

# Оглавление

<b>Предисловие. Путь к здоровью . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Хатха-йога и современность . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Глава 2. Проблема ожирения и избыточного веса . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Глава 3. Мой личный опыт по достижению нормального и идеального веса . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Глава 4. По поводу избыточного веса: теория и практика . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>Глава 5. Йоготерапия ожирения и избыточного веса Пфулгенды Синхи . . . . .</b>	<b>33</b>
Асаны . . . . .	34
Терапевтический комплекс доктора Пфулгенды Синхи . . . . .	50
Диета. Есть, чтобы похудеть. Правила питания йогов . . . . .	51
<b>Глава 6. Йоготерапия ожирения и избыточного веса доктора Свами Шивананды . . . . .</b>	<b>53</b>
Правильное дыхание — залог успеха . . . . .	53
Очищение организма . . . . .	59
Схема лечения . . . . .	64
<b>Глава 7. Метод избавления от лишнего веса доктора Ананды . . . . .</b>	<b>65</b>
Основные составляющие методики . . . . .	66
Диета и сон . . . . .	66
Сурья Намаскар . . . . .	67
Асаны . . . . .	71
Пранаямы . . . . .	83
Очищение . . . . .	87
Релаксация . . . . .	87
<b>Глава 8. Советы начинающим худеть . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>Глава 9. Гармонизирующий комплекс для поддержания идеального веса . . . . .</b>	<b>92</b>
<b>Послесловие. Гармонизирующий комплекс — ваше идеальное здоровье . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>119</b>

## Предисловие

# ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Путь к здоровью, физическому и духовному, — сложен и уникален, как и сам человек. На этом пути — а он бесконечен — встречаются такие трудности, преодолевать которые приходится только самому, а вернее, с помощью единственного подсказчика: своей интуиции. И счастье, если человек может слышать эту подсказку и умеет доверять ей.

Много лет тому назад мне пришлось пережить критический момент: мне был поставлен диагноз заболевания, которое и сейчас считается неизлечимым. Мне предстояла сложная операция, не дававшая гарантии полного избавления от тех страданий, которые мне доставляла болезнь. Но операция дважды срывалась. В первый раз накануне плановой операции погиб хирург, который должен был меня оперировать, а во второй — я сама заболела простудой, и операция была перенесена. Тогда я задумалась: что-то здесь не то. Видимо, мне предназначен другой путь, но какой? И возникла мысль, почти неуловимая, на уровне подсознания: мне поможет способ, система, которая не похожа на все, что было до этого. А что было? Очень много лекарств, в том числе гормональных, от которых я стала «расти» как на дрожжах.

И я нашла такой способ. В этот безысходный, казалось, момент, я позвонила своему сокурснику по биофаку, с которым мы не виделись больше 10 лет. И он мне сказал: «Не делай операцию, я тебя вылечу». Я не поверила, но пришла в группу здоровья, где мой друг преподавал новую для меня систему, которая носит название «хатха-йога».

Через два месяца занятий в группе и у себя дома мой лечащий врач после осмотра сказал, что это какое-то чудо: опухоли нет и «ножи точить пока не будем». Но ножи так и не понадобились. Мое состояние улучшалось с каждым месяцем, и вскоре я поняла, что болезнь, мучившая меня более 5 лет, отступила. Я выздоровела! Началась совсем другая жизнь, с иными ценно-

стями и приоритетами. Мне захотелось делиться с людьми своими знаниями и открытиями. В школе, куда я пришла в качестве социального педагога, организовала занятия с детьми и учителями. Параллельно работала валеологом в детском саду. Затем меня пригласили работать инструктором ЛФК в Детский консультативно-диагностический центр, где мне пришлось заниматься уже конкретными нарушениями, особенно опорно-двигательного аппарата. Врачи центра заинтересовались моей методикой, быстро дающей положительные результаты, и предложили мне проводить занятия с ними.

Два раза я ездила в Индию. Первый раз — чтобы проверить истинность воспринятого когда-то учения, правильность выполнения асан, их последовательности, возможность включения в занятия динамических упражнений. А через 6 лет поехала на родину этой удивительной системы, каковой является хатха-йога, чтобы изучить новые направления, не только общеоздоровительные, но и лечебные. Мне удалось найти на берегу Аравийского моря в городе Пондичери центр йога-терапии, которым руководил доктор Ананда.

Первая моя книга, «Хатха-йога для детей и взрослых», вышла в 2001 году. Она выдержала три издания. Отзыв на эту книгу, а также на мой метод дали врачи, с которыми я продолжаю заниматься и по сей день. В частности, они пишут:

*«Все сотрудники, невзирая на возраст и состояние здоровья (перенесенный вертебро-базиллярный инсульт, гипертоническая болезнь II степени, гипотиреоз, остеохондроз, артроз суставов и др.), смогли ощутить в процессе занятий оздоровительное действие гармонизирующих комплексов на себе. Мы рады появлению этой книги и надеемся, что замечательные результаты гармонизирующих комплексов станут доступны каждому и принесут не только отличное здоровье, но и хорошее настроение, уверенность в своих силах и психологический комфорт».*

Вторая книга, «Практическая хатха-йога для детей», вышла в 2002 году. В ней отражен многолетний опыт моей работы с детьми.

В этих двух книгах я знакоблю читателей со своей оздоровительной системой. В систему, кроме Гармонизирующих комплексов, входит комплекс таких средств оздоровления,

как контрастный душ, купание в проруби после сауны, чистка подсолнечным маслом, сауна по-йоговски, промывание носоглотки подсоленной водой и др. Эти методики я копила в течение многих лет и на личном опыте убеждалась в их эффективности, доступности и простоте.

В то время хатха-йога как универсальная система оздоровления и самосовершенствования личности в нашей стране официально не была признана. Большинство россиян считали ее мистической оккультной наукой, которая противоречит нравственным и духовным принципам православия. А медицинские круги были менее всего заинтересованы в распространении этой строго научной и эффективной системы. Находились «деядтели», которые запрещали даже произносить слово «йога» при работе в детском саду или школе. Поэтому свою оздоровительную систему я назвала «адаптационная гимнастика».

Теперь времена изменились. Многие ученые признали йогу. По физиологии, биохимии, психологии йоги врачи и биологи защищают диссертации, пишут книги, а врачи-практики рекомендуют в тяжелых случаях использовать ее для лечения. И уже в третьей книге, «Йога на каждый день», свою систему я называю адаптированной йогой, что вполне отвечает ее назначению, тем целям и задачам, которые она призвана решать.

Занимаясь по системе хатха-йоги, человек достигает идеального здоровья, но входящие в эту систему правила и методы для каждого индивидуума должны быть разными. Здоровье — это прежде всего способность организма приспосабливаться к внешним условиям окружающей среды.

А поскольку эта среда у каждого своя, то и способы приспособления должны быть индивидуальными. Ни климат, ни условия питания в нашей стране несопоставимы с индийскими. Из йоги следует взять то, что является общим для всего вида, называемого *Homo sapiens*, а именно физиологию. Поэтому йога должна быть адаптированной, то есть приспособленной для человека, находящегося в той среде и культуре, где он живет и где его корни.

Настоящая книга посвящается такой острой проблеме, как избыточный вес и ожирение. В силу ограниченного объема

книги мне не удалось в полной мере отразить все аспекты, которые относятся к данной проблеме. Некоторые материалы читатель может найти в моих предыдущих книгах, а что-то я постараюсь изложить в последующих. Тем не менее надеюсь, что мой скромный труд поможет многим решить такую нелегкую задачу, как избавление от лишнего веса. Главное — поверить в себя, в то, что вы можете это сделать.

## Глава 1

# ХАТХА-ЙОГА И СОВРЕМЕННОСТЬ

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако осознание того, что здоровье — самая большая ценность, приходит иногда слишком поздно. А ведь еще Сократ сказал: «Здоровье — это еще не все, но все без здоровья — ничто».

Как же достигнуть этого блага, которое единственно делает человека поистине счастливым и свободным?

Сначала определим, что такое здоровье и от чего оно зависит.

Медицина как наука, призванная сохранять здоровье, предупреждать и лечить заболевания, развивалась в двух направлениях.

Западная медицина была направлена на лечение болезней, восточная — на их предупреждение и была всегда обращена на знание законов Природы. Человек — дитя Природы, и если он следует в своей жизни естественным законам Природы, то может наслаждаться молодостью и здоровьем до глубокой старости. Восточная доктрина: «Человек, сотвори себя сам» призывает к совершенствованию личности; западная же — «Человек, познай самого себя» признана сейчас несостоятельной, так как это невозможно.

Отечественные ученые определяют здоровье как «естественное состояние организма, способного к саморегуляции, гармоничное взаимодействие всех его систем, динамичное уравнивание с окружающей средой» (С. И. Павленко). Н. М. Амосов в книге «Раздумье о здоровье» пишет:

*«В большинстве своем болеют не от природы; главное — лень и жадность... Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».*

Автор приводит четыре условия созидания своего здоровья; это физические нагрузки, ограничение в питании, закаливание, умение отдыхать, а также — счастливая жизнь. Концепция здоровья и методы оздоровления Н. М. Амосова, как

видно из сказанного, очень близки восточному пониманию этой проблемы. А ему можно верить, так как он действительно «сотворил» себя здоровым и молодым (биологически) собственными усилиями и, конечно, с помощью знаний о природе человека.

Исходя из западной концепции строения мира и места человека в нем, человек — это нечто статичное, не меняющееся, ограниченное своей как бы «генетической заданностью». А ведь великий Гёте говорил о человеке, что «...принимая его таким, какой он есть, мы делаем его хуже; принимая же его таким, каким он должен быть, мы заставляем его быть таким, каким он может стать». Поэт имел в виду неограниченные резервные возможности, заложенные в психике человека и его сознании. А Жан-Поль Сартр по этому же поводу сказал: «Человек не таков, каким он кажется, а таков, каким имеет волю стать».

Другая альтернативная мировоззренческая концепция — это учение йогов, которое возникло в Индии несколько тысяч лет тому назад. Древние мудрецы эмпирически, накапливая опыт и передавая его своим ученикам в течение многих веков, открыли законы неограниченного развития психики и сознания человека и установили систему питания, статических упражнений (асаны), дыхательных упражнений (Пранаямы), упражнений медитации и концентрации. Древняя культура йогов включает в себя основные сведения об организме человека и способах укрепления его здоровья. И главным условием достижения идеального здоровья и долголетия ими признавалась полная гармония человека с Природой.

Философ Древней Индии Патанджали систематизировал знания йоги в знаменитой книге «Йога-Сутра» (II век до н. э.), которая до сих пор считается основой учения йогов.

По древней традиции, система йогов делится на два раздела: хатха-йога, или искусство управлять собственным телом, и раджа-йога — искусство духовного самоконтроля. Оба раздела взаимосвязаны и дополняют друг друга. Слово «хатха» переводится как «сила», «принуждение», «решительное усилие». Действительно, хатха-йога придает силы, но она и обязывает к жесткой дисциплине тех, кто хочет достичь ее высот. Она включает четыре ступени восьмиступенчатой аштанга-йоги: *Яму, Нияму, Асану и Пранаяму*. Йога предъявляет

ряд требований к нравственному облику практикующего ее. Нравственный кодекс йогов отражен в первых двух ступенях хатха-йоги.

**Яма** (воздержание) — провозглашает ряд принципов поведения, которые дают возможность существования в окружающем мире без конфликтов и излишних напряжений. Эти принципы, или этические нормы, поведения формируют систему ценностей, позволяющую выбрать оптимальную жизненную стратегию, которая бы в большей степени способствовала самореализации, духовному развитию и самосовершенствованию.

Эти принципы:

- *Ахимса* (то есть непричинение вреда другому в делах, словах и мыслях);
- *Сатья* (правдивость и честность во всем);
- *Астея* (дословно «неворовство», то есть — не желай чужого добра);
- *Брахмачарья* (супружеская верность и скромность желаний);
- *Апариграха* (освобождение от накопительства, неприятие подарков).

Как видим, они схожи с христианскими заповедями и отражают определенный аспект нравственного облика личности.

Вторая ступень — **Нияма** — содержит индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие занимающегося, а также комплекс гигиенических процедур по очищению внешних покровов тела и внутренних полостей (полости рта, носовых проходов, желудочно-кишечного тракта).

Соблюдение нравственных заповедей позволяет ученику освободиться от лишних волнений и тревог и тем самым устранить первопричины не только психических, но и соматических заболеваний. Современная наука вводит в свой арсенал средства и методы лечения таких болезней и дает им толкование, которое соответствует воззрениям древних мудрецов Индии. Действительно, всякое нарушение естественных для человека норм общения если и не вызывает угрызений совести, то неизбежно оставляет след на подсознательном уровне. Это отражается сначала на тонких процессах гомеостаза, а затем



длительные напряжения психики (дистресс) создают почву и для явных проявлений болезни.

Следующая ступень — **Асана** — предполагает освоение физических упражнений, достижение силы и выносливости выполнением поз (асан). В Гаруда Пуране, священной книге индусов, говорится: «Асана — это вспомогательное упражнение для очищения Нади (энергетических каналов. — *Т. И.*) и упорядочения мысли». Следовательно, позы йоги — это не только средство укрепления тела, но и способ формирования и развития тонкой телесной субстанции, проявляющейся в энергетической, психоэмоциональной и интеллектуальной сферах. Вывод о преимущественно энергетической направленности упражнений хатха-йоги вытекает из смыслового значения самого слова «хатха»: ХА — положительная энергия (теплая, солнечная, мужская), ТХА — отрицательная (прохладная, лунная, женская). Асаны устраняют дисбаланс этих противоположностей и в целом оказывают гармонизирующее и активизирующее воздействие.

После ступени Асана следует **Пранаяма**, искусство управления дыханием, с помощью которого практикующий достигает снижения частоты и мощности дыхания, а также имеет возможность устранять функциональную асимметрию мозга.

Йога — это путь к осознанию себя частью Природы, космоса, единства всего сущего. «Осознав себя частицей целого мира, частью вечного Космоса, человек вступает в качественно новый этап отношений с окружающим миром. Он не противопоставляет себя Природе, пересматривает агрессивное отношение к ней, перестает быть разрушителем. Такая духовно реализованная личность несет миру добро, радость и гармонию»<sup>1</sup>.

Согласно Патанджали, «йога — это полный контроль над различными моделями и модификациями нашего сознания». То есть с помощью методов хатха-йоги можно сознательно формировать характер человека. И. Н. Полтавцев считает, что «статические позы йогов направлены не столько на оздоровительные результаты, сколько на изменение психики и сознания. Вполне возможно, что со временем их станут широко ис-

<sup>1</sup> *С. Шафаренко*. Ашрам. Сердце йоги. — Минск: НПЖ «Финансы, учет, аудит», 1997.

пользовать для сознательной коррекции характера, развития творческих способностей, направленного формирования заданных черт и качеств личности». А индийский врач С. Субраманьям пишет, что йога не только является эффективным средством против возникновения и развития многих заболеваний, но и «могла бы помочь в борьбе с одним из страшных современных недугов — наркоманией, а также в перевоспитании преступников». В нашей стране уже создан центр по лечению больных наркоманией с помощью упражнений и методов из системы хатха-йоги, который называется «Кундала».

