

ИЛИЯ ИЛИЕВ, ПРИТИ САТА

**ЛЕСНА ЙОГА**  
**В**  
**ЛЕГЛОТО**  
**ЗА НАЧИНАЕЩИ**



ХОМО ФУТУРУС  
СОФИЯ



## **АНТИРАКОВА ПРОФИЛАКТИКА** *с книгите на ХОМО ФУТУРУС*



---

### **ИЛИЯ ИЛИЕВ, ПРИТИ САТА** **ЛЕСНА ЙОГА В ЛЕГЛОТО ЗА НАЧИНАЕЩИ**

© Илия Илиев, Прити Сата, автори  
© Боян Байчев, корица  
© *Хомо Футурус*, 2008  
Фотоси: Хомо Футурус  
Модел: Николета Младенова  
Всички права запазени

Българска, първо издание  
Редактор Мария Василева  
Компютърна обработка  
и дизайн Радостина Шекова  
Формат 108/84/32  
Печатни коли 6

---

**ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43**  
**e-mail: [futurus@yahoo.com](mailto:futurus@yahoo.com)**

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите  
в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



## ПРЕДГОВОР

Идеята за тази книга ни хрумна от един случайно дочут разговор. Две приятелки коментираха заниманията с йога. Едната ентусиазирано обясняваше колко е напреднала и колко полезно е практикуването на йога. Другата обаче махна пренебрежително с ръка.

— Това не е за мен – заяви тя. – Аз нямам никакво време. На всичкото отгоре трудно заспивам вечер, а сутрин ми е мъчително да ставам. Едвам успявам да се приготвя и трябва да тичам на работа. Как да стана половин или един час по-рано, за да правя упражнения? Невъзможно е да отдели и минутка време. Докато успея да се разсъня, вече трябва да тръгвам.

Предполагаме, че тази млада дама не е единствена, има много като нея. Съвременният напрегнат и динамичен живот изисква да даваме всичките си сили, за да успеем да изпълним набелязаните задачи. Хората бързат за работа, бързат да напазаруват, да сготвят, да домакинстват, после цикълът се завърта отново в същия бесен ритъм. А какво да кажем за онези, които работят на две или дори три места? Този динамичен, припрян, задъхан начин на живот изтощава човека не само физически, но и психически. От преумората не можем да заспим, будуваме до късно, а сутрин ставаме с мъка, недоспали и неотпочинали както трябва. Многобройните кафета и енергийни напитки ни зареждат с фалшива бодрост, но тя е краткотрайна, а по-късно изтощението ни наляга отново. И така омагьосаният кръг се завърта ден след ден до момента, когато организмът заявява своя протест под формата на болест, трайна неработоспособност, пълна апатия.

Йога е хилядолетна практика, тя е едновременно наука и изкуство за поддържането както на духа, така и на тялото. Връзката между духа и тялото е двустранна. Спокойното състояние на ума, концентрацията, релаксацията въздействат благотворно на тялото. Същевременно вярно е и обратното. Йогийската поза, в която пребивава тялото, стимулира

нашия ум и психика. Дихателните практики зареждат организма не само с нужния му кислород, но и с фината енергия прана, която влива сили в тялото и в духа. Това единство на тяло и дух е изключително важно в йога. Дори най-простото упражнение, изпълнено правилно, тоест с необходимия ритъм на дишане и с концентрация, дава прекрасни ефекти.

В йога има много пози, може би над хиляда основни, а с техните варианти и модификации те стават многократно повече. И винаги може да се подбере подходящ комплекс в зависимост от състоянието, подготовката и преследваната от човека, решил да практикува, цел.

И така решихме да включим в тази книга пози, които могат да се правят в леглото след събуждане от сън. Те са лесни и не изискват особени усилия, може да се практикуват от начинаещи, не отнемат време, позволяват тялото постепенно да излезе от състоянието на сънливост, по лек и приятен начин да бъде заредено с бодрост и сили за предизвикателствата на новия ден.

Същевременно ще имате усещането, че се излежавате сутрин, което е много приятно, вместо да скачате и да поемате тичешком към банята и към кухнята за чашата кафе, с което да се събудите.

Сутрешният комплекс в леглото включва лежащи пози, които не вярваме да ви затруднят.

Ще ви предложим и някои съвети и упражнения за след ставане, за да започнете деня си бодри и в добро настроение.

Втори комплекс в леглото е предназначен за добър сън. Можете да го правите вечер, когато си легнете, той идеално замества сънотворните.

Ако успеем да ви запалим с тази лесна и „мързелива“ йога, може би по-нататък ще пристъпите и към по-сложни комплекси, и към по-цялостна промяна в начина ви на живот.

И така, да започнем...

# ДОБРО УТРО



Когато се събуждаме сутрин, ние естествено се протягаме. Това е реакция на организма, за да раздвижи кръвта в тялото, да приведе мускулите и ставите в активно състояние след нощния сън. И ето че това протягане съществува в йога като поза, наречена Ящикасана.

# Ящикасана



Както си лежите, поемете си въздух през носа и се протегнете. Отведете ръцете над главата и изпънете цялото тяло – от стъпалата до пръстите на ръцете. Усетете протягането, почувствайте как гръбначният ви стълб се изпъва, старайте се да протягате ръцете и краката в противоположни посоки, сякаш искате да достигнете и докоснете нещо. Докато изпълнявате протягането, задръжте дишането.

След като сте се протегнали максимално, отпуснете се и издишайте.

Направете позата 3–4 пъти. Можете да спазвате следната схема на дишане и изпълнение на позата:

- ✦ вдишване и заемане на позата – 3 секунди
- ✦ задържане на дишането и позата – 6 секунди
- ✦ издишване и отпускане – 3 секунди



Можете да изпълните и вариант на тази поза. Вместо да изпълвате едновременно двете ръце и двата крака, опитайте следното:

- ✦ Изпънете дясната ръка и левия крак.
- ✦ Задръжте позата и дишането.
- ✦ Издишайте и се отпуснете.
- ✦ Повторете с изпълване на лявата ръка и десния крак.

При изпълнението на варианта на позата единият крак остава в спокойно състояние, а другият се изпълва в шпиц на стъпалото.





**Библио.бг - платформа за  
електронни книги и списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

