих достаточно 30 секунд. Затем делаем паузу на 30 секунд, наблюдая за ощущениями в теле. Выполняем 20 глубоких циклов.

Практика задувания свечей. Складываем руки в замок за спиной. Делаем вдох через нос, затем резкий выдох через губы, сложенные трубочкой, как будто задуваем свечу.

Далее — на вдохе поднимаем прямые руки вверх, на выдохе плавно опускаем их вниз. Повторяем 10 раз.

Выполняем круговые движения руками назад: на вдохе через нос сгибаем локти и раскрываем грудную клетку, на выдохе — мягко возвращаем руки. Акцент на резкий выдох. Делаем круги руками вперед, повторяя дыхательную практику.

Поднимаем руки вверх, вытягиваемся на носочках на вдохе, затем резкий выдох — падаем на пяточки. Повторяем 30 раз.

Ходим на пяточках с вытянутыми вверх руками, пальцы ног раскрыты веером. После этого мягко перекатываемся на стопах вправо и влево, затем по кругу.

Упражнение — «Птенчик выглядывает из гнезда». Принимаем удобное положение с акцентом на прямую спину. Руки поднимаем вверх, а подбородок прижимаем к груди. Обе ладони кладём на спину и через плечи скользим к груди, как будто гладим «воротник». Голову приподнимаем вверх, медленно поворачивая вправо и влево. Повторяем упражнение несколько раз.

Складываем «галочку» из большого и указательного пальцев. Остальные пальцы можно оставить свободными — согнутыми или слегка разведёнными. В полученные «галочки» помещаем ушные раковины и выполняем мягкие, но интенсивные разогревающие движения. Почувствуйте, как возникает тепло и усиливается кровообращение.

Растираем ладони до ощущения тепла. Затем мягко простукиваем всё тело снизу вверх: ноги (включая колени и область под коленями), стопы, спина, живот, бока, руки с обеих сторон, а также область подмышек. Складываем пальчики рук в форму «коготков» и мягко простукиваем голову, лицо, шею и грудь.

Поднимаем руки в горизонтальное положение на вдохе, на выдохе обнимаем себя за плечи, скрещивая предплечья на груди. Повторяем 10 раз.

Садимся на коврик, сгибаем колени и подтягиваем их к груди, обхватив руками. Перекатываемся на круглую спину, прокатываем позвоночный столб вправо и влево, затем вперёд и назад.

Остаёмся лежать на спине, поднимаем руки и ноги вверх. Тянем стопы на себя, а руками — по возможности — тянемся к стопам. При необходимости используем ремешок для вытяжения стоп.

Затем полностью расслабляемся — встряхиваем руки и ноги. Темп увеличиваем постепенно — сначала медленно (1 минута), затем увеличиваем интенсивность (1 минута), после чего снова снижаем темп (1 минута). Всего 3 минуты. Важно сохранять расслабленное лицо и позволить телу освободиться от напряжения и застойных процессов.

Обнимаем колени и снова покатываемся вправо и влево, вперёд назад по 10 раз. Затем перекатываемся в сидячее положение.

Переходим к упражнениям для лица.

Упражнение «Змейка» — высовываем язык и тянемся им к носу. Выполняем 50 раз, делая короткие паузы для отдыха. Во время отдыха выполняем дыхательную практику: вдох через нос, затем выдох через слегка приоткрытый рот с активным вытягиванием языка.

Упражнение «Радуга молодости» — кладём подушечки больших пальцев на нижнюю часть подбородка и согнутые указательные пальцы на верхнюю часть подбородка. Делаем вдох и выдох через нос, синхронно разводя пальцы в стороны вдоль линии челюсти. Дойдя до края, возвращаемся обратно к подбородку, снова формируя захват. Повторяем движение на выдохе 50 раз, сохраняя плавный ритм.