Лечебные и профилактические задачи решаются с помощью методов йоги не только в Индии, но и в большинстве западных стран. В Дании Департамент по образованию разослал приглашения всем жителям страны принять участие в занятиях по йоге. В Чехословакии пропагандой йоги и ее обучением занимается государственное ведомство по спорту и здравоохранению. Несколько миллионов франков было выделено французским правительством Федерации йоги этой страны для создания и развития специализированного Университета йоги.

Этот интерес к йоге вызван несостоятельностью обычной медицины, неспособностью бороться с недугами, поражающими человечество все в большей и большей степени. Понимание необходимости использования интегральных методов психофизической тренировки как восточных (йога, цигун, йога-терапия и т. д.), так и западных методов, которые требуют активного участия в процессе оздоровления самих больных, овладело умами ученых многих стран. Ведущий специалист в области йога-терапии С. Шивананда утверждает:

*«Эти методы следует рассматривать как практику глубинного самосовершенствования человека, и она должна быть общепринятой, иначе человечество ожидает еще большие нарушения в здоровье людей, с каждым годом все глубже внедряющиеся в коды наследственности. Поэтому чем скорее в основу здравоохранения будет положена практика естественных методов осознанного самосовершенствования человека, тем больше шансов у человечества выжить и успешно продолжать свой путь по стезе эволюционного процесса».*

## ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ И ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Как решают проблему избыточного веса и ожирения отечественные ученые и врачи? Вот что пишет по этому поводу доктор медицинских наук Т. И. Андропова:

*«Как заболевание, ожирение связано с расстройством механизмов, регулирующих жировой обмен, что в большинстве случаев объясняется неправильным питанием, чаще всего — переданием. Ожирением страдают более 26 % населения».*

Кроме неправильного питания ожирению способствует пониженная мышечная активность — гипокинезия. Мышечная масса составляет 40 % от общей массы тела человека, и ее активность или бездействие влияет на состояние и функции всех основных систем организма. Следствие ожирения — нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, нервной системы, солевого обмена, развитие атеросклероза. Люди с избыточной массой тела умирают от сердечных заболеваний в два раза чаще, чем люди с нормальным весом.

Почему так опасно ожирение? Жировая ткань в организме состоит из нейтрального жира, который образуется не только из липидов, но также из простых углеводов, поступающих с пищей (это те самые «невинные» сладости, так любимые толстяками).

Подкожный жир не так безобиден, как кажется. Его агрессивность проявляется в способности накапливать вредные вещества, в том числе ядохимикаты. Они трудно удаляются из организма и надолго задерживаются в нем. Таким образом, люди с избыточной массой тела являются обладателями больших количеств токсических веществ в своих жировых депо. А это отнюдь не безопасно для жизнедеятельности организма, что и проявляется во множестве нарушений в работе всех без исключения систем. Автор подчеркивает роль двигательной активности и правильного питания для поддержания идеального веса и хорошего здоровья.

В книге приводятся формулы для определения идеальной массы тела.

Наиболее простой и достаточно точной является формула Брока, в которой постоянная величина изменяется в зависимости от роста:

$НМ = Р - 100$  при росте до 165 см,

$НМ = Р - 105$  при росте 166–175 см,

$НМ = Р - 110$  при росте более 175 см,

где  $НМ$  — нормальная масса тела,  $Р$  — рост.

Масса тела выше идеальной (нормальной) в пределах 10 % рассматривается как вариант повышенного общего питания; если фактическая масса тела превышает нормальную более чем на 10 %, то она считается избыточной, а при превышении  $НМ$  более чем на 20 % — уже говорят об ожирении, которое подлежит стационарному лечению. Нужно учитывать, что на переваривание пищи расходуется энергия, что сказывается на основном обмене.

В книге «Сахарный диабет — выбор диеты» Б. Л. Смолянский и В. Г. Лифляндский приводят современный метод для контроля массы тела с помощью ИМТ (индекс массы тела).

ИМТ определяют путем деления имеющейся массы тела на показатель роста, возведенный в квадрат. ИМТ является оценочной характеристикой степени ожирения, позволяющей быстро и довольно точно определить тяжесть заболевания, каким является ожирение.

Ожирения не бывает без избытка массы тела за счет накопления жира, но возможна избыточная масса тела, обусловленная мощной мускулатурой или задержкой в организме жидкости при некоторых заболеваниях.

С помощью показателя ИМТ каждый человек может оценить свою массу тела и поставить себе своего рода «диагноз». Ниже приводится таблица, позволяющая это сделать.

#### Характеристика показателей индекса массы тела (ИМТ)

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Характеристика
20,0–24,9	Нормальная масса тела
25–29,9	Избыточная масса тела

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Характеристика
30–34,9	Ожирение (легкое)
35–39,9	Ожирение (умеренное)
40 и более	Ожирение (тяжелое)
Менее 20	Недостаточная масса тела

**Пример:** мужчина при росте 170 см весит 78 кг. Его ИМТ будет равен:  $78 : 1,7^2 = 26,9$ . Из таблицы мы видим, что это соответствует избыточной массе тела, но не ожирению.

В последние годы установлено, что роль ожирения как фактора риска в развитии ряда болезней зависит не только от его степени, но и от характера распределения жира в теле. В зависимости от локализации жировых отложений различают:

- *абдоминальное ожирение*, когда избыток жира преимущественно располагается на животе и верхней части туловища, а также в брюшной полости, что наиболее характерно для мужчин;
- *ягодично-бедренное ожирение*, когда избыток жира располагается в основном на бедрах и ягодицах, что характерно для женщин.

Абдоминальное ожирение наиболее опасно и увеличивает вероятность атеросклероза и ишемической болезни. Оно же является фактором риска и может повлечь такие серьезные заболевания, как артериальная гипертензия, сахарный диабет II типа и нарушение жирового обмена — гиперлипидемия.

Для различения ожирения на два указанных типа определяют отношение окружности талии к окружности бедер. Всемирная организация здравоохранения рекомендует следующие оценочные показатели.

**Пример:** если индекс талия/бедро более 0,85 у женщин и более 0,95 у мужчин — это указывает на абдоминальное ожирение.

Установлено, что риск заболеваний, указанных выше, умеренно возрастает при окружности талии у женщин более 80 см, а у мужчин более 94 см и резко возрастает при окружности талии у женщин более 88 см, а у мужчин более 102 см.

Ожирение относится к алиментарным заболеваниям (от латинского слова *alimentum* — пища). Эти заболевания, связанные с расстройством питания организма, возникают от недостатка или избытка поступающей с пищей энергии или пищевых веществ. Расстройства питания могут быть вызваны и заболеваниями самого организма, вызывающими нарушения переваривания пищи, повышение расхода пищевых веществ, а также ухудшение их усвоения клетками и тканями.

Ожирение может развиваться и из-за расстройства жирового обмена в связи с заболеваниями эндокринной или центральной нервной системы. Но гораздо чаще (в 90–95 % случаев) ожирение обусловлено нерациональным питанием, когда поступление энергии с пищей превышает энергозатраты организма.

Ожирению способствуют редкие и обильные приемы пищи, особенно — поздние ужины. Но ожирение может и не быть следствием переедания (булимии), вызванного повышенной возбудимостью пищевого центра, который регулирует аппетит и чувство насыщения. Чаще ожирение возникает при малозаметном, небольшом, но регулярном поступлении в организм излишних источников энергии.

Автору этих строк приходилось не раз наблюдать такое явление: ученики, вместо того чтобы худеть, набирали вес, но при этом заявляли, что они очень мало едят. «А что вы едите между приемами пищи?» — спрашивала я. «Очень люблю сосать леденцы», — отвечала мне весьма упитанная женщина, работающая бухгалтером.

Очень характерны случаи быстрого увеличения веса у бывших курильщиков. Моя знакомая поправилась на 20 кг меньше чем за 1,5 года. «Как тебе это удалось?» — спрашиваю ее. «А все время что-нибудь жую», — отвечает. Кстати, даже невинные таблетки или «подушечки», которыми заглушают тягу к никотину, могут быстро стать источником губительной зависимости.

Ожирение может носить и наследственный характер. У людей, предрасположенных к ожирению, нарушен механизм расхода энергии, в частности, в связи с более низкими, чем в норме, энергозатратами на основной обмен.

Основной обмен — это минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизнедеятельности своих органов и систем в состоянии покоя. Основной обмен измеряется на пустой желудок при полном покое. Для мужчин он в среднем составляет 1700 ккал в сутки, для женщин — 1440 ккал. Основной обмен повышается при туберкулезе, гиперфункции щитовидной железы, ожоговой болезни, лихорадочных состояниях, легочной и сердечной недостаточности. При микседеме (гипофункции щитовидной железы), ожирении, голодании основной обмен снижается.

Как говорилось выше, на переваривание пищи расходуется энергия. Наибольший расход энергии вызывает переваривание белковой пищи — основной обмен увеличивается на 30–40 %. При приеме жирной пищи — на 4–14 %, углеводной — на 4–7 %. В среднем энергозатраты на усвоение пищи составляют 200 ккал.

При окислении белков, жиров и углеводов в клетках после ряда биохимических реакций (цикла Кребса) образуется энергия, которая расходуется на все процессы жизнедеятельности. Именно эта энергия затрачивается на основной обмен, на переваривание пищи, а также на мышечную деятельность. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем выше расход энергии.

Для незанятых физическим трудом мужчин и женщин в возрасте от 18 до 30 лет суточная потребность в энергии составляет в среднем 35 ккал на 1 кг массы тела, а при тяжелом физическом труде — около 50 ккал.

При физической работе энергозатраты могут составлять 200–300 ккал за 1 ч.

При умственном или автоматизированном труде они не превышают 100 ккал за 1 ч. Во время бега на 100 м затрачивается 35 ккал, при спортивной ходьбе на 5 км — 350 ккал, при езде на велосипеде за 1 км — 110 ккал. Во время сна организм затрачивает в среднем 0,93 ккал за 1 ч, при сидении — 1,43 ккал за 1 ч.

С возрастом энергозатраты уменьшаются, что обусловлено снижением обменных процессов и физической активности. Суточная потребность в энергии незанятых физическим трудом мужчин и женщин составляет соответственно 2550–2800

и 2200–2400 ккал. У мужчин, занятых тяжелой физической работой (лесорубов, грузчиков), энергозатраты составляют 3900–4300 ккал.

Источником энергии является пища. Окисление 1 г белка дает 4 ккал, 1 г жира — 9 ккал, 1 г углеводов, усвоенных организмом, — 4 ккал. Основными источниками энергии являются жиры и углеводы, а при их недостаточном потреблении — белки.

Анализируя многочисленные советы по питанию, выдаваемые каждый раз за откровения, приходишь к выводу, что все они сводятся к вегетарианству (Г. С. Шаталова), голоданию или питанию на его грани (С. А. Аракелян) или к сыроедению (Г. И. Малахов). Академик Н. М. Амосов считает, что «все они очень похожи: много эмоций и очень мало науки». В России принят смешанный тип питания. Потребностям организма отвечает лишь рациональное питание, сбалансированное по составу и калорийности, учитывающее индивидуальные особенности организма.

Правильное сбалансированное питание подразумевает использование в течение дня продуктов, которые отвечали бы двум основным параметрам: необходимому качеству по своей питательности и количеству согласно их калорийности.

Питательная ценность продуктов определяется по содержанию в них белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Калорийность — это мера энергетической ценности продуктов, которая определяется количеством энергии, которая выделяется при расщеплении сложных молекул белков, жиров и углеводов, содержащихся в этих продуктах. Второй параметр, то есть количество требуемых продуктов, строго индивидуален, поскольку зависит от пола, возраста, состояния здоровья, времени года, климата, физической активности каждого индивида.

Калорийность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма, которые включают в себя:

- *основной обмен* — энергия, необходимая для функционирования органов и систем организма: обмен веществ (биохимические реакции синтеза и катаболизма), деление клеток, дыхание, проведение нервных импульсов, выделение



продуктов метаболизма, поддержание постоянной температуры тела и т. д.;

- *переваривание пищи;*
- *движение, мышечную деятельность.*

Все эти величины — переменные, то есть зависят от самого человека, поэтому и питание должно быть индивидуальным. Помощником здесь может являться самочувствие человека и интуиция: надо прислушиваться к своему организму, который выбирает, какая пища ему подходит в данный момент. И, конечно, необходим контроль за весом, который нужно поддерживать на постоянном уровне, близком к идеальному. Йоги такое питание называют «интуитивным».

К сожалению, к этому прийти не так просто. Для этого надо научиться слушать и слышать свой организм. А чаще люди идут на поводу своего желудка, а не разума, «а плоть — глупа», — как говорил Поль С. Брэгг.

Надо не идти на поводу своего аппетита, который возбуждается из-за любых приятных запахов и даже вида пищи, а питаться только тогда, когда появляется естественное чувство голода. Утолить его можно, выпив перед основной едой стакан овощного или несладкого фруктового сока (можно выпить просто воду), а после этого уже съесть полноценный обед или ужин, как говорится, с «чувством, толком, расстановкой», то есть не спеша, с удовольствием и не переедая, но досыта, до приятного ощущения сытости.

Очень важно знать энергетическую ценность продуктов и нормы расхода энергии на ту или иную мышечную деятельность. Предлагаю пользоваться для составления меню таблицей энергетической ценности продуктов.

### Энергетическая ценность продуктов

Продукт	Энергетическая ценность, ккал
Молоко коровье:	
цельное, 1 чашка	165
снятое, 1 чашка	90
Сливки, 1 чашка	330

Продукт	Энергетическая ценность, ккал
Сыр, 30 г	105
Йогурт, 1 чашка	120
Яйцо сырое	80
Ветчина, 2 кусочка	95
Гамбургер, 90 г	245
Говядина жареная: жирная, 90 г	220
постная, 90 г	130
Цыпленок: отварной, 90 г	185
жареный, 90 г	215
Баранина жареная: жирная, 90 г	405
постная, 90 г	140
Свинина жареная, 90 г	260
Телятина: отбивная, 90 г	185
жареная с жиром, 90 г	305
Колбаса: свиная, 90 г	340
языковая говяжья, 90 г	205
Рыбные палочки, 10 шт.	400
Скумбрия жареная, 90 г	200
Фасоль цветная, 1 чашка	315
Арахис жареный, 1 ст. ложка	50
Ореhi грецкие, 1 чашка	790
Капуста белокочанная, 1 чашка	25
Морковь сырая, 1 шт.	20
Огурец свежий, 1 шт.	25
Зеленый горошек, 1 чашка	170
Картофель отварной в мундире, 1 шт.	105
Томатный сок, 1 чашка	50
Яблочный сок, 1 чашка	125
Бананы, 1 шт.	85

Продукт	Энергетическая ценность, ккал
Виноград, 1 чашка	100
Апельсин, 1 шт.	70
Персики, 1 шт.	35
Груша, 1 шт.	100
Хлеб пшеничной муки, 1 батон	1225
Мargarин, 1 ст. ложка	100
Масло оливковое, 1 ст. ложка	125
Макароньы отварные, 1 чашка	190
Рис отварной, 1 чашка	200
Сдобная булочка, 1 шт.	115
Карамель, 30 граммов	120
Конфеты шоколадные, 30 г	145
Леденцы, 30 г	110
Мед, 1 ст. ложка	60
Варенье, 1 ст. ложка	55
Пиво, 1 чашка	16
Дрожжи, 30 г	25
Майонез, 1 ст. ложка	110
Грибы консервированные, 1 чашка	30

Из таблицы видно, насколько небезобидно сосать леденцы, просто по привычке. Об этом мало кто задумывается — я имею в виду тех, кто считает, что они очень мало едят, но почему-то все время толстеют.

