

УДК 615.851.85; 796.41  
ББК 53.59; 75.691.8  
А37

Переводчик Карина Куранова  
Редактор Мария Несмеянова

**Б.К.С. Айенгар**

А37      Дерево йоги. Ежедневная практика / Б.К.С. Айенгар ; Пер с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 237 с.

ISBN 978-5-91671-329-9

Книга автора знаменитой «Йоги Айенгара» освещает практические и философские аспекты йоги. В ее основу легли беседы с учениками и лекции, с которыми он выступал по всему миру. Мастер с готовностью делится личным опытом практики поз и дыхательных упражнений. «Йогу-сутр» Патанджали Айенгар уподобляет дереву, которое плодоносит только при ежедневном уходе, и призывает следовать этому принципу в своих занятиях. Отдельные главы посвящены темам любви, сексуальности, семейной жизни, здоровью, целительскому искусству, медитации, смерти. Свою философию Айенгар рассматривает как руководство для повседневной жизни и сам является пример ее последовательного воплощения. Усердно практикуя йогу, он никогда не пренебрегал мирскими обязанностями — супруга, отца, сына, ученика, учителя. Поэтому его советы и рекомендации максимально приближены к реальной жизни.

УДК 615.851.85; 796.41  
ББК 53.59; 75.691.8

*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](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© B.K.S. Iyengar 1988, 2000, 2013  
Впервые издано на английском языке HarperCollins Publishers Ltd. под оригинальным названием TREE OF YOGA  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

ISBN 978-5-91671-329-9 (рус.)  
ISBN 978-0-00-792127-0 (англ.)

# Содержание

---

Предисловие автора	7
Предисловие к английскому изданию и благодарности	11
Краткий глоссарий	13
<b>Часть первая. Йога и жизнь</b>	<b>17</b>
1 Йога как единство	19
2 Дерево йоги	25
3 Человек и общество	29
4 Восток и Запад	33
5 Цели жизни	37
6 Детство	41
7 Любовь и брак	45
8 Семейная жизнь	49
9 Пожилой возраст	53
10 Уход из жизни	57
11 Вера	59
<b>Часть вторая. Дерево и его структура</b>	<b>61</b>
12 Усилие, осознанность и радость	63
13 Глубина асаны	69
14 Корни	73
15 Ствол	75
16 Ветви	77

## Дерево йоги

17 Листья	81
18 Кора	87
19 Сок	91
20 Цветы	93
21 Плоды	99
<b>Часть третья. Йога и здоровье</b>	<b>107</b>
22 Здоровье как целостность	109
23 Цель и побочный результат	113
24 Йога и аюрведическая медицина	117
25 Практический подход	123
26 Искусство осторожности	129
27 Искусство исцеления	139
<b>Часть четвертая. Путешествие духа</b>	<b>147</b>
28 Возвращение к истокам	149
29 «Йога-сутры» Патанджали	153
30 Пранаяма	159
31 Энергия и божественная благодать	167
32 Медитация и йога	173
33 Природа медитации	179
34 От тела к душе	185
<b>Часть пятая. Йога в мире</b>	<b>189</b>
35 Йога как искусство	191
36 Об учителях и преподавании	195
Глоссарий	205
Библиография	227
Предметный указатель	231