Кладём ладонь правой или левой руки на лоб и мягко, но плотно прижимаем её, словно она «приклеена». Одновременно слегка приподнимаем брови, создавая ощущение лёгкого удивления.

Моем руки и мягко простукиваем лицо легкими хлопками. Затем активно дышим: вдох через нос, выдох через рот с комфортной задержкой дыхания на выдохе. Дыхание должно оставаться спокойным и естественным — без перенапряжения и ощущения нехватки воздуха. Всё выполняется в комфортном ритме.

Упражнение «Яблочки» — поднимаем щеки и оживляем лицо. Плотно прижимаем губы к зубам, затем активно поднимаем щёки вверх. Для усиления эффекта ставим указательный и средний пальцы (галочкой) в уголки глаз и продолжаем движение 50 раз, не задерживая дыхание.

И последние в этом комплексе — улыбка самой себе с благодарностью и любовью. Посмотрите на себя и произнесите вслух, обращаясь к себе по имени: «Я самая красивая, я самая счастливая, желанная и успешная».

Комплекс №2

С помощью дыхательных практик можно повысить концентрацию и ясность ума.

Можно выполнять простую практику: садимся на стул или на коврик в любое удобное положение и начинаем считать вдохи и выдохи. Дыхание должно оставаться свободным, ровным и спокойным. Считаем: вдох — один, выдох — два. Следующий вдох — три, выдох — четыре. Затем начинаем заново, постепенно увеличивая количество счёта. Например:

вдох — 1–2, выдох — 3–4;

вдох — 1–2–3, выдох — 4–5–6;

вдох — 1–2–3–4, выдох — 5–6–7–8 и так далее.

Продолжайте, пока не сможете комфортно удерживать вдох и выдох на 10 счётов.

Каждый раз, сбиваясь со счёта, начинайте заново. Сохраняйте концентрацию и мягко возвращайте внимание к дыханию и числам. Продолжительность упражнения — около 5 минут. После упражнения растираем ладони и прикладываем к груди, наблюдаем за ощущениями.

Вообще, давать универсальные рекомендации по длительности дыхательных практик сложно — всё очень индивидуально. Поэтому, начиная практику, всегда выбирайте меньшую нагрузку и прислушивайтесь к своему телу. Оставляйте только те упражнения, которые благоприятно влияют на ваше состояние. Каждый человек уникален, поэтому я предлагаю разные варианты упражнений — чтобы вы могли выбрать для себя самые подходящие.

Мы регулярно совмещаем дыхательные практики с другими упражнениями, создавая комплексное воздействие на тело и внутреннее состояние.

Пранаяма «Уджайи»

На вдохе громким шепотом произносим звук «О», будто удивляемся, а на выдохе — шёпотом произносим звук «А», будто «размораживаем» замёрзшее стекло. Во время практики слегка сужаем голосовую щель, чтобы тёплый воздух «уджайи» хорошо насытил дыхательную и сосудистую системы. Повторяем 15–20 раз.

Затем губы мягко смыкаются, но в гортани сохраняется лёгкий шипящий звук — дыхание «уджайи». Это дыхание используется во всех последующих упражнениях. Голосовые связки слегка сжаты, благодаря чему дыхание сопровождается характерным шипящим звуком. Концентрируйтесь на звуке: позвольте ему заполнить всё поле внимания и вытесните все посторонние звуки и ощущения. После завершения дыхательной практики концентрируем внимание в точке межбровья и прислушиваемся к телу.

Пранаяма «Нади Шодхана»

Это мощная дыхательная техника для балансировки нервной системы и улучшения концентрации. Помогает снять стресс, восстановить внутреннее спокойствие и повысить уровень осознанности. Дыхание напрямую связано с автономной нервной системой (АНС), которая регулирует основные процессы в организме: сердцебиение, давление, уровень энергии и эмоциональное состояние. АНС состоит из двух частей:

Симпатическая нервная система — активирует режим «бей или беги», вызывая возбуждение, стресс и напряжение.