## Глава 3

# МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ПО ДОСТИЖЕНИЮ НОРМАЛЬНОГО И ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА

Прежде чем перейти к изложению материала по йоговскому лечению ожирения на основе литературных источников (методик доктора Пфулгенды Синхи и Свами Шивананды), а также тех знаний, которые я получила у доктора Ананды, хочу поделиться своим личным опытом по этой проблеме. Мой первый и единственный (если не считать доктора Рау) учитель хатха-йоги дал мне следующие рекомендации, когда я пришла к нему на первое занятие:

- месяц питаться исключительно растительной пищей;
- каждый день выполнять асаны и дыхательные упражнения;
- после гимнастики принимать контрастный душ;
- ходить босиком;
- очищаться: йоговские клизмы, баня, сауна, Нети-крия — промывание носоглотки подсоленной водой, чистка подсолнечным маслом;
- общаться с Природой, гармонизировать отношения с самим собой и окружающими людьми.

Ситуация была серьезная: мне предстояла операция по поводу эндометриоза. Пять лет консервативного лечения не дали положительного результата, и стоял вопрос — «быть или не быть». Как правило, именно такая ситуация во многих случаях и заставляет людей с полной силой, верой и энтузиазмом отнестись к новому, подчас непривычному методу лечения. Ситуация, когда терять уже нечего. В этом можно убедиться на примере многих авторов, предлагающих свои методы выздоровления.

В то время, когда я только начинала свой путь к здоровью, в продаже не было такой литературы, которая бы противоречила официальной медицине, вся она печаталась в «самиздате».

У нас были такие книги, в частности, книга Шри Дхиранды Брахмачарии «Основной начальный комплекс йоговских упражнений. Динамическая система Вьям». Но больше мы доверяли нашему учителю, тем более что у него была уже 20-летняя практика занятий по системе хатха-йоги.

Я стала упорно следовать этим рекомендациям и очень скоро почувствовала положительные сдвиги в своем самочувствии. Во-первых, прекратились так мучившие меня боли, во-вторых, восстановился цикл, и почти незаметно я сбросила 5 или 6 кг лишнего веса.

Эти изменения произошли за 1,5–2 месяца, и я была просто изумлена. Ко мне вернулась жажда жизни, и все отмечали, что я очень помолодела: в мои 40 лет мне давали 25!

Здесь же хочу привести еще один удивительный случай, который произошел примерно через год после моего «чудесного» исцеления.

Одна моя коллега, довольно полная женщина средних лет, подошла ко мне и поделилась своим несчастьем: у нее рак молочной железы 4-й степени. Поскольку ей стало известно, что я излечилась с помощью йоги от своего «неизлечимого» заболевания, то она решила тоже попробовать. Она уже прошла курс облучения, и ей была назначена операция. Я привела ее в нашу группу, и учитель сказал, что ей придется отказаться от обычного лечения, что она должна сделать выбор. Сначала она не рискнула и продолжала какое-то время лечиться у врачей. Но состояние ее продолжало ухудшаться, она ушла на инвалидность, и мы ее долго не видели.

От учителя я узнала, что она все-таки снова обратилась к нему за помощью, и он стал заниматься с ней индивидуально, у нее дома. Примерно через 2 или 3 месяца она появилась на работе. Мы ее не узнали. Стройная фигура, розовые щеки, в глазах блеск: все в облике этой новой для нас женщины излучало здоровье и радость. На протяжении 6 лет она оставалась здоровой, полной интереса к жизни и продолжала заниматься йогой. В арсенал ее оздоровительной системы входили асаны, правильное питание, в основном, вегетарианское (много овощей, особенно зеленых и желтых), контрастный душ, хождение босиком, общение с Природой (у нее было любимое дерево, от которого она заряжалась энергией), занятия искусством

(она пела в хоре и рисовала). Каждый день она с полной отдачей делала упражнение «Сеятель».

Кстати, наш учитель еще в те далекие времена говорил, что одно это упражнение может излечить рак. Я в это тогда не верила. Но уже сейчас многие врачи и ученые пришли к выводу: причина рака — чаще всего психологическая. Какие же отрицательные эмоции являются причиной столь грозного заболевания? Занимаясь долгое время этой проблемой, супруги-врачи Сайтмонтон выяснили, что такими эмоциями являются чувства постоянной неудовлетворенности и обиды. Надо уметь избавляться от этих отрицательных эмоций, и «Сеятель» поможет в этом. На себе я не раз проверяла эффект этого упражнения (душа словно освобождается от тяжелого груза), и в моем комплексе он постоянно присутствует. Главное — делать его не формально, а с верой и энтузиазмом, как и все позы, кстати.

Не у всех, к сожалению, это получается, и все зависит от душевного состояния ученика. И если верить высказыванию русского философа И. Ильина, что «страдание — это лестница духовного очищения», то йога действенна в отношении тех, кто прошел эту «лестницу». Благополучным и самоуверенным людям йога часто не помогает, как я это заметила после своей практики преподавания на протяжении многих лет. А пройти первые две ступени хатха-йоги, Яму и Нияму, они считают для себя лишним.

Так вот, через 6 лет после своего «чудесного» исцеления моя коллега решила зачем-то испытать на себе метод длительного голодания, хотя практика йоги исключает этот метод оздоровления. В то же время ее муж попал под машину и с тяжелой травмой лег в больницу. У нее произошел срыв нервной системы. На этот раз она не смогла справиться, болезнь снова вернулась, и через год ее не стало.

Этот случай уже более 10 лет не перестает меня волновать. Он действительно подтверждает гипотезу о главенствующей роли психологического фактора в развитии такого заболевания, как рак.

Постоянные отрицательные эмоции (обиды, неудовлетворенность собой и окружающими) угнетают гипоталамус — структуру мозга, отвечающую за адаптивный гомеостаз орга-

низма. Гипоталамус называют еще «эмоциональным мозгом», поскольку все эмоции как бы «просеиваются» через него, вызывая соответствующие изменения в такой важной железе внутренней секреции, как гипофиз. Гипофиз стимулирует и координирует деятельность всей эндокринной системы и, кроме того, активизирует иммунную систему. Именно от деятельности этих систем зависит надежность иммунологического надзора нашего организма над атипичными клетками, какими и являются раковые клетки.

## Глава 4

# ПО ПОВОДУ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

При росте 166 см мой вес до заболевания составлял обычно 65–66 кг. Я считала его нормальным для себя: фигура была довольно стройная, хотя область бедер всегда была чрезмерно массивна, в объеме — 106–110 см. За несколько лет болезни, в течение которых основным средством лечения был гормон а-оксипрогестерон капронат, мой вес увеличился до 72 кг. После 1,5–2 месяцев занятий хатха-йогой вес снизился на 4–5 кг и продолжал постепенно уменьшаться, пока не стал 52 кг. То есть в общей сложности я похудела на 20 кг. Фигура стала как у девочки в 16 лет. Но для женщины моего возраста такой вес был слишком мал, и хотя я чувствовала себя прекрасно, мой вид, особенно без одежды, вызывал у других не восхищение, а жалость. Я решила поправиться, но не до того веса, который был в молодости, а на 5–6 кг меньше, так как чрезмерно полные ноги портили мою фигуру. Я только пожелала этого, дала себе установку, и... о чудо! — через какое-то время стала весить 60 кг. Этот вес сохраняется уже более 10 лет, не меняясь, и для меня является идеальным. К такому идеальному весу я веду и своих учеников. И если они выполняют все мои рекомендации, у них это получается. Правда, не у всех.

Главная причина неудач — это невыполнение рекомендаций, которые дает учитель. В основном — это лень. Другая причина, которая встречается у людей с избыточным весом, — это самоуспокоенность или ложное понимание любви к себе.

Ко мне не раз приходили тучные, еще сравнительно молодые женщины, которые вовсе не хотели избавляться от лишнего веса. Они говорили: «Мы себя и такими любим». Истоки такой позиции лежат в разных псевдорелигиозных учениях, в которых людям внушается мысль, что они богоподобны не только от рождения, что верно (как сказано в Библии: человек создан по образу и подобию Божию), но и на данный момент



(что маловероятно), а потому к себе и другим людям надо относиться как к богам (первая часть постулата усваивается обычно легче). Эта теория не нова: Ф. М. Достоевский в своих «Бесах» показал, к чему ведет такое обожествление себя.

Другой мотив, из-за которого многие женщины не хотят худеть: мужа (как правило, тоже толстяки) не хотят, чтобы они худели. «Они любят нас именно такими, какие мы есть». Тут я подозреваю уловки двух видов. Одна из них — страх лишиться вкусной обильной пищи, которой кормит его жена, сама любящая поест, и вторая, тоже страх, — потерять жену, если она вдруг станет стройной и изящной. В обоих случаях эти аргументы продиктованы эгоизмом и невежеством. А невежества и бессилия разобраться в сложной путанице новых теорий по питанию и похудению у нас хватает!

Давайте попробуем понять сущность этих теорий.

Начнем с того, кем является человек по своей природе. Одни авторитеты и их приверженцы утверждают, что люди по своей природе являются вегетарианцами, другие считают, что для здоровья необходимо есть животную пищу. Кто прав? Если обратиться к животному миру вообще, то мы увидим, что в разных регионах Земли распространены те или иные виды животных, и если поместить их в несвойственные им условия жизни, то они скоро начнут вымирать. А человек? Это, пожалуй, один из немногих видов, который распространен по всей Земле и приспособился к самым сложным условиям жизни! И именно благодаря тому, что он всеяден! Адаптационные возможности человека неограниченны, поэтому он может позволить себе выбирать самые крайние ареолы нашей планеты и прекрасно там себя чувствовать.

Эта способность, генетически заложенная в человеке, выработывалась в течение долгого эволюционного процесса. В ее основе лежат защитные свойства организма, которые мобилизуются и совершенствуются при различных изменениях внешней и внутренней среды. Как проходила эволюция человека? Чем он питался в те доисторические времена, когда жил в пещерах и согревался от огня, добытого от вспышки молнии или путем трения камня о кусок дерева?

В основном это было мясо диких животных. Так проходили тысячелетия. Наконец наступила эра земледелия, когда люди

научились возделывать землю и выращивать зерновые культуры, а затем и овощные. Это привело к оседлости, к строительству городов, к цивилизации, наконец. Затем человек приручил животных и стал меньше охотиться: еда была у себя во дворе. Наступили равновесие и свобода выбора. Каждый мог выбирать то, что ему больше было по душе. И пищеварительная система развивалась и совершенствовалась согласно этим пристрастиям. Человек превратился в самый совершенный и независимый от условий, климата, природных катаклизмов вид. Поистине царь Природы, поскольку он смог заселить всю Землю и подниматься далее по лестнице эволюции уже в рамках той культуры, которая стала формироваться на месте его заселения.

Могут ли якуты на Крайнем севере быть вегетарианцами? Даже сами йоги отвечают на этот вопрос отрицательно. Они понимают, что в их стране, где такое изобилие фруктов, овощей и орехов (одним кокосовым орехом можно сытно пообедать), где круглый год светит солнце и температура воздуха не опускается ниже нуля, можно обойтись и без мяса, тем более без тюленьего жира, которым в основном и питаются якуты. В Индии я провела месяц, и за все время мне ни разу не захотелось съесть даже кусочка мяса. И не потому, что у себя на родине я питаюсь только растительной пищей. Когда меня спрашивают, что я ем, обычно я отвечаю: «Ем то, что мне хочется». Правда, хочется мне не все, что хочется другим, которые не знают, как правильно питаться, и совсем запутались в этой сложной проблеме.

Благодаря занятиям йогой у меня постепенно выработалось понимание того, что в данный период требуется моему организму. Такое питание я (да и другие, те, кому удалось раскрыть «тайную мудрость своего организма») называю интуитивным питанием. Современные адепты йоги даже считают, что не так важно, чем вы питаетесь, как то, как вы едите. Они предлагают определенные правила приема пищи: тщательное разжевывание, достаточное потребление воды, отказ от некоторых продуктов и замена их на более натуральные. А главное — хороший эмоциональный настрой во время еды.

Я думаю, что не может быть среднестатистического питания. Каждый человек уникален, и питание должно быть ин-

дивидуальным согласно возрасту, конституции, уровню здоровья, климату той местности, где человек проживает, традиций того народа, к которому относится данный индивид и т. д. Главное питаться свежими натуральными продуктами и знать, какие из них являются вредными, а какие — полезными. Все, что создает Природа, — это самые ценные и полезные продукты. В том, что человек производит и готовит у себя на кухне, надо разбираться, имея знания и нужную информацию.

К сожалению, такой информации мало, зато все больше появляется малограмотной литературы, предлагающей «революционные» теории раздельного питания или питания по группам крови, а то и по лунному календарю. Что такое раздельное питание? Хлеб отдельно, мясо отдельно, масло тоже отдельно? А как же питались люди сотни лет, намазывая хлеб маслом и сверху еще положив кусочек сыра или мяса? А теперь оказывается, что и хлеб вреден, и масло совсем не нужно, а все вместе так вообще смерть! Но ведь многие исцелились благодаря такой диете! — возражают адепты той или иной теории. На мой взгляд, очень верно объясняет такие феномены американский врач-натуропат Эндрю Вейл. Вот что он пишет в своей книге «Естественное здоровье, натуральная медицина»:

*«Изменение привычного режима питания с целью улучшить качество жизни может стать одним из способов активизации системы самоисцеления... Я наблюдал несколько случаев исцеления от серьезных заболеваний, когда люди решались на длительные периоды голодания, переходили на макробиотическую пищу, йогическую вегетарианскую диету и другие режимы питания. Мое объяснение подобных случаев таково: причина успеха — это отчасти изменение умственной позиции, выразившейся в решении следовать системе питания, требующей определенных усилий. Это изменение может быть более важным, чем специфика той или иной диеты».*

В науке это явление называют эффектом плацебо, то есть «пустышки», когда больному дают простую, к примеру, воду и говорят, что это — лекарство, и человек, поверив, что это лекарство, действительно поправляется. В этом заложен очень

важный аспект исцеления — самовнушение, психологическая доминанта, лежащая в основе процесса выздоровления.

Что касается раздельного питания, то в нашем организме оно и так происходит. В ротовой полости, благодаря ферменту амилазе, расщепляются простые углеводы; в желудке фермент пепсин расщепляет белки, в двенадцатиперстной кишке перевариваются, эмульгируются жиры с помощью фермента липазы и продолжают расщепляться белки трипсином и химотрипсином, в тонком кишечнике расщепляются сложные углеводы. И никакого смешивания не происходит, все строго ограничено, в каждом отсеке перевариваются из всего пищевого комка именно те компоненты, для которых в этом месте желудочно-кишечного тракта создана определенная среда (кислая, щелочная или нейтральная) и выделяются для этого специфические ферменты. А желудочный сок может выделяться и рефлекторно, при одном виде или запахе пищи. А чтобы выделялось больше пищеварительных соков, объем пищи должен быть достаточным, то есть съесть пищи нужно не много, но и не мало. В меру. Иначе будут неэффективно работать секреторные органы: или с перегрузкой, чтобы переварить огромное количество пищи, или, при малом ее количестве, с перепроизводством секрета, что может вредить слизистым органам пищеварения.

