

УДК 615.851.85  
ББК 53.59  
А36

**Айенгар Б.К.С.**

А36 Йога Дипика: прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — 7-е изд. — М.: Альпина нон-фикшн, 2020. — 494 с.

ISBN 978-5-91671-908-6

Для западного читателя эта книга считается культовой. Именно она служит проводником в мире классической хатха-йоги, а ее автор, Б. К. С. Айенгар, создатель популярнейшей школы йоги, признан одним из самых авторитетных и почитаемых учителей современности. Тысячи людей начинали осваивать хатха-йогу, пользуясь этой книгой как учебником. Экскурс в философию йоги, описание техник, программы упражнений и наглядный иллюстративный материал делают книгу источником теоретических знаний и практическим руководством для всех, кому интересна йога, — от тех, кто только делает первые шаги на этом пути, до самых продвинутых учеников.

УДК 615.851.85  
ББК 53.59

*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 [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-91671-908-6 (рус.)  
ISBN 978-0-00-710700-1 (англ.)

© George Allen & Unwin (Publishers) Limited, 1966, 1968, 1976  
© Издание на русском языке. ООО «Центр йоги “Аштанга”», 2010  
© Перевод. ООО «Йога-Практика», 2010  
© Оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2020

# Содержание

	Предисловие	10
	Вступление	12
Часть I	Введение	15
	Что такое йога?	17
Часть II	Асаны, Бандхи и Крии	53
	Асаны	55
	Бандхи и Крии	373
Часть III	Пранаяма	377
	Рекомендации и предостережения	379
	Техники и воздействие Пранаямы	389
Приложение I	Курсы асан	409
Приложение II	Асаны, способствующие излечению различных заболеваний	435
	Таблица асан с указанием иллюстрирующих фотографий	455
	Таблица асан в алфавитном порядке с указанием иллюстрирующих фотографий	461
Глоссарий		467
Предметный указатель		488