Парасимпатическая нервная система — отвечает за расслабление, восстановление и снижение стресса.

Пранаяма «Нади Шодхана» помогает переключить организм из режима стресса в состояние покоя, обеспечивая баланс между возбуждением и расслаблением.

Как выполнять пранаяму «Нади Шодхана»

Сядьте в удобное положение с прямой спиной, расслабьте плечи.

Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Мизинец и безымянный палец мягко расположите у левой ноздри. Указательный и средний пальцы направьте в область межбровья.

Откройте правую ноздрю и медленно, глубоко вдохните через неё на счёт 1–2.

Задержите дыхание после вдоха на 6 счётов.

Закройте правую ноздрю большим пальцем и откройте левую.

Вдохните через левую ноздрю на 2 счёта, задержите дыхание на 4 счёта и выдохните через правую на 6 счётов.

Повторите цикл «Нади Шодхана» (2-4-6) 10 раз.

Далее вдохните через одну ноздрю на 4 счёта.

Задержите дыхание на 8 счётов.

Закройте одну ноздрю, откройте другую и выдуйте воздух на 6 счётов.

Выдохните через правую ноздрю на 8 счётов.

Повторяйте цикл «Нади Шотхана» (4-8-8) в течение 5–10 минут.

Продвинутый вариант с задержкой дыхания (4-16-8) усиливает эффект очищения и балансировки нервной системы. Выполняйте в течение 5–10 минут.

Вдох через левую ноздрю на 4 счёта.

Задержка дыхания на 16 счётов.

Выдох через правую ноздрю на 8 счётов.

Вдох через правую ноздрю на 4 счёта.

Задержка дыхания на 16 счётов.

Выдох через левую ноздрю на 8 счётов.

Если задержка дыхания вызывает дискомфорт, начните с 4–8 счётов и постепенно увеличивайте длительность до 16–32 счётов.

Далее, округляем спину, плавно перекатываемся на неё и начинаем мягко прокатываться вправо и влево, вперёд и назад. Затем поднимаем руки и ноги вверх, выполняем встряхивание конечностей, постепенно увеличиваем темп и затем плавно замедляем его до остановки.

Простукиваем всё тело ладонями, выбирая комфортную интенсивность без болезненных ощущений. Акцент — на пробуждении тела и мягком придании тонуса.

Шевеление ушами.

Пробуждение корней волос — мягко массируем кожу головы кончиками пальцев круговыми движениями.

Похлопываем по лицу и простукиваем кончиками пальцев.

Соединяем ладони у носогубного треугольника, словно произносим «АУ», затем разводим ладони в стороны и вниз по лимфодренажным оттокам. Проводим указательными пальцами к ушам и мягко скользим по ключице вниз.

Упражнение «Лошадка» — вдох через нос и выдох через расслабленные губы, создавая лёгкую вибрацию.

Вытягиваем язык к носу и прокатываем скулы пальцами (по принципу упражнения «Радуга молодости»), сохраняя направление движения языка вверх.

Встаём на ноги. Перекатываем стопы словно «гусеница», выполняйте наклоны вправо и влево, вперёд и назад. Затем идём на пятках, на носочках (пальцы раскрыты веером; пальцы сжаты в кулачки). Завершаем круговыми движениями стопы.

Упражнение «Мельница» — руки прямые, разведены в разные стороны. Выполняем захлёсты руками, затем собираем руки в локтевой замок и наклоняем вниз, прижимая живот к бедру, а лоб к голени. Тянем локтевой замок в направлении головы, подключая дыхательную технику — вдох через нос и резкий выдох через рот. Повторяем 5 раз и медленно приподнимаемся, сгибая колени и вытягиваясь макушкой вверх.