Следуя принципу «один ген — один фермент» и зная, что для синтеза фермента нужен его специфический субстрат, можно предположить, что, исключая из рациона те или иные продукты, в частности животные белки, мы лишаем себя многих ферментов, которые просто перестают синтезироваться. В науке это явление называют «молчащим геном».

Я знаю один пример, когда бабушка, строгая вегетарианка, свою внучку с рождения стала кормить исключительно растительной пищей. Когда девочке было года четыре, она на дне рождения своей подружки съела то, что и другие дети: салат, какие-то сладости. Девочка отравилась. У нее воспалились все слизистые не только желудочно-кишечного тракта, но и выделительной системы. Врачи даже опасались за ее жизнь.

Думаю, что не следует отказываться от того блага, которым одарила нас Природа, а именно от использования высокой

адаптивности нашей пищеварительной системы к самым разным продуктам питания. В заключение обращусь снова к книге Э. Вейла и процитирую некоторые советы, которые он дает в отношении правильного питания.

1. В еде полагайтесь на ощущения, а не на разум. Вкус и запах — прекрасные эксперты, которые помогут определить, что для вас полезно. Доверяйте им. Постарайтесь развить эти чувства и обращать на них внимание.
2. Ешьте с полным вниманием и со вкусом. Система пищеварения отражает настрой ума — именно поэтому существует так много нарушений пищеварения стрессового происхождения. Если вы едите, когда злитесь, волнуетесь или отвлекаетесь, ваш организм не сможет как следует переработать пищу, как бы хороша она ни была.
3. Питайтесь как можно разнообразнее. Разнообразя питание, вы обеспечиваете поступление в организм всех необходимых питательных веществ. Необязательно знать на память официально рекомендованные дневные потребности в углеводах, белках, жирах и витаминах — просто стремитесь к разнообразию.
4. Ешьте свежую пищу. Старайтесь концентрироваться на своих ощущениях от еды. Если вы станете обращать внимание на внешний вид, вкус и запах еды, ваши чувства увлекут вас от готовых продуктов к свежим.
5. Лучше недоедать, чем переесть. Результаты исследований однозначно утверждают: лучше есть меньше, чем больше, — и стоит постараться усвоить этот урок как можно лучше.

**Примечание.** Я не знаю, что такое «недоедать». Когда я сажусь за стол, чтобы утолить голод, то мне не хочется выходить из-за стола с чувством неудовлетворенности. Еда, вкусная и питательная, — это одна из радостей жизни, это то, что объединяет разных людей, где они находят согласие друг с другом. Поэтому все праздники — прежде всего застолье. И едят все досыта, а иначе — какой же это праздник и веселье! Просто «досыта» — у всех разное. Если желудок не растянут, ему не так много надо, чтобы вы почувствовали сытость.

Какие продукты следует всегда иметь у себя дома и что готовить из них?

Хлеб, лучше всего с отрубями (клетчаткой), крупы, бобовые, орехи, мед, овощи, зелень, фрукты, сухофрукты.

К молоку отношение разное. Йоги все молочные продукты относят к вегетарианской пище. У некоторых людей имеется непереносимость молока, к их числу принадлежу и я. Это связано с отсутствием в организме фермента лактазы. Те, у кого этот фермент активно действует, пусть пьют свежее молоко на здоровье.

Кисломолочные продукты подходят всем и являются не только полезными, но и необходимыми для поддержания микрофлоры кишечника.

Мясо в зимнее время тоже полезно, но лучше есть его в отварном или тушеном виде.

Очень полезна и рыба, поставщик кальция и фосфора — необходимых элементов для роста и сохранения костей.

Жиры, конечно, лучше растительные, особенно нерафинированное растительное и оливковое масло. Сливочное масло в небольшом количестве тоже необходимо употреблять как поставщик витамина Е.

Соки надо делать из свежих овощей самим. В продаже имеются сейчас замечательные соковыжималки, и приготовить на семью по стакану сока ничего не стоит. Хорош сок из смеси моркови, свеклы, яблок и белокочанной капусты в пропорции примерно 4 : 1 : 2 : 1.

Летом я собираю все травы и цветы, которые произрастают в той местности, где я отдыхаю (глубинка Тверской области и горный Крым). После сушки я их измельчаю, смешиваю и раскладываю по банкам. Хотя бы раз в неделю завариваю чай из этого сбора в термосе и выпиваю около 1 л отвара в течение 2 ч, пока нахожусь в сауне. Ведь в таком сборе имеется почти вся таблица Менделеева, а такие микроэлементы, как медь, цинк, железо, магний, молибден и др., входят в активные центры ферментов, которые участвуют во всех реакциях обмена веществ.

Общее правило — как можно больше разнообразных натуральных продуктов, созданных самой Природой!

## Глава 5

# ЙОГОТЕРАПИЯ ОЖИРЕНИЯ И ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ПФУЛГЕНДЫ СИНХИ

Мне хотелось бы познакомить вас с методом доктора Пфулгенды Синхи.

В своей книге «Йоговское лечение распространенных болезней» этот автор приводит основные причины появления избыточного веса.

При лечении больных ожирением было установлено, что у этих пациентов отмечаются в основном одинаковые причины заболевания, все они совершают одни и те же ошибки, всем им свойственны следующие особенности. А именно:

- 1) *они переедают;*
- 2) *они едят почти постоянно;*
- 3) *все без исключения едят быстро, не пережевывая пищу по-настоящему;*
- 4) *они едят перед сном;*
- 5) *они избегают физического труда и физических упражнений.*

Кроме того, ожирение обусловлено в большинстве случаев расстройствами нервной системы.

Отсутствие физической нагрузки, с одной стороны, и обильная еда — с другой, приводят к накоплению избыточной массы тела: организм получает больше питания, чем это необходимо для поддержания баланса между затратами энергии и ее восстановлением.

Еще один отягощающий момент, связанный с ожирением, — это развитие у пациента комплекса неполноценности. Он избегает общества, изолируется. В уединении или в компании себе подобных он почти все время что-нибудь ест. Нередко у него возникают такие дурные привычки, как тяга к употреблению алкоголя, токсикомания и другие пороки. Вследствие такой изоляции могут развиваться различные психические на-

рушения: невроз, стресс, беспокойство, страх, неуверенность в себе и др. Таким образом, возникает порочный круг: чтобы успокоиться, он снова ест.

Длительность периода коррекции составляет несколько месяцев и зависит от исходной массы тела. В среднем потеря веса составляет от 2 до 3 кг в месяц.

Большим преимуществом йоговской системы лечения является то, что пациент не должен голодать, поэтому он не испытывает слабости. Уменьшение массы тела происходит постепенно, а значит, кожа и мышцы не обвисают, не становятся дряблыми.

В процессе лечения уменьшение массы тела и улучшение общего состояния протекают одновременно. Йоговские методы не нарушают обычную жизнь и исключают возможность увеличения массы тела, даже если вы прекратите занятия йогой, а будете соблюдать только правила приема пищи. После нормализации массы тела рекомендуется продолжать заниматься йогой и правильно питаться.

## Асаны

Известны определенные легко выполняемые позы, способствующие эффективному уменьшению массы тела и нормализации обмена веществ.

Не следует пытаться сразу делать слишком много асан. Увеличивайте их число постепенно, но постоянно. Начните с освоения поз, которые рекомендуется выполнять в течение 1-й недели, затем освоите асаны 2-й недели, 3-й и т. д. При этом ваше продвижение будет постепенным, равномерным, без напряжения и истощения.

От себя я добавлю, что эта программа похудения подходит для людей с ожирением, которым трудно сразу выполнять сложные позы; к ним нужно подходить постепенно. По мере похудения они могут выполнять Гармонизирующий комплекс с акцентом на «свои» специфические позы.

Теперь рассмотрим, как вы должны заниматься в течение 1-й недели и впоследствии.



В дальнейшем мы будем пользоваться следующими условными обозначениями:



— техника выполнения,



— терапевтическое действие,



— противопоказания.

## 1-я неделя

В течение 1-й недели следует выполнять следующие асаны: Экпадауттанасана — 8 циклов ежедневно, Уттанпадасана — 4 цикла ежедневно.

После выполнения обеих этих асан отдыхайте в Шавасане (см. рис. 29) в течение 5 мин.

### ЭКПАДАУТТАНАСАНА

Поочередное поднятие ног на вдохе и опускание ног на выдохе.



**Исходное положение.** Лягте на спину на пол. Распрямите тело. Пятки соедините вместе. Ладони положите вдоль туловища на пол. Расслабьтесь. Смотрите прямо вверх. Дышите нормально.

Выпрямите пальцы правой ноги и напрягите всю ногу. Вторая нога остается расслабленной. Начните вдыхать, одновременно поднимая правую ногу, очень медленно, до вертикального положения (настолько высоко, насколько можете). Вдох выполнять следует в технике полного йоговского дыхания в течение 8 с. Подняв ногу, задержите дыхание в течение 6 с, удерживая ногу в вертикальном положении и максимально напрягая ее. После задержки дыхания начните выдыхать, опуская ногу на пол так, чтобы время полного выдоха составило 8 с. Во время опускания нога должна оставаться напряженной и вытянутой. После паузы (задержки дыхания на 6 с), во время которой следует расслабиться, повторите те же действия с левой ногой. Повторить 8 циклов.



**Терапевтическое действие.** Асана оказывает стимулирующее влияние на слизистую оболочку бронхиол (лечение бронхиальной астмы), увеличивает подвижность тазобедренных суставов, корригирует желудочно-кишечные

расстройства. Действует тонизирующе на мышцы половых органов и повышает потенцию. Оказывает лечебное действие при нарушениях менструального цикла.

## УТТАНПАДАСАНА

Поднимание обеих ног.



**Исходное положение.** То же, что и в предыдущем упражнении.

Вдохните медленно, но глубоко через обе ноздри и задержите дыхание. Вытяните и напрягите пальцы ног как можно сильнее. Во время задержки дыхания медленно поднимите обе ноги на 25–30 см от пола и удерживайте их в таком положении в течение 6–8 с. Начните выдыхать и опускать ноги синхронно, так, чтобы с окончанием выдоха ноги коснулись пола. Расслабьтесь в течение 2 нормальных вдохов-выдохов (5–6 с).

Делайте упражнение 4 раза в день.



### Терапевтическое действие

Эта асана развивает все брюшные мышцы, как внутренние, так и наружные. Исправляет нарушения функции поджелудочной железы, лечит запор, вздутие живота, желудочно-кишечные расстройства. Уменьшает отложение жира в области живота. Помогает при боли в спине и в области поясницы, ягодиц и тазобедренных суставов. Положительно влияет на спинной мозг, стимулирует нервную систему.



### Противопоказания

При повреждении позвоночника следует поднимать ноги не вместе, а поочередно.

## 2-я неделя

Продолжайте практиковать асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также Бхуджангасану и Шалабхасану. После выполнения всех асан отдохните в Шавасане в течение 5 мин.

## БХУДЖАНГАСАНА — ПОЗА «ЗМЕЯ» (РИС. 1)



**Исходное положение.** Лягте на живот. Голову положите щекой на пол. Ладони расположите у плеч с двух сторон, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч.



**Рис. 1.** Бхуджангасана — поза «Змея»

Локти прижмите к полу и телу. Пятки соедините, пальцы ног прижмите к полу. Дышите нормально.

Выпрямите голову и слегка отклоните ее назад. Вдохните медленно, поднимите голову и грудь так, чтобы туловище выше пупка было приподнято. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотрите вверх и задержите дыхание на 6–8 с. Начинайте выдыхать, опуская голову и в конце движения положив щеку на пол. Расслабьтесь и отдохните в течение 6 с.

**Примечание.** В этой позе и в последующих позах, выполняемых лежа на животе, расслабление можно делать в позе «Крокодил» (см. рис. 27).

Выполняйте асану 4 раза в день.



**Терапевтическое действие.** Бхуджангасана оказывает стимулирующее действие на брюшную полость. В результате этого нормализуются функции поджелудочной железы, печени и других органов пищеварительной системы.

Считается, что это одна из лучших поз для лечения запора, несварения, вздутия, болей под ложечкой. Она увеличивает гибкость позвоночника и устраняет нарушения его функции, боль в спине.

Оказывает эффективное стимулирующее влияние на области груди, плеч, шеи, лица и головы, улучшает внешний вид. Исправляет различные нарушения менструального цикла. Положительно влияет на всех, кто ее делает. Она восстанавливает подвижность суставов, укрепляет кости, легкие, сердце, увеличивает объем грудной клетки.



Рис. 2. Шалабхасана — поза «Кузнечик»



### ШАЛАБХАСАНА — ПОЗА «КУЗНЕЧИК» (РИС. 2)

**Исходное положение.** Лягте на живот, положив щеку на пол. Вытяните руки вдоль туловища и положите их рядом с бедрами.

Сожмите пальцы в кулаки и прижмите их к полу или поместите их под бедра.

Выпрямите ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Стопы прижмите одну к другой. Тело выпрямите. Дышите нормально. Поднимите голову и положите подбородок на пол. Вдохните медленно и глубоко через обе ноздри и задержите дыхание. Крепко сожмите кулаки и напрягите руки.

Теперь напрягите сжатые ноги и быстро поднимите их так высоко, как можете. Оставайтесь в таком положении в течение 5–6 с или меньше, поддерживая ноги напряженными. Затем медленно выдохните, одновременно опуская ноги на пол. Расслабьтесь в позе «Крокодил» в течение 8–10 с, а затем сделайте асану еще раз.

Повторяйте асану 5 раз в день. Делайте ее после выполнения Бхуджангасаны.

**Примечание.** Тем, кому трудно поднимать сразу обе ноги, рекомендуем в течение нескольких недель поднимать ноги поочередно — поза «Полукузнечик». В этом случае выполняйте 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза. По мере снижения веса выполняйте позу с отрывом рук, как показано на рисунке, а время нахождения в позе постепенно увеличивайте до 15–30 с.



**Терапевтическое действие.** Исправляет различные виды нарушений функции пищеварительной системы. Стимулирует функцию почек, печени, поджелудочной железы. В результате этой стимуляции устраняются запор, понос, изжога, вздутие или расстройство желудка.

Эта асана оказывает положительное влияние на весь организм.

Эта асана увеличивает гибкость позвоночника и оказывает укрепляющее влияние на глаза, а также на лицо, легкие, грудную клетку, шею, плечи и всю верхнюю часть тела. При избыточном весе устраняет жировые отложения с области живота и бедер.

### 3-я неделя

Продолжайте практиковать асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также Сантуланасану (6 циклов ежедневно) и Павана-муктасану (6 циклов ежедневно). После выполнения всех асан выполняйте Шавасану в течение 7 мин.

#### САНТУЛАНАСАНА — ПОЗА

«ЦАПЛЯ» (РИС. 3)



Стоим лицом к солнцу, ступни вместе, плечи развернуты, грудь раскрыта, позвоночник выпрямлен, взгляд — на горизонт — это **Тадасана**. Согнуть левую ногу в колене и захватить пальцы левой рукой. Подтянуть ногу как можно ближе к бедру, прижимая



Рис. 3. Сантуланасана — поза «Цапля»

пятку к ягодице, причем колени соединить. Напрячь правую руку, удерживая пальцы вместе, и медленно поднять ее вверх ладонью вперед. Остаться в позе на 6–8 с. Правая нога и поднятая рука должны быть напряжены, пятку стараться прижимать как можно ближе к ягодице. Дышать ровно, спокойно. Вернуться в исходное положение, отдохнуть в течение 5–6 с и повторить упражнение, стоя на левой ноге.

