

Олівія Стоун

# Йога для початківців:

*Базові пози йоги для релаксації,  
зняття стресу та зміцнення тіла*

Київ,  
ОВК,  
2024

УДК 233-852.5Йог(072)

С85

**Автор:**

**Олівія Стоун, всесвітньо відома спеціалістка і дослідниця  
у галузі медитації, особистісного росту та ментального здоров'я**

**Переклад:**

**Станіч Валентина Семенівна**

**Йога для початківців:** базові пози йоги для релаксації, зняття стресу та зміцнення тіла/ Олівія Стоун. – Київ. : ОВК, 2024. – 146 с.

ISBN 978-617-7931-56-9

У виданні представлені практичні рекомендації і поради для навчання стародавнього мистецтва і духовної практики йоги. Ця всеосяжна книга легко й швидко допоможе вам крок за кроком освоїти основні терміни та типи йоги, практичні пози та знайти більш глибоке розуміння цілісних принципів трансформації вашого розуму, тіла та душі. Книга є перекладом з англійської і широко продається у багатьох країнах світу.

Видання розраховане на широке коло читачів, хто цікавиться питаннями медитації, вивченням духовних практик різних країн світу і здобуттям душевного спокою і внутрішньої гармонії.

*Без письмового дозволу видавництва забороняється відтворення цієї книги повністю або частково будь-якими способами та в будь-якій формі, у тому числі в мережі Інтернет.*

ISBN 978-617-7931-56-9

© О. Стоун, 2024

© Станіч В. С., переклад, 2024

© ОВК, 2024

## Зміст.

<i>Вступ.....</i>	<i>4</i>
<i>Розділ 1 – Що таке йога? .....</i>	<i>14</i>
<i>Розділ 2 – Які види йоги існують?.....</i>	<i>17</i>
<i>Розділ 3 – Класичні писання про йогу.....</i>	<i>20</i>
<i>Розділ 4 – Йога під впливом релігії. ....</i>	<i>25</i>
<i>Розділ 5 – Філософія та психологія в одному.....</i>	<i>32</i>
<i>Розділ 6 – Аштанга Марга – восьминогий шлях. ....</i>	<i>39</i>
<i>Розділ 7 – Хатха-йога: тіло як інструмент. ....</i>	<i>57</i>
<i>Розділ 8 – Кому підходить йога? .....</i>	<i>65</i>
<i>Розділ 9 – Чи може початківець займатися йогою? ....</i>	<i>71</i>
<i>Розділ 10 – Як можна навчитися йозі? .....</i>	<i>73</i>
<i>Розділ 11 – Що потрібно для початку роботи?</i>	
<i>Підготовка до йоги.....</i>	<i>78</i>
<i>Розділ 12 – Переваги йоги. ....</i>	<i>90</i>
<i>Розділ 13 – Йога для початківців: базові пози. ....</i>	<i>99</i>
<i>Висновок.....</i>	<i>142</i>

Виробничо-практичне видання

**Автор:**

**Олівія Стоун, всесвітньо відома спеціалістка і дослідниця  
у галузі медитації, особистісного росту  
та ментального здоров'я**

Переклад:

Станіч Валентина Семенівна

**Йога для початківців:**

**Базові пози йоги для релаксації, зняття стресу та зміцнення тіла**  
Комп'ютерна верстка – Л. Менчинська

Книгу підписано до друку 16.02.2024, формат 60 x 90 1/16.

Газетний папір. Тип Times.

Умовний друкований аркуш 11,86.

Тираж 10000 прим. Наказ №398-15. Ціна договірна.

Видавництво ОВК.

04207, м. Київ, вул. Зої Гайдай, 5

тел. + 380 44 428 01 74, e-mail: office@owk.com.ua ,

Веб-сайт: <http://owkbooks.com>

(Свідоцтво про включення суб'єкта видавничої справи в  
Державний реєстр видавців, виготовлювачів та розповсюджувачів  
видавничої продукції – серія ДК № 4570 від 17.06.2013 р.)