Поза «Собака мордой вниз»: вдох через нос, выдох через рот — 10 циклов. На 10-м выдохе широко открываем рот и высовываем язык, затем язык возвращаем обратно. Далее снова выполняем дыхательный цикл с комфортной задержкой на вдохе, живот подтянут. Затем живот расслабляем и мягко «играем» им, оставаясь в позе.

Уходим в асану ребёнка (Баласана).

Соединяем руки в замок над головой и тянемся вверх в сторону макушки. Опускаем замок на область крестца, оставив пальцы в переплетении, и выполняем поглаживания вверх-вниз и по кругу.

Далее кладём руки вдоль тела, оставляя лоб на полу, таз — на пятках. Активируем замок Мула Бандха, сильно сжимая и расслабляя мышцы тазового дна. Выполняем 10 повторений.

Переворачиваемся на спину в Шавасану. Ложимся на спину, руки и ноги слегка разведены в разные стороны. Глаза закрыты, рот слегка приоткрыт, челюсть и точку межбровья расслаблены. Через дыхание расслабляем всё тело, наблюдая за движением живота: на вдохе живот мягко поднимается, на выдохе — подтягивается. Остаёмся в Шавасане 5–8 минут. Перед тем, как подняться, говорим себе: «Я люблю себя, ценю, забочусь о себе и благодарю себя за то, что я есть».

Комплекс №3

Обратите внимание, как дышит собака после быстрого бега: её дыхание становится частым, глубоким и активным. Вдох и выдох происходят через рот, язык вытянут, а живот активно включён в дыхание. Такая практика помогает быстро восстановить силы, тонизировать организм и наполнить лицо свежестью. Выполняйте дыхание в течение 3 минут. Затем сделайте вдох немного глубже обычного и начинайте выдыхать воздух короткими порциями, имитируя дыхание собаки после длительного бега. Выполните 8 таких циклов вдоха и выдоха, затем в течение минуты подышите спокойно и естественно. Повторите ещё 2 раза.

Эта практика помогает активизировать защитные силы организма и улучшает работу дыхательной системы.

Начинаем пранаяму сидя. Опускаем подбородок к груди. На вдохе медленно «впивайте» воздух, плавно поднимая голову вверх. На выдохе выпускайте воздух тонкой струёй через рот, словно задуваете свечу.

Перекатываемся на спину, раскидываем колени в разные стороны, стопы соединяем вместе, удерживая их руками в положении «Намасте».

Держим стопы руками и перекатываемся вправо и влево, вперёд и назад.

Далее отпускаем стопы, поднимаем голени вверх, формируя угол 90 градусов. Ладонями снова захватываем стопы и тянем их на себя, усиливая натяжение. Выполняем перекаты вправо и влево.

Халасана

Польза для здоровья: практика помогает снять усталость ног и ощущение тяжести (если у вас нет противопоказаний к перевёрнутым положениям), а также способствует расслаблению и восстановлению нервной системы.

Польза для красоты: асана помогает уменьшить отёчность, освежить лицо и создать ощущение лёгкости во всём теле.

Лягте на спину. Руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги вместе, прямые.

С выдохом (или на задержке после вдоха) поднимите прямые ноги вверх и плавно заведите их за голову.

Поднимайте ноги за счёт работы мышц пресса, избегая резких движений. Если сложно удерживать ноги прямыми, слегка согните колени.

Поддерживайте спину ладонями, располагая руки как можно ближе к лопаткам, пальцы направлены вверх.

Плавно направляйте стопы к полу за головой, сохраняя контроль над движением. Не стремитесь насильно дотянуться до пола, если не получается.

Стараемся выровнять положение тела.

Шея. Не переносите вес тела на шею! Основная опора на плечах и верхней части рук. Между шеей и полом должно оставаться пространство. Важно: не вращайте головой во время выполнения асаны.

Плечи. Плотно прижимайте плечи к полу. Можно подложить под плечи сложенное одеяло для большего комфорта и безопасности шеи.