В течение 3-й недели выполняйте асану 4 раза в день, а затем увеличьте число повторений до 6. Больные люди могут делать ее возле опоры или у стены.



**Терапевтическое действие.** Кроме воздействия на брюшную полость, поза оказывает лечебное действие на коленные, голеностопные, плечевые суставы, суставы кистей и пальцев. Асана нормализует кровообращение и укрепляет мышцы.



**Рис. 4.** Павана-муктасана — «Газовая поза»



#### **ПАВАНА-МУКТАСАНА — «ГАЗОВАЯ ПОЗА» (РИС. 4)**

Стоя в Тадасане, поднять ногу, согнутую в колене, к груди. Положить одноименную руку на лодыжку, другую — на колено. Прижать колено к груди, не надавливая рукой на лодыжку. Стоять на ноге прямо и устойчиво, колено напрячь. Сохранять позу в течение 6–8 с, дыхание ровное, смотреть прямо перед собой. Вернуться в исходное положение и после небольшого отдыха повторить упражнение, стоя на другой ноге. Выполнять 3–4 цикла ежедневно. Те, кому трудно выполнять эту асану стоя, могут делать ее, лежа на спине.



**Терапевтическое действие.** Оказывает мягкое и стимулирующее действие на поджелудочную железу и другие органы брюшной полости. В случае вздутия, изжоги, усиления газообразования терапевтический эффект от-

мечается незамедлительно. Кроме того, поза увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и стимулирует мышцы живота и кишечника. Излечивает запор.

## 4-я неделя

Продолжайте практиковать 6 асан предыдущей недели, а также асаны 4-й недели: Парватасану, повторяйте ее 4 раза в день, и Дханурасану (позу «Лук»), выполняйте 4 раза в день. Выполнив все асаны, отдохните в Шавасане 10 мин.



Рис. 5. Парватасана — поза «Гора»

### ПАРВАТАСАНА — ПОЗА «ГОРА» (РИС. 5)



**Исходное положение.** Ноги на ширине плеч, руки опущены, смотрим прямо.

С медленным вдохом поднять руки. Ладони поднятых рук должны быть обращены вперед, руки — параллельны. Выдыхая, опускать руки, наклоняя верхнюю часть тела. К моменту касания руками пола выдох следует завершить. Задержать дыхание и оставаться в позе 6–8 с. Ноги напряжены, таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, а руки отталкиваются от него. Подбородок подтягивать к груди, а поясницу максимально прогибать вниз. На вдохе выпрямиться, положив руки на ноги и проводя ими снизу вверх. После отдыха повторить упражнение.

**Примечание.** Эту позу можно делать, соединив ноги вместе, как показано на фотографии.



**Терапевтическое действие.** Поза мягко стимулирует функцию эндокринных желез: поджелудочной, щитовидной, надпочечников, гипофиза. Устраняются патологические явления, обусловленные нарушением функции этих желез. Положительно действует на область живота, позвоночника, легкие. Усиливается приток крови к тканям лица, мозгу.

### **ДХАНУРАСАНА — ПОЗА «ЛУК» (РИС. 6)**



**Исходное положение.** Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища, положив щеку на пол.

Удерживайте ноги вместе. Дышите нормально. Согните обе ноги в коленных суставах и прожмите лодыжки к бедрам. Обхватите лодыжки руками. Если вы не дотягиваетесь руками до лодыжек, охватите руками пальцы ног. Подбородок положите на пол.

Вдохните медленно и глубоко и задержите дыхание. С окончанием вдоха поднимите голову вверх и выпрямите ее. Одновременно оттяните обе ноги назад. Делайте это медленно, непрерывно и плавно. Отведите ноги как можно дальше. При этом грудная клетка, шея и голова поднимутся вверх. Смотрите вперед и вверх, удерживая колени плотно сжатыми. Не отрывайте колени от пола. Если возможно, удерживайте



**Рис. 6.** Дханурасана — поза «Лук»



живайте лодыжки вместе. Оставайтесь в этом положении 6–8 с — до тех пор, пока можете задерживать дыхание. Начните выдыхать, опуская одновременно голову и грудь на пол. Положите щеку на пол, освободите лодыжки и медленно опустите их на пол. Руки также положите на пол и расслабьтесь в позе «Крокодил» в течение 6–8 с. Повторяйте асану только 3–4 раза. Те, кому трудно выполнять всю асану (удерживая обе лодыжки), могут в течение нескольких недель делать ее, захватывая руками только одну лодыжку. В этом случае все этапы выполняются точно так же.

**Примечание.** Выполнять позу можно с разведенными коленями, поднятыми над полом. Это вариант более простой, который подходит особенно тучным людям.



**Терапевтическое действие.** Поза стимулирует все эндокринные железы. За счет внутреннего и внешнего напряжения поджелудочная железа начинает работать энергичнее, в результате восстанавливаются ее ткани и нормализуется выработка инсулина.

Эта поза положительно влияет на надпочечники, щитовидную железу, паращитовидные и половые железы; оказывает целебное действие на суставы, спинной мозг, легкие, грудную клетку и брюшную полость.

Устраняет различные желудочные расстройства, активизирует процесс пищеварения. Способствует похудению, уменьшению жировых отложений.

Асана оказывает положительное действие на организм женщины. Исправляет нарушения менструального цикла и различные расстройства, обусловленные патологией половых органов.

## 5-я неделя

Продолжайте практиковать все 8 асан предыдущей недели и следующие асаны: Вакрасану и Пашимоттанасану (по 4 раза ежедневно). После выполнения всех асан отдохните в Шавасане в течение 10 мин.

### ВАКРАСАНА — СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА (РИС. 7)



**Исходное положение.** Сядьте на пол, вытянув параллельно обе ноги. Дышите нормально. Спина должна быть прямой. Согните



**Рис. 7.** Вакрасана — скручивание позвоночника

правую ногу и поместите стопу с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени — между коленом и лодыжкой. Пятка должна быть прижатой к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено вверх. Поднимите руку, одноименную с выпрямленной ногой, заведите ее за колено с наружной стороны бедра согнутой ноги и охватите пальцами лодыжку этой ноги. Ладонь второй руки поместите на талию так, чтобы указательный и большой пальцы были обращены кверху.

Начните медленно вдыхать, одновременно вращая и поворачивая талию, грудную клетку, шею и голову в сторону, одноименную с согнутым локтем. Продолжайте это движение до тех пор, пока это возможно. Во время поворота локоть перемещается на 90 градусов, а голова и верхняя часть туловища — на 180 градусов. После максимального поворота задержите дыхание и оставайтесь в этом положении в течение 6–8 с. На этом этапе позвоночник выпрямлен, взгляд устремлен вдаль. Затем, медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

После нескольких секунд расслабления выполните асану аналогичным образом с поворотом в противоположную сторону. Повторите асану 4–6 раз, поворачиваясь в противоположных направлениях. Можно левую руку держать не на талии, а упираться ею в пол, как показано на рис. 7.



**Терапевтическое действие.** Асана действует главным образом на область талии и живота. Она стимулирует деятельность всех органов и желез в этой области. Ока-

зывает положительное влияние на поджелудочную железу, надпочечники, половые железы. Устраняет запор, желудочные расстройства, геморрой, боль в спине, улучшает подвижность шейного отдела позвоночника.



Рис. 8. Пашимоттанасана — головоколенная поза

### ПАШИМОТТАНАСАНА — ГОЛОВОКОЛЕННАЯ ПОЗА (РИС. 8)



Сидя в **Дандасане** (см. рис. 21), сделать глубокий вдох. Медленно выдыхая, наклоняться вперед, стараясь делать это преимущественно за счет сгибания тела в тазобедренных суставах. Обхватить руками ступни или, если это трудно, голени. Вытянуть позвоночник вперед—вверх, стараясь еще более сдвинуть вперед таз, не сгибая при этом ноги в коленях. Положить живот на бедра, затем стараться прижать к ногам грудь и в последнюю очередь опустить голову. Спина при этом остается выпрямленной. Расслабиться и замереть в самом нижнем положении настолько, насколько хватит воздуха (задержка дыхания на выдохе). На вдохе медленно поднять туловище, руками упереться позади себя пальцами назад и с выдохом поднять таз как можно выше. Продолжая вытягивающее движение, мягко запрокинуть голову и оттянуть ступни.

## 6-я и последующие недели

В течение 6-й недели присоедините к предыдущим следующие 3 асаны: Вирасану, Супта-вирасану и Ардха-матсиендрасану. В конце комплекса выполняйте Шавасану в течение 5–10 мин.

### ВИРАСАНА — ПОЗА «ГЕРОЙ» (РИС. 9)



**Исходное положение.** Поза «Алмаз» (см. рис. 35): встать на колени, а затем сесть на пятки. Выпрямиться, расправив плечи, раз-



**Рис. 9.** Вирасана — поза «Герой»

вернув грудную клетку и удерживая позвоночник в вертикальном положении. Ладони положить на бедра или колени согнутых ног.

Опираясь пальцами рук сзади, приподнимите таз и раздвиньте колени и пятки на расстояние примерно 10 см. Опустите таз на пол, чтобы он поместился между пяток, спина остается выпрямленной. Положите ладони на колени, руки не напрягайте, смотрите вперед, дышите ровно, спокойно. Мысли сконцентрируйте на положительных качествах, таких, как смелость, целеустремленность, воля к победе.



**Терапевтическое действие.** Эту позу можно выполнять после приема пищи, так как она способствует лучшему ее усвоению. Является прекрасной медитативной позой, мягко растягивает суставы ног, помогает при подагре, ревматизме коленей, повреждении мениска.

#### **СУПТА-ВИРАСАНА — ПОЗА «СОН ГЕРОЯ» (РИС. 10)**



**Исходное положение.** Вирасана.

Постепенно начните наклоняться назад. Поддерживайте тело во время наклона руками, опирающимися о пол. Прогибаясь, положите на пол правый локоть, затем таким же образом — левый. Передвигая локти к лодыжкам, постепенно коснитесь головой пола. Когда голова будет на полу, постепенно опустите плечи, а затем спину на пол.

Выполняйте наклон медленно, постепенно, без резких движений. Теперь вытяните обе руки вдоль туловища. Положите ладони на пол у ног. Постарайтесь как можно сильнее растянуть позвоночник. Сделайте несколько циклов глубокого дыхания. Оставайтесь в этой позе в течение 6–8 с. Вернитесь в исходное положение следующим образом: охватив лодыжки руками, положите локти на пол. Упираясь в лодыжки и перенося тяжесть тела на локти, поднимите голову и туловище и вернитесь в положение сидя. Распрямите согнутые колени и примите исходное положение для отдыха — позу «Алмаз». Отдохните в течение 6–8 с, затем сделайте цикл «Вирасана — Супта-вирасана» еще раз. Выполняйте позы 3–4 раза в день.



Рис. 10. Супта-вирасана — поза «Сон героя»



**Терапевтическое действие.** Эта асана оказывает специфическое действие при сахарном диабете. В результате стимуляции всех клеток и усиления кровоснабжения поджелудочной железы последняя начинает функционировать нормально. Кроме того, она устраняет желудочно-кишечные расстройства, нарушения функции печени, почек, селезенки и органов брюшной полости, стимулируя их. Поза является лечебной при нарушениях пищеварения, вздутии кишечника, запоре, геморрое. Эффективно исправляет нарушения функции позвоночника. Лечит суставы. Положительно влияет на половые железы. Повышает потенцию.

#### АРДХА-МАТСИЕНДРАСАНА (РИС. 11)



**Исходное положение.** Сядьте на пол. Вытяните обе ноги вперед. Положите ладони на пол по бокам туловища. Спину выпрямить, плечи отвести назад, взгляд устремлен вперед, дыхание нормальное. Эта поза называется Дандасана (см. рис. 21).

Согните правую ногу в коленном суставе и оттяните ее назад. При этом правое бедро перемещается вверх, правая ягодица приподнимается.



**Рис. 11.** Ардха-матсиендрасана

Согните левую ногу, не поднимая ее. Бедро и колено этой ноги остаются на полу, а стопа перемещается к правой ягодице. Рукой помогают расположить стопу рядом с ягодицей.

Теперь поднимите правую стопу и поместите ее с наружной стороны левого колена. Удерживайте правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу.

Затем, упираясь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образовав замок. После этого вытяните левую руку и поместите ее на наружную поверхность правого колена. Теперь ваша рука, упирающаяся в правое колено, плотно зафиксирована в замке. Охватите правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела, зафиксированной в замке.

Переместите без усилий правую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. В таком положении вы подготовлены для выполнения поворота. Следите, чтобы на этом этапе спина, шея и голова были выпрямлены и вытянуты вверх.

Выдыхая, медленно поворачивайте голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища должно быть максимально возможным. Следите за тем, чтобы к моменту окончания вращения завершить выдох. Взгляд устремлен вдаль, спина прямая.

Зафиксируйте позу в течение 8–10 с, после чего на выдохе вернитесь в исходное положение.

Расслабьтесь в Дандасане, делая полное дыхание (см. рис. 21). После 2–3 дыхательных циклов возвращайтесь в противоположную сторону.

Выполняйте 4–6 циклов асаны ежедневно, не прилагайте чрезмерных усилий.



**Терапевтическое действие.** Эта поза стимулирует поджелудочную железу, почки, надпочечники, тонизирует мышцы живота. Она корригирует функциональные нарушения почек, селезенки, печени, желудка, кишечника, мочевого пузыря и тазовых органов, что обусловлено эффектом внутренней стимуляции. Положительно действует на легкие, улучшая их кровоснабжение. Асана восстанавливает подвижность и гибкость позвоночника.

В дальнейшем продолжайте практиковать все вышеупомянутые асаны постоянно.

Доктор П. Синха предлагает включить в ежедневные занятия и позу благородного человека, или Бхадрасану.

### **БХАДРАСАНА – ПОЗА БЛАГОРОДНОГО ЧЕЛОВЕКА (РИС. 12)**



**Исходное положение.** Сидя в позе «Алмаз».



**Рис. 12.** Бхадрасана – поза благородного человека

Развести колени как можно шире и, опираясь на руки, приподняться. Развести пятки и опустить таз между ними. Выпрямить спину, руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксировать на кончике носа, дышать ровно, глубоко. Мысли сконцентрировать на таких положительных качествах, как честность, искренность, великодушие, скромность.



**Терапевтическое действие.** Положительное действие этой позы П. Синха оценивает следующим образом: *«Эта асана — эффективное средство, уменьшающее отложение жира в области бедер, ягодиц, живота. Активно воздействует на мышцы и нервы нижней части тела. Она тренирует все суставы нижней части тела, усиливает потенцию, корригирует нарушения репродуктивной системы, лечит геморрой, улучшает пищеварение».*

## Терапевтический комплекс доктора Пфулгенды Синхи

Кому и как я советую заниматься по методу доктора Пфулгенды Синхи? Если ваш вес превышает идеальный вес более чем на 25–30 %, то начинать постепенное снижение веса лучше всего именно по этому методу. После разучивания всех упражнений выполняйте весь комплекс целиком. Комплекс нетруден и занимает немного времени. Общее правило для всех занимающихся йогой — заниматься только на пустой желудок. Помещение должно быть хорошо проветренным, одежда легкая, из натуральной ткани, на полу — коврик с подстилкой. Тихая и спокойная музыка поможет настроиться на нужный лад. Заниматься следует каждый день по 2–3 раза, при этом следить за весом. Утром перед комплексом рекомендую сделать чистку подсолнечным маслом, сауну по-йоговски, Нети-крийю, а после комплекса — контрастный душ. Все эти процедуры я подробно описываю в предыдущих книгах. Кроме занятий вам следует ходить один раз в неделю в сауну, совершать длительные прогулки на свежем воздухе, посещать театры, концерты, в общем, полноценно жить и радоваться жизни.

Начинайте и заканчивайте комплекс Шавасаной. После 3–5 мин релаксации выполните полное дыхание йогов. Ваша



вера, энтузиазм и терпение — залог успеха, и вы непременно достигнете цели.

### **Терапевтический комплекс**

1. Шавасана в течение 2–3 мин.
2. Полное дыхание йогов в течение 2–3 мин.
3. Сантуланасана — по 2 раза на каждой ноге.
4. Павана-муктасана — по 1 разу на каждой ноге.
5. Парватасана — поза «Гора» — 1 раз.
6. Пашимоттанасана — 2–3 раза.
7. Вакрасана — по 2 раза в каждую сторону.
8. Ардха-матсиендрасана — по 2 раза в каждую сторону.
9. Вирасана — Супта-вирасана — по 2–3 цикла.
10. Бхадрасана — по 20–30 с.
11. Экпадауттанасана — по 2 цикла.
12. Уттанпадасана — 1 цикл.
13. Бхуджангасана — поза «Змея» — 1–2 раза.
14. Шалабхасана — поза «Кузнечик» — 1–2 раза.
15. Дханурасана — поза «Лук» — 1 раз.
16. Шавасана, полное дыхание йогов — в течение 3–4 мин.

Комплекс займет не более 20 мин. Выполняйте его утром, днем и вечером на пустой желудок. Ваше здоровье и красота — в ваших руках, и не жалейте на это время. (По мере снижения веса следует постепенно переходить на тренировку организма в режиме Гармонизирующего комплекса, акцентируя внимание на выполнении специфических поз. После нормализации веса достаточно выполнять Гармонизирующий комплекс 3–4 раза в неделю, чередуя его с Терапевтическим комплексом.)

### **Диета. Есть, чтобы похудеть. Правила питания йогов**

Давайте теперь познакомимся с правилами питания доктора Пфулгенды Синхи. Питание вегетарианское, причем подчеркивается, что для невегетарианцев желательны рыба, про-

дукты моря, а также печень. «Употребление мяса, птицы следует избегать в течение нескольких месяцев, если возможно». Автор пишет, что, согласно йоговским принципам, не сам продукт, а метод его приготовления превращает его в пищу того или иного вида. Вид пищи и ее количество влияют на физическое и психическое состояние индивидуума. При неправильном питании человек начинает ощущать болезнетворное действие вредных «пищевых» привычек на свою внешность, поведение, мысли и поступки, что находит свое подтверждение в известной поговорке «человек есть то, что он ест».

Каковы же принципы йоговского питания?

**Первый принцип** — сбалансированность пищевого рациона. Согласно автору, питание становится сбалансированным, если в ежедневный рацион включаются следующие 4 вида продуктов: салат, свежие овощи, свежие фрукты и сырые орехи.

**Второй принцип** — это количество пищи: съесть следует не более 85 % желаемого количества пищи. «Никогда не пере едайте. Переедаая, человек перегружает как пищеварительную систему, так и весь организм, что затрудняет физическую и психическую деятельность».

**Третий принцип** — правильный прием пищи, который состоит в тщательном разжевывании ее. Есть нужно медленно, измельчая пищу до консистенции сметаны.

Следующие правила касаются времени приема пищи и их количества. Принимать пищу следует не менее чем за 2 ч до сна. Общей ошибкой большинства людей является то, что они наедаются перед сном. В результате этого у них возникает чрезмерная нагрузка на пищеварительную систему, нарушается сон. Со временем, как правило, развиваются болезни органов пищеварительной системы. Автор рекомендует питаться 4 раза в сутки. Тем не менее, подчеркивает доктор П. Синха, в каждом конкретном случае частота приемов пищи зависит от привычек и обычаев. Каждый человек должен питаться в соответствии со своими склонностями и привычками, придерживаясь йоговских принципов питания.

От каких продуктов следует отказаться? Специи, чай, кофе, алкогольные напитки нежелательны в период вашего лечения. А вот проросшие зерна злаков очень полезны и питательны.

## Глава 6

# ЙОГОТЕРАПИЯ ОЖИРЕНИЯ И ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ДОКТОРА СВАМИ ШИВАНАНДЫ

Свами Шивананда в своей книге «Новый взгляд на традиционную йога-терапию» приводит следующие правила:

*«Предельная осторожность в питании. При сильном аппетите утром — выпить стакан воды с одной или двумя ложками меда и съесть несколько кислых или сладких фруктов. Если нет фруктов, выпить одну чашку облегченного молока. Чай по возможности исключить, выпечку, хлебобулочные изделия, сладости — исключить.»*

*В обед — немного риса или другой крупы с достаточным количеством овощей и бобовых. Желательно отказаться от мяса, рыбы и яиц. Не добавлять к блюдам приправ, максимально ограничить жиры, исключить пряности.*

*Между обедом и ужином ничего не есть, только пить воду. На ужин — немного размоченных сухофруктов и чашка облегченного молока».*

## Правильное дыхание — залог успеха

Доктор Свами Шивананда при лечении избыточного веса большое внимание уделяет правильному дыханию и специфическим дыхательным упражнениям. Дыхание можно рассматривать как некий биологический барометр, измеряющий наше физическое и психическое состояние. Когда мы спокойны и счастливы, наше дыхание ритмично и нормально. Но как только мы раздражаемся и злимся, наше дыхание становится более быстрым и аритмичным, и мы теряем ощущение хорошего самочувствия. Это замечено уже давно, и люди обычно говорят человеку, который находится в сильном волнении: «Дышите глубже!»

Имеется и научное обоснование этого явления. Когда мы сердиты, находимся в крайнем раздражении, в организме вы-

рабатывается адреналин, гормон коры надпочечников. Этот гормон готовит организм к отражению опасности: «борьба или бегство». Если не дать этим «реакциям бегства» реализоваться, то есть произвести значительную мышечную работу, то в организме произойдет дисбаланс: избыток в крови гормонов, глюкозы и других веществ. Это вызовет состояние дискомфорта и еще больше усилит раздражение. Таким образом, человек попадает в замкнутый порочный круг. Чтобы выйти из него, надо произвести физическую работу, например, пробежаться, что не всегда бывает возможно.

Но есть и другой способ установить в организме равновесие. Это глубокое дыхание. Когда мы делаем глубокий вдох, в кровь поступает большое количество кислорода, который и нейтрализует действие адреналина.

Итак, учимся правильно дышать.

Сядьте на коврик со скрещенными ногами, выпрямите спину, не напрягайтесь. Сейчас мы измерим число дыхательных циклов в 1 мин. Этот показатель очень важный. Он характеризует эффективность работы вашей дыхательной системы.

Вдох и выдох — это один дыхательный цикл. Дышите спокойно, как вы обычно дышите, считайте про себя: вдох — выдох — раз, вдох — выдох — два и т. д. Дыхание считается более правильным, если дыхательных циклов немного. У йогов, например, обычно их 4–6.

Геронтологи — ученые, которые занимаются проблемами старения организма и долголетия, — выяснили, что долгожители дышат неглубоко и редко. Это происходит за счет того, что в процессе дыхания участвует весь объем легких. Это значит, что вся легочная ткань, состоящая из маленьких полых мешочков — альвеол, активно задействована во время вдоха и поглощает за счет этого максимальный объем кислорода. Максимальное потребление кислорода тканями организма является главным показателем здоровья индивида, а также эволюционной видовой характеристикой. Чем выше на эволюционной ступени развития находится данный вид, тем выше максимальное потребление кислорода. Внутри вида, как мы уже говорили, этот показатель служит качественной и количественной характеристикой здоровья.

Чтобы повысить этот показатель, нужно тренировать дыхательную систему. В Индии есть специальная наука Пранаяма («искусство управлять дыханием»), в практике которой имеется множество дыхательных упражнений. Одно из таких упражнений мы постараемся освоить. Называется эта Пранаяма «Полное дыхание йогов». Оно состоит из трех типов дыхания: нижнее, или диафрагмальное, дыхание, среднее, или грудное, дыхание и верхнее, или ключичное, дыхание.

### ДИАФРАГМАЛЬНОЕ, ИЛИ БРЮШНОЕ, ДЫХАНИЕ



Лягте на пол, потянитесь в позу «Трость» (см. с. 106). Руки положите вдоль туловища. Сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов. Теперь положите ладони на живот. Сделайте глубокий, медленный вдох, поднимая при этом живот; затем спокойный выдох, опуская живот. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрируйте на процессе дыхания. Следите с помощью рук, как при вдохе живот поднимается, а при выдохе — опускается. Вдох и выдох делать как можно медленней. Повторить 6–8 раз.



**Терапевтическое действие.** Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, в связи с чем улучшается их кровоснабжение. Диафрагма при таком дыхании укрепляется, а она является, как известно, нашим вторым, венозным, сердцем.

### СРЕДНЕЕ, ИЛИ ГРУДНОЕ, ДЫХАНИЕ

Оно осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.



Положите руки на среднюю часть грудной клетки и сделайте глубокий медленный вдох. Следите за тем, как поднимаются и расширяются ребра. После вдоха — плавный выдох, во время которого ребра опускаются и грудная клетка сужается. Повторите 6–8 раз.



**Терапевтическое действие.** С помощью этого дыхания осуществляется массаж органов, прилегающих к диафрагме, хорошая вентиляция средних долей легких; оно полезно при сердечных заболеваниях.

### ВЕРХНЕЕ, ИЛИ КЛЮЧИЧНОЕ, ДЫХАНИЕ

Оно осуществляется за счет движения ключиц и плеч.

Положите пальцы рук на ключицы. После выдоха сделайте медленный глубокий вдох, приподнимая плечи и ключицы. Помогайте в этом движении локтями, которые следует тоже приподнять и развести в стороны. Выдох медленный и плавный, локти опустите на пол. Повторите 6–8 раз.

**Терапевтическое действие.** Верхнее дыхание хорошо вентилирует верхушки легких.

## ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ



Руки положите вдоль туловища. Сделайте полный выдох. Медленно вдохните воздух, слегка выпячивая живот, затем приподнимая и расширяя ребра и заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опускается живот, затем средняя часть грудной клетки и, наконец, ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха — одинаковая. Весь дыхательный цикл должен выполняться как одно плавное движение без напряжения и усилий. При переходе на грудное дыхание живот следует опускать, а не удерживать его в напряженном состоянии. Полное дыхание можно выполнять в любое время, как только вы почувствуете себя дискомфортно, при раздражении, повышении давления и т. д.



**Терапевтическое действие.** Приводит в действие весь дыхательный аппарат, расширяет грудную полость, укрепляет диафрагму, производит мягкий массаж внутренних органов. Излечивает легочные заболевания: бронхит, астму, туберкулез, а также все простудные заболевания. Выбатывает правильное дыхание (во всех упражнениях вдох и выдох вы должны выполнять, исходя из техники полного дыхания). Такое дыхание помогает расслабиться, снять нервное напряжение, противостоять стрессам, полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Можно практиковать полное дыхание как лежа на спине, так и сидя в удобной позе с прямой спиной. Если вы делаете это упражнение дома, проветрите помещение, воздух должен быть чистым.

## Дыхательные упражнения для похудения

### ВРАДЖАНА ПРАНАЯМА

Дыхательные упражнения при ходьбе.

Враджана Пранаяму следует практиковать во время ежедневных утренних и вечерних прогулок по местам, свободным от пыли и дыма, где воздух свеж и окружение располагает к приятным размышлениям. Во время ходьбы тело держать прямо. Вдох должен быть медленным, ровным и глубоким, в одном ритме с шагами.



Сделать вдох на 4 счета, затем, не задерживая дыхания, — выдохнуть, считая до 6. Выдох должен быть полным, иначе добиться полноты вдоха также не удастся. По мере усвоения ритмичного дыхания при ходьбе следует постепенно удлинить вдох до 6 и выдох — до 8. Затем вдох должен быть удлинён до 8, выдох — до 12. Единственное условие — никакой поспешности в освоении.

Критерий корректности в оценке своих возможностей — ощущение комфортности дыхания. В течение нескольких недель тренироваться в выполнении Враджана Пранаямы следует в течение 2 мин в начале прогулки, 2 мин в середине и 2 мин в конце, что в сумме составит 6 мин за одну прогулку. Постепенно увеличивать длительность до 9, 12 мин и т. д. Постепенно вся прогулка окажется охваченной практикой Враджана Пранаямы.



**Противопоказания.** При возникновении в ходе практики любой Пранаямы ноющей боли в левой части грудной клетки или под левой лопаткой необходимо немедленно снизить интенсивность практики и напряженность ритмов дыхания, ибо это означает, что индивидуальные возможности превышены. В течение нескольких дней после возникновения болезненных симптомов от практики следует воздержаться, возобновив ее только после того, как симптомы исчезнут.

## САХАДЖА ПРАНАЯМА 1



**1-й вариант.** Лежа в позе Шавасана, с медленным вдохом поднять прямые руки вверх и медленно опустить их на пол за головой. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение. Повторять упражнение в течение 1 мин.

**2-й вариант.** Лежа в позе Шавасана, с медленным вдохом поднять правую ногу до вертикального положения. Колено не сгибать, стопа не напряжена. На выдохе — опустить ногу. Затем то же самое выполнить левой ногой. Повторять упражнение в течение 1 мин. Закончив упражнение, отдохнуть в позе Шавасана в течение 1 мин.



**Терапевтическое действие.** Укрепляет и развивает легкие, сердце, излечивает ревматизм рук и ног у пожилых людей. Профилактическое средство против простуд.

### САХАДЖА ПРАНАЯМА 2



Сесть в любую медитативную позу («Алмаз», Вирасану, позу со скрещенными ногами). Выполнить легкую Мула-бандху (нижний замок) и Вайя-набхи-мудру. Медленно вдыхать носом до полного наполнения легких (ощущение распирания грудной клетки), затем медленно выдыхать через рот. Повторять в течение 2–3 мин.



**Терапевтическое действие.** Устраняет дефекты легких, выводит из организма все нечистоты и даже туберкулезные палочки. Способствует укреплению желудка, печени, обладает антиаллергическим действием.

**Примечание.** *Мула-бандха*, или *нижний замок*, выполняется следующим образом: сидя в позе «Алмаз», сделать глубокий вдох и сократить мышцы ануса и промежности, а на выдохе — расслабить мышцы. Повторять эту бандху можно сколько угодно раз, чем больше, тем лучше. Это упражнение рекомендуют делать своим пациентам практологи. Мула-бандху можно делать стоя или лежа, в общем, в любом положении и в любой ситуации, даже когда вы стоите на остановке или в очереди: никто этого не заметит.