Спина. Старайтесь вытягивать позвоночник, направляя таз вверх, к потолку. Спина должна быть ровной настолько, насколько позволяет ваша гибкость.

Ноги. По возможности держите ноги прямыми. Стопы активны: тяните носки либо от себя, либо на себя, упираясь пальцами или подъёмами стоп в пол.

Руки. Можно оставить ладони на спине для поддержки либо вытянуть руки на полу, соединив пальцы в замок. Также допустимо оставить прямые руки вдоль коврика ладонями вниз.

Дышите ровно и спокойно, используя дыхание животом или полное йоговское дыхание. Не задерживайте дыхание. Глубокий и плавный ритм поможет расслабиться и мягко углубить асану.

Начинайте с 30 секунд и постепенно увеличивайте время пребывания в асане до 1–3 минут, ориентируясь на своё самочувствие.

Выходите из асаны медленно: позвонок за позвонком опускайте позвоночник на пол, поддерживая тело руками или включая мышцы пресса. Ноги опускайте последними — плавно и без резких движений. После выхода из асаны полежите несколько дыхательных циклов в Шавасане или переходите сразу к следующему упражнению.

Саламба Сарвангасана — наша русская «Берёзка».

При наличии хронических заболеваний или серьёзных проблем со здоровьем выполнять асану рекомендуется только после консультации со специалистом.

Основная опора в асане приходится на плечи и руки, а ладони поддерживают спину, помогая сохранить устойчивость и вытяжение тела. Именно поэтому поза называется Саламба Сарвангасана — «стойка для всего тела с поддержкой».

Сарвангасана — одна из самых ценных асан, оставленных нам в наследство древними мудрецами. Её называют «матерью всех асан». Подобно тому как мать создаёт гармонию и тепло в доме, Сарвангасана помогает восстановить внутренний баланс, спокойствие и здоровье всего организма. Эта практика считается одной из самых мощных восстанавливающих асан в йоге и оказывает комплексное воздействие на организм.

В организме человека важную роль играет эндокринная система. Железы внутренней секреции вырабатывают гормоны, которые влияют на состояние тела, уровень энергии, эмоциональный фон и работу мозга. Когда баланс этой системы нарушается, человек начинает ощущать усталость, напряжение и внутреннее истощение. Удивительно, но многие асаны влияют непосредственно на эндокринную систему, стимулируя её правильную работу.

Сарвангасана оказывает воздействие на щитовидную и паращитовидную железы, которые расположены в области шеи. Благодаря подбородочному замку существенно улучшается кровоснабжение в этой области. Перевернутое положение тела способствует более свободному венозному оттоку и активизирует кровообращение в области грудной клетки и шеи. Практика помогает улучшить дыхание, избавиться от астмы, бронхита, заболеваний горла и поддержать общее восстановление организма.

Позиция головы в этом перевернутом положении достаточно устойчива, а приток крови к ней регулируется подбородочным замком, снижается нервное напряжение, а головные боли — даже хронические — со временем исчезают.

Продолжительная практика Сарвангасаны избавляет от простуды и насморка. Как уже было сказано, поза оказывает успокаивающее воздействие и, таким образом, помогает при гипертонии, повышенной раздражительности, нервном истощении и бессоннице.

Перевернутое положение тела также мягко влияет на органы брюшной полости, улучшая внутренние процессы организма, предотвращая запоры. Организм избавляется от токсинов, и вы чувствуете себя полными энергии и сил. Помимо этого, асана полезна при расстройствах мочевого пузыря, смещении матки, проблемах при менструации, геморрое и грыже. Она также облегчает симптомы эпилепсии, анемии и упадка сил. Если практиковать Сарвангасану после длительной болезни дважды в день, очень скоро придёт ощущение, что жизненные силы возвращаются. Цикл Сарвангасаны стимулирует органы брюшной полости, даёт облегчение при желудочной и кишечной язвах, колитах и острых болях в области живота.