*Вайя-набхи-мудра* — это касание кончиком языка твердого нёба над верхней десной. Эта мудра удерживается во время любых упражнений, кроме тех случаев, когда предписано иное положение языка.

### САХАДЖА ПРАНАЯМА 3



Принять любую медитативную позу, полностью выдохнуть, выполнить Уддияна-бандху с Джаландхара-бандхой. Задержать дыхание, насколько возможно, не вызывая перенапряжения. Глубоко вдыхая, отпустить бандхи.

Повторять упражнение в течение 2–3 мин.



**Терапевтическое действие.** Устраняет несварение, повышает аппетит, уменьшает отложение жира на животе, тонизирует половые органы, способствуя перераспределению семени и сексуальной энергии.



**Примечание.** *Уддияна-бандха*, или *средний замок*, выполняется втягиванием живота за счет подтягивания диафрагмы вверх. Можно делать стоя, а также в одной из сидячих медитативных поз. Выполняется только на пустой желудок. С техникой выполнения этой бандхи вы познакомитесь в главе «Гармонизирующий комплекс для поддержания идеального веса».

*Джаландхара-бандха*, или *верхний замок*, — это горловой замок. Выполняется следующим образом: в положении сидя или стоя выпрямить спину, потянуть макушку головы вверх и опустить подбородок, прижав им яремную выемку. Голову при этом не опускать, шея остается выпрямленной. Обычно эту бандху делают на задержке дыхания после выдоха.

#### **САХАДЖА ПРАНАЯМА 4, ИЛИ ШИТАЛИ ПРАНАЯМА — ОХЛАЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**



Принять любую медитативную позу. Сложить губы в трубочку и просунуть в отверстие кончик языка. Выполнить очень легкую Мула-бандху и полностью выдохнуть через нос. Медленно вдыхать ртом сквозь просвет вокруг кончика языка. Задержать дыхание на 5 с и медленно выдохнуть через нос. Снова сделать вдох ртом и выдох носом. Повторять в течение 3–4 мин.



**Терапевтическое действие.** Эта Пранаяма эффективно очищает кровь и является профилактическим средством против кожных болезней.



**Противопоказания.** В зимние месяцы практиковать эту Пранаяму следует с большой осторожностью. Те, у кого есть склонность к простудным заболеваниям, не должны выполнять упражнение из-за охлаждающего эффекта.

## **Очищение организма**

Очистительные процедуры имеют большое значение, без них справиться с хроническими заболеваниями попросту невозможно. Кроме того, они относятся к обязательным профилактическим практикам.

В йоге под *дхаути-крийями* понимаются упражнения, предназначенные для внутренней тренировки физического тела, промывания пищеварительного тракта и очищения тела на клеточном уровне.

## Агни-сара-дхаути-крийя — очищение внутренним огнем

Эта крийя состоит из трех частей.

### САХАДЖА-АГНИ-САРА-ДХАУТИ

Первая часть дхаути.



Положить кисти рук на талию — большой палец сзади, остальные — на животе. Глубоко вдохнуть и сделать выдох. Задержать дыхание и мягко надавить пальцами на живот, стараясь прижать область пупка к позвоночнику. Отпустить. Повторить, пока продолжается задержка. Отпустить пальцы, сделать глубокий вдох и, выдыхая, надавить пальцами на живот. Задержать дыхание и снова нажимать пальцами, пока хватит дыхания. Повторять массаж, пока общее количество нажатий не достигнет 108 раз.

### УДДИЯНА-БАНДХА НА ВДОХЕ

Вторая часть дхаути.



Встать прямо. Положить руки на талию. Кисти расслабить. Выдохнуть, выполнить Джаландхара-бандху (подбородочный замок). Выдыхая, подтягивать переднюю стенку живота к позвоночнику за счет напряжения ее мускулатуры. После завершения полного — до ощущения распирания — вдоха расслабиться и медленно, очень плавно выдохнуть, расслабить живот и отпустить замок. Повторить не менее 9–12 раз.

### УДДИЯНА-БАНДХА И ВЫПЯЧИВАНИЕ ЖИВОТА

Третья фаза дхаути — быстрое чередование глубокой вакуумной Уддияна-бандхи с расслабленным выпячиванием живота за счет нисходящих толчков диафрагмой.



Встать прямо, положить руки на талию. Сделать глубокий вдох и полностью выдохнуть. Наклонить прямое туловище вперед до горизонтального положения. Выполнить Джаландхара-бандху. Подтянуть переднюю стенку живота к позвоночнику и на 3–5 с зафиксировать это положение. Расслабить живот и толчком выпятить его насколько возможно. Быстро чередуя втягивание и выпячивание живота, повторять столько раз, насколько хватит задержки дыхания. Затем на вдохе выпрямиться и убрать Джаландхара-бандху. Если нужно — отдышаться. Желательно довести общее количество толчков в одной серии до 18. Повторить все с самого начала, но уже без Джаланд-

хара-бандхи. Повторить обе стадии (с Джаландхара-бандхой и без нее), держа туловище под углом в 45 градусов. Затем еще раз повторить все, стоя прямо. В результате общее количество толчков составляет 108 — 6 серий по 18 толчков.

Как нетрудно заметить, третья часть дхаути совпадает с динамическим вариантом Уддияна-бандхи, входящим в наш Гармонизирующий комплекс (см. рис. 30).

Это совершенно уникальный по своей эффективности метод, который повышает жизненную силу всего организма в целом и является незаменимым при лечении любых недугов, в особенности — заболеваний органов пищеварения. Действие этой крийи проявляется очень быстро.



**Противопоказания.** На острых стадиях болезни, в частности, при язвенной болезни и тяжелых инфекционных заболеваниях (дизентерии, брюшном тифе и т. п.), при применении этой крийи необходимо проявлять исключительную осторожность. Противопоказана при заболеваниях сердца, а также детям до 12 лет и женщинам в период беременности и во время менструаций.

### САХАДЖА-БАСТИ-КРИЙЯ

Упрощенный метод промывания кишечника.

По мнению мастеров йоги, примерно 80 % всех заболеваний обязаны своим происхождением аутоинтоксикации организма ядами гниющих фекальных масс, собирающихся на стенках кишечника. Кроме того, эти массы — идеальная среда для роста множества видов болезнетворных бактерий. На нейтрализацию токсинов и на борьбу с этими микробами уходит большая часть энергии организма. На творческое осмысление процесса жизни остается очень мало жизненной энергии, а на развитие осознания — практически ничего.

В аллопатии и Аюрведе для очищения кишечника применяются слабительные средства. Однако постоянное применение слабительных пагубно отражается на состоянии кишечника: перистальтика нарушается и развивается склонность к хроническим запорам. Кроме того, многие слабительные средства в большей или меньшей степени токсичны. Клизма гораздо лучше, но к ней возникает привыкание и, как следст-

вие, — зависимость от нее успешной дефекации. Результат — все тот же хронический запор с интенсивной аутоинтоксикацией вместо избавления от нее. Кроме того, воздействие клизмы ограничивается только нижней частью кишечника.

Сахаджа-басти-крияя практикуется при хроническом запоре утром натощак, сразу после пробуждения.



Развести полстакана лимонного сока и растворить чайную ложку соли (предпочтительнее брать морскую нерафинированную соль) в 1,5 л чистой теплой воды и выпить полученную смесь.

Сразу после этого лечь на спину и выполнять Випарита-карани-мудру («Полусвеча», см. рис. 42) в течение 4–5 мин, а затем Шалабхасану 5–6 раз («Кузнечик», см. рис. 2) и Падахастасану — 4–5 раз (поза «Аист», см. рис. 16). В течение следующих 5 мин возникнет позыв к дефекации.

При выполнении позы «Аист» рекомендуется предварительно выполнить Ардха-кати-чакрасану.

### **АРДХА-КАТИ-ЧАКРАСАНА — ПОЗА «БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ»** (РИС. 13)



Встать в Тадасану, выполнить легкую Мула-бандху (нижний замок). Выдохнуть.

С медленным вдохом поднять прямую левую руку вверх над головой, локоть прижать к левому уху. Медленно выдыхая, вытягивать позвоночник вправо, равномерно сгибая туловище, не допуская «излома» позвоночника в поясничном отделе и удерживая левую руку в неизменном положении. Ноги не расслаблять и в коленях не сгибать. Правая рука



**Рис. 13.** Ардха-кати-чакрасана — поза «Боковой полумесяц»

скользит по правой ноге вниз к пятке. Остановить дыхание на несколько секунд после выдоха. Медленно вдыхая, выпрямить тело и с выдохом опустить руку. Повторить наклон влево.



**Противопоказания.** Тот, кто страдает болезнями сердца и гипертонией, должен воздерживаться от попыток освоить Падахастасану до тех пор, пока с помощью других йогических практик не избавится от этих проблем.

В зависимости от индивидуального состояния кишечника, некоторым пациентам следует добавить к вышеуказанным асанам еще позу «Змея», Ардха-кати-чакрасану (поза «Боковой полумесяц») и Дханурасану (поза «Лук»). Вместе с предыдущими позами они дадут хороший результат.

Слабые и больные люди могут выполнять легкие упражнения: позу «Полусвеча» у стены, Йога-мудру (см. рис. 38), Павана-муктасану лежа, позу «Черепаша» (см. рис. 37) и очередное поднятие ног в Шалабхасане (поза «Полукузнечик», см. рис. 2).



**Терапевтическое действие.** Випарита-карани-мудра дает возможность пройти воде через желудок в кишечник. Лимонный сок обладает некоторым слабительным действием и содержит ионы кальция, которые необходимы для поддержания здоровья. Если кишечник не срабатывает после применения Басти-крийи, необходимо одно- или двухдневное голодание, ибо это указывает на то, что двенадцатиперстная кишка заблокирована плохо переваренными остатками пищи. После поста выполнить Сахаджа-басти-крийю.

**Примечание.** Очищение кишечника является важным условием успеха при лечении всех заболеваний, а при лечении ожирения — особенно. В то время, когда я приступила к занятиям по системе хатха-йоги, меня на протяжении нескольких лет до этого промывали с помощью клизм и других систем в условиях стационарного и курортного лечения. В частности, в Пятигорске в институте курортологии меня лечили радонном, и кишечник промывали циркулирующей водой, содержащей этот газ. Поэтому я была «сверхчистой». Занимаясь регулярно по своей методике (Гармонизирующий комплекс, чистка подсолнечным маслом, контрастный душ, сауна и др.), я больше не прибегала к подобным методам. Для начи-

нающих заниматься йогой данный метод я считаю необходимым, причем лучше всего заниматься у квалифицированных специалистов в медицинских центрах, которых сейчас огромное множество.

Далее необходимо следовать принципу прогрессивной тренировки. Что это такое?

Под прогрессивной тренировкой доктор Шивананда имеет в виду расширенный комплекс упражнений, включающий в себя асаны и Пранаямы, действующий на все органы и системы организма. Такой комплекс я называю Гармонизирующим комплексом.

## Схема лечения

Утром: Сахаджа-басти-крийя. После дефекации и умывания — Агни-сара-дхаути, первая фаза — 10 раз, вторая фаза — 2–4 раза; Враджана Пранаяма.

Вечером: поза «Дельфин» — 4 раза; Йога-мудра — 8 раз; Джнану Сиршасана (см. рис. 25) — 4 раза; Пашимоттанасана — 4 раза; Сарвангасана (см. с. 78) — 3 мин; Матсьясана (см. рис. 44) — 1 мин; Сиршасана (см. рис. 46) — 3 мин; Сахаджа Пранаяма 1, 2, 3, 4.

## Глава 7

# МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА ДОКТОРА АНАНДЫ

В Индии существует много центров йога-терапии, которые развивают свои собственные системы лечения. В одном из таких замечательных мест я и побывала. Центр имеет два отделения, одно из которых расположено на берегу Бенгальского залива недалеко от знаменитого Ауровиля, а другое — в городе Пондичери, в котором жил известный учитель интегральной йоги Шри Ауробиндо. Отделение на берегу моря представляет собой ашрам, где живут и учатся студенты со всего мира. Там изучают теорию и практику йоги, многие направления этого многогранного учения вплоть до пения и танцев, а также терапевтическую йогу. Курс обучения длится шесть месяцев с октября по март, и по его окончании студенты получают сертификат. Другое отделение является клиникой, где с помощью методов йоги лечат пациентов (местных жителей) от разных заболеваний. У меня, конечно, не было ни времени, ни средств, чтобы пройти весь курс обучения и практики, но доктор Ананда, руководитель и главный врач Центра, пошел мне навстречу. Мне была предоставлена возможность в течение короткого срока ознакомиться с его разработками по лечебной йоге как в теоретическом плане, так и практическом. В краткий курс обучения вошли материалы по лечению таких заболеваний, как бронхиальная астма, диабет, стресс, гипертония и др. В их числе был и метод лечения ожирения.

Доктор Ананда, врач по профессии, имеющий две специальности, является также потомственным йогиним. Его отец, «пондичерский лев», как его прозвали в городе, основал этот международный центр, куда собираются на регулярные съезды и симпозиумы специалисты со всего мира. После его смерти возглавила центр его жена, американка по происхождению. Сын (доктор Ананда) и невестка продолжают семейное

дело и на высоком научном уровне руководят двумя направлениями центра: терапевтическим и обучающим.

В течение двух недель я прослушала лекции доктора и посетила практические занятия его ассистента Лолиты. Это было незабываемое время! На прощание мы с доктором Анандой обменялись книгами: он мне подарил свою книгу «Йога как средство против стрессов», а я ему — мои: «Хатха-йога для детей и взрослых» и «Практическая хатха-йога для детей».

## Основные составляющие методики

Методика избавления от лишнего веса состоит из следующих разделов:

- диета;
- сон;
- Сурья Намаскар;
- асаны;
- Пранаямы;
- крийи;
- релаксация.

Доктор Ананда считает, что регулярные упражнения, самые простые, такие как прогулки в быстром темпе, прыжки, плавание, подъемы на гору, являются необходимыми для успешного лечения больных с избыточной массой тела.

## Диета и сон

Как и остальные авторы по йоготерапии, доктор Ананда предлагает определенную диету и дает рекомендации по правильному питанию.

1. Выпивать стакан воды за 15 мин до приема пищи, что может избежать переедания.
2. Научиться говорить «нет» второй и третьей порции в качестве добавки.
3. Вводить в рацион сложные углеводы, которые дольше перевариваются в кишечном тракте, и углеводы, содержащие больше грубой клетчатки.



4. Избегать рафинированных и несвежих продуктов.
5. Съесть как можно больше салатов из зеленых овощей, проросших злаков.
6. Поддерживать оптимальный водный режим.
7. Выполнять Вирасану в течение 5 мин после каждого приема пищи, что поможет перевариванию и усвоению.

Важное значение автор придает сну. Сон должен быть адекватным, то есть дающим полное восстановление организму. Не спать днем более 45 мин.

## Сурья Намаскар

В систему целостного воздействия на организм при лечении ожирения должен входить комплекс упражнений, который называется Сурья Намаскар — «приветствие Солнцу».

По мнению доктора Ананды, выполнение этого комплекса поможет утилизировать излишки жира, повысить обмен веществ и, в связи с этим, уменьшить вес. Выполнять данный комплекс следует от 3 до 6 раз.

Сурья Намаскар — это серия упражнений, которая циклически повторяется, давая хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Она также гармонично развивает все части тела, но в основном предназначена для повышения гибкости позвоночника, что, по мнению йогов, является основным условием хорошего здоровья и активного долголетия.