При склонности к повышенному давлению рекомендуется предварительно выполнять более мягкие перевёрнутые положения, например Халасану, и только затем переходить к Сарвангасане.

Регулярная практика Сарвангасаны дарит ощущение внутренней свежести, спокойствия и наполненности жизненной энергией. Ум пребывает в спокойствии и умиротворении, и мы испытываем радость просто от того, что живем.

Лягте на спину и вытяните ноги. Подтяните коленные чашечки вверх. Опустите руки по обеим сторонам от таза, развернув ладони к полу. Сделайте несколько глубоких вдохов.

На выдохе согните ноги в коленях и приведите их к груди. Упритесь бёдрами в живот. Сделайте два вдоха.

На выдохе оторвите таз от пола, согните руки в локтях и поддержите поясницу ладонями. Сделайте два вдоха.

Поддерживая корпус руками, на выдохе поднимите тело вверх, мягко направляя грудную клетку к подбородку.

Затылок, задняя поверхность шеи и плеч, а также локти остаются на полу. Ладони поддерживают среднюю часть спины. Сделайте два вдоха.

На выдохе выпрямите ноги вверх, направляя пальцы стоп к потолку. Постарайтесь вытянуть тело в одну ровную линию.

Оставайтесь в позе в течение 5 минут. Дышите равномерно.

Для выхода из асаны на выдохе медленно опускайте корпус вниз, поддерживая спину руками. Затем вытянитесь вдоль пола и полностью расслабьтесь. Если полный вариант асаны пока даётся сложно, используйте опору. В остальном следуйте вышеуказанным инструкциям.

Техника для опытных учеников

Лягте на спину и вытяните тело.

Подтяните колени к груди. Разместите руки по обеим сторонам от таза ладонями вниз.

Сделайте несколько глубоких вдохов. На медленном выдохе поднимите обе ноги вверх до положения перпендикулярно полу. Задержитесь в этом положении и сделайте вдох. Не расслабляйте ноги.

Мягко упритесь ладонями в коврик и на выдохе плавно оторвите таз и спину от пола.

Когда ноги и туловище поднимутся вверх, согните руки в локтях и поместите ладони на спину в области рёбер, а плечи прижмите к полу.

С помощью ладоней мягко направляйте корпус и ноги в вертикальное положение. Грудная клетка приближается к подбородку, формируя *Джаландхара Бандху* — подбородочный замок. Не толкайте подбородок к груди, наоборот, приближайте грудную клетку к подбородку.

Затылок, шея, плечи и локти остаются на полу. Всё тело вытягивается в одну линию, направленную перпендикулярно полу. Это финальное положение асаны.

В начале практики удерживать ноги строго вертикально может быть непросто. Для устойчивости мягко активируйте мышцы задней поверхности бёдер и вытягивайте ноги вверх.

Не раздвигайте локти шире плеч. Направляйте плечи в противоположную сторону от шеи и приближайте локти друг к другу. *Если расставить локти слишком широко, вы не сможете правильно вытянуть корпус.* Следите, чтобы шея была расположена ровно, а подбородок прижимался к груди.

Оставайтесь в асане не менее 5 минут, постепенно увеличивая время пребывания до 15 минут.

Для выхода из асаны медленно опускайте спину вниз, позвонок за позвонком. Затем вытянитесь вдоль пола и полностью расслабьтесь.

Маттасана — поза рыбы.

Польза для здоровья: помогает раскрыть грудную клетку, улучшить дыхание и снять напряжение в области шеи и плеч.

Польза для красоты: раскрывает тело, делает осанку более лёгкой и красивой, помогает снять зажимы лица и шеи.

Лягте на спину, вытяните ноги вместе и расслабьте плечи. Руки расположите вдоль тела ладонями вниз.

Сделайте спокойный вдох и, опираясь на предплечья, мягко приподнимите грудную клетку вверх, голову откиньте назад и опустите затылок на пол.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.