Рис. 14. Пранамасана —  
МОЛИТВЕННАЯ ПОЗА



**Рис. 15.** Хаста-уттанасана — поза «Арка»

Выполнять комплекс следует на пустой желудок, лучше всего утром на восходе солнца.

#### **ПРАНАМАСАНА — МОЛИТВЕННАЯ ПОЗА (РИС. 14)**



Стоим лицом к солнцу, ступни вместе, плечи развернуты, грудь раскрыта, позвоночник выпрямлен, взгляд — на горизонт (Тадасана). Затем медленно поднять руки и сложить перед грудью ладонями друг к другу. Локти свободно опустить вниз. Это индийский жест приветствия «намастэ».

#### **ХАСТА-УТТАНАСАНА — ПОЗА «АРКА» (РИС. 15)**



Руки медленно вытянуть перед собой и поднять вверх, ладонями вперед. Большие пальцы переплетены, указательные касаются друг друга. Корпус прогибать назад, голову запрокинуть.

#### **ПАДАХАСТАСАНА — ПОЗА «АИСТ» (РИС. 16)**



Медленно наклониться вперед. Верхняя часть корпуса и руки составляют во время наклона одну прямую линию. В крайнем нижнем



**Рис. 16.** Падахастасана —  
поза «Аист»

положении при освоённой позе ладони лежат на полу вдоль стоп, кончики пальцев — на уровне середины стопы. На первых этапах допускается удержание лодыжек руками и притягивание грудной клетки к бедрам, головы — к коленям. В идеале грудь свободно лежит на бедрах, ноги в коленях не сгибаются, лицо касается голени, руки опираются всей поверхностью на пол.

#### **АШВА-САНЧАЛАНАСАНА — ПОЗА «ВСАДНИК» (РИС. 17)**



Согнуть правую ногу, а левую рывком отвести назад на такое расстояние, чтобы правое колено было чуть подано вперед и находилось над пальцами ноги. Руки остаются на полу на прежнем месте.

Левая нога выпрямлена, растянута, напряжена, пятка стремится назад, корпус вперед и вверх.

#### **ПАРВАТАСАНА — ПОЗА «ГОРА» (СМ. РИС. 5)**



Сохраняя положение ладоней на полу, поставить правую стопу рядом с левой стопой. Отталкиваясь руками от пола, поднять таз и прогнуться в пояснице. Таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, а руки отталкиваются от него. Подбородок подтягивают к груди, чтобы увидеть живот.



**Рис. 17.** Ашва-санчаланасана — поза «Всадник»

### **АШТАНГА-НАМАСКАР — ПОЗА «КОШЕЧКА» (РИС. 18)**



Сохраняя неизменным положение рук и ног на полу, опуститься до касания пола коленями, грудью и лбом (всего 8 точек касания). Важно максимально прогнуться в пояснице, подняв таз и касаясь грудью пола, как можно ближе к коленям. Пальцы ног опираются на пол подошвенной частью.

### **ПОЗА «КОБРА» (РИС. 19)**



Из предыдущего упражнения подныривающим движением корпуса выйти в позицию отжимания руками от пола, прогнуться в пояснице и откинуть голову назад, стараясь раздвинуть и опустить пле-



**Рис. 18.** Аштанга-намаскар — поза «Кошечка»

чи. Руки остаются слегка согнутыми в локтях. Ладони и пальцы ног сохраняют точки касания с полом в течение всего цикла. В отжимании участвуют мышцы рук, живота и спины; ягодичные мышцы — расслаблены.

Далее позы повторяют в обратной последовательности, начиная с пятой, то есть с «Горы». В последней позе можно немного отдохнуть, если ритм сердца и дыхания сбились и требуют восстановления. Затем комплекс повторяют вновь и вновь, но не до чрезмерного утомления.

После разучивания всех поз комплекса упражнения следует выполнять с правильным дыханием, как это показано на DVD.



Рис. 19. Поза «Кобра»

## Асаны

Сурья Намаскар можно делать и отдельно, и вместе с комплексом упражнений, который следует сразу после его выполнения.

## Комплекс упражнений доктора Ананды

### 1. ТРИКОНАСАНА — ПОЗА «ТРЕУГОЛЬНИК» (РИС. 20)



Стать в Тадасану, ноги расставить на ширину около 1 м. Стопы параллельны друг другу.

Позвоночник растянут, грудная клетка «раскрыта», колени выпрямлены и напряжены.



**Рис. 20.** Триконасана — поза «Треугольник»

Вытяните руки в стороны параллельно полу ладонями вниз. Поверните носок правой стопы наружу перпендикулярно стопе левой ноги, а левую пятку поверните наружу под углом 45 градусов. Сделайте глубокий вдох и на выдохе наклоняйтесь вправо, растягиваясь в боковом наклоне. Правую руку положите на правое колено и медленно скользите по ноге все ниже и ниже, держа корпус в одной плоскости с руками и ногами. Левая рука поднимается над головой, взгляд — на ладонь левой руки, повернутой на себя. Закончите наклон при максимальном растяжении боковых мышц туловища и задних мышц правой ноги. Зафиксировать позу в течение 15–20 с, дышать спокойно, глубоко. На вдохе выпрямиться, стопы повернуть в исходное положение, руки опустить и расслабиться. Затем повторить боковой наклон в другую сторону.

## **2. ДАНДАСАНА — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОЗ СИДЯ**

(РИС. 21)



Сядь, ноги вместе, вытянуты вперед, пальцы ног смотрят в потолок. Ладони положите на пол вдоль бедер немного сзади таза, уп-



Рис. 21. Дандасана

ритесь ими о пол, выпрямите спину, отведя как можно сильнее плечи назад. Таз, спина и затылок должны быть на линии, перпендикулярной полу, позвоночник — с четкими физиологическими изгибами в области шеи и поясницы, растянутый, мышцы живота подтянуты. Дыхание ровное, взгляд устремлен вперед. Выполнять перед каждой позой, чтобы контролировать состояние позвоночника и правильной осанки.

### 3. ВАКРАСАНА (СМ. РИС. 7)

### 4. АРДХА-МАТСИЕНДРАСАНА — ИЗВИВКА (СМ. РИС. 11)

### 5. БХАРАТВАЙЯСАНА (РИС. 22)



Сесть в позу «Алмаз» (пятки вместе, спина прямая). Опираясь пальцами рук о пол, приподнять таз и сесть с левой стороны от пяток. Положить правую руку на левое колено, а левую руку завести за спину и опереться ею о пол. Сделать глубокий вдох и на выдохе повернуть туловище и голову влево, стараясь с помощью плеч скрутить поясницу как можно сильнее. Сделать несколько циклов полного дыхания и на вдохе вернуться в позу «Алмаз». Расслабиться в течение нескольких секунд и затем выполнить упражнение в другую сторону.

### 6. БАЛАСАНА — ПОЗА «ЛАСКОВАЯ КОШЕЧКА» (СМ. РИС. 18)



Принять позу Шашангасана (см. с. 74). Медленно скользить предплечьями по полу до тех пор, пока грудь не коснется пола. Повернуть голову направо и положить щеку на пол. Лежать в позе не-



**Рис. 22.** Бхаратвайяасана

сколько секунд, стараясь расслабиться, дышать нормально. Затем повернуть голову на левую щеку и лежать, расслабившись, в течение такого же времени, как и лежа на правой щеке.

Медленно вернуться в позу Шашангасана, затем сесть в позу «Алмаз» и расслабиться.

## 7. ШАШАНГАСАНА — ПОЗА РАССЛАБЛЕНИЯ



Из позы «Алмаз» вытянуть руки вперед, наклонить корпус и, опираясь на предплечья, положить голову на пол. Расслабиться, дыхание спокойное.

## 8. МАХА-МУДРА



Сидя в позе «Алмаз», сделать глубокий вдох и медленно опустить голову на пол. Резко, толчками выдыхать воздух через нос 5 раз. При этом руки сзади делают резкие движения вверх. Сделать упражнения 1 раз с прямыми разведенными руками и 1 раз с руками в замке.

## 9. УТКАСАНА



Сесть на корточки, руками обхватить колени, голову опустить на руки. Дышать медленно, не глубоко.



**10. НАВАСАНА — ПОЗА «УГОЛОК»**

Сесть в Дандасану, согнуть ноги в коленях, обхватить руками лодыжки и оторвать пятки от пола. Удерживая равновесие, выпрямить ноги, отпустить руки и вытянуть их вперед параллельно полу.

Держать равновесие в течение 20–30 с, дышать ровно, глубоко, затем вернуться в исходное положение.

**11. ДЖАТАРА ПАРИВАРДАН АСАНА (РИС. 23)**

**Рис. 23.** Джатара Паривардан Асана



Лежа на спине в позе «Трость» (см. с. 106), вытянуть руки в сторону, поднять правую ногу и опустить ее к противоположной руке. Голову не поворачивать. Дышать медленно и глубоко. Затем поднять ногу и вернуться в позу «Трость». Повторить скручивание в другую сторону. Выполнить 9 циклов.

**12. ПАШИМОТТАНАСАНА (СМ. РИС. 8)**

Сидя в Дандасане, сделать глубокий вдох. Медленно выдыхая, опуститься вперед, стараясь наклоняться преимущественно за счет сгибания тела в тазобедренных суставах. Обхватить руками ступни или, если трудно, голени. Вытянуть позвоночник вперед-вверх, стараясь еще больше наклонить вперед таз, не сгибая при этом ноги в коленях. Положить живот на бедра, затем стараться прижать к ногам грудь и в последнюю очередь опустить голову. Спина при этом остается выпрямленной. Расслабиться и замереть в самом нижнем положении настолько, насколько хватит воздуха (задержка дыхания на выдохе). На вдохе медленно поднять туловище, руками упереться позади

себя ладонями пальцами назад и с выдохом поднять таз как можно выше.

Продолжая вытягивающее движение, мягко запрокинуть голову и оттянуть ступни. Эта поза — Пурвоттанасана; она является контрпозой к Пашимоттанасане.

### 13. ПУРВОТТАНАСАНА — РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА ПРИ НАПРЯЖЕНИИ ВСЕЙ МУСКУЛАТУРЫ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ

(РИС. 24)



Задержаться в позе насколько хватит дыхания, и на вдохе медленно сесть. Затем на выдохе снова выполнить Пашимоттанасану. Повторить цикл плавно сменяющих друг друга поз 3–4 раза.



Рис. 24. Пурвоттанасана



**Терапевтическое действие.** Пашимоттанасана является одной из основных поз: это средство омоложения позвоночника и всего организма, источник жизненной энергии. Растягивая мышцы спины и бедер, тонизирует нервы позвоночника и нервы, управляющие половыми органами.

В результате сильного сжатия внутренних органов улучшается их деятельность.

Устраняет жировые отложения на пояснице и вокруг бедер, способствует лечению невралгии седалищного нерва, запоров, геморроя, диабета, желудочно-кишечных заболеваний.



**Противопоказания.** При болезненно увеличенных печени или селезенке, а также при грыже, остром аппендиците и в случае смещения позвонков.

## 14. ДЖНАНУ СИРШАСАНА – НАКЛОН СИДЯ С КАСАНИЕМ ОДНОГО КОЛЕНА ГОЛОВОЙ (РИС. 25)



Сесть в Дандасану. Слегка наклонившись вперед, подтянуть ягодицы наверх. Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх так, чтобы таз оставался немного наклоненным вперед. Согнуть левую ногу, поставив ее ступней на пол, пятка касается промежности. Несколько раз покачать коленом, стараясь мягко коснуться им пола.

Сделать глубокий вдох и с медленным выдохом, вытягивая весь позвоночник, наклониться вперед, подтягивая таз и живот к бедрам, а плечи отводя назад.

Захватить обеими руками ступню правой ноги (можно голень). Потянув носок правой ноги на себя, прижать живот к бедру и мягким движением «расстелить» туловище по поверхности бедра. Остаться в этом положении, задержав дыхание, затем на вдохе медленно поднять туловище, выдохнуть и расслабиться.



**Терапевтическое действие.** Улучшает работу пищеварительной системы, укрепляет мышцы живота, тонизирует мышцы ног и туловища, развивает гибкость нижней части спины, увеличивает объем грудной клетки. Эффективна при лечении невралгий, геморроя, радикулитных синдромов. Исключительно благотворно влияет на детей, способствуя устранению дефектов физического развития.



Рис. 25. Джнану Сиршасана



## 15. ЙОГА-МУДРА

Сидя со скрещенными ногами (Сукхасана), опустить голову, касаясь лбом пола. Дышать очень медленно.

**Примечание.** Это упражнение можно выполнять из позы «Алмаз», как это описано в главе 9 (см. рис. 38).

## 16. ШТАМБАНАСАНА



В позе Дандасана согнуть правую ногу, захватить щиколотку. Выпрямить ногу и подтянуть голову к колену; задержаться в этой позе на 10–12 с, дышать медленно. Повторить позу с левой ногой.

## 17. ПАВАНА-МУКТАСАНА (СТАТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ «ГАЗОВОЙ ПОЗЫ»)



Лечь на спину. С медленным вдохом потянуться, перенести сложенные в замок руки за голову. Выдохнуть. На вдохе согнуть в колене правую ногу и, не отрывая от пола плоско лежащий таз, сильно прижать руками правое бедро к туловищу. Задержать дыхание в этом положении на 5–10 с. С выдохом вернуться в исходное положение. Повторить движение левой ногой. Выполнить то же самое двумя ногами. Расслабиться, удерживая колени руками.

**Упражнение** — статический вариант «газовой позы». В ней, главное, надо добиться расслабления мышц и успокоения ума. Быстрому расслаблению способствует концентрация внимания на расслаблении мышц бровей.

## 18. ПАВАНА-МУКТАСАНА (ДИНАМИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ)



Находясь в положении статического варианта «газовой позы», сделать глубокий вдох и, медленно выдыхая, подтянуть голову к коленям; колени при этом стараться тянуть на себя. Задержать дыхание, колени при этом тянуть уже от себя, растягивая позвоночник как можно сильнее. Затем на вдохе опустить туловище и голову. Выдыхая, медленно положить выпрямленные ноги на пол. Расслабиться. Повторить цикл 2–3 раза.



**Терапевтическое действие.** Эта асана излечивает невралгию, нарушение кислотности, налаживает перистальтику, препятствует скоплению газов в кишечнике, устраняет излишние жировые отложения в области живота, избавляет от запоров. Укрепляет мышцы живота, является великолепным, растягивающим позвоночник (особенно пояснично-крестцовый отдел), средством. Снимает боли при смещении позвонков в поясничном отделе.

## 19. САРВАНГАСАНА — ПОЗА «СВЕЧА» (СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ)

Эту позу при избыточном весе следует выполнять у стены. Сесть как можно ближе к стене, так, чтобы таз почти вплотную прижался к стене. Поднять выпрямленные ноги и, упираясь ими о стену, поднять таз, под-

хватив его руками. Дышать медленно, глубоко. На выдохе опустите таз и расслабьтесь. Повторите несколько раз.

## 20. ХАЛАСАНА — ПОЗА «ПЛУГ» (РИС. 26)



Лежа на спине, руки положить вдоль туловища. Опираясь на руки, медленно поднимать выпрямленные ноги и туловище вверх до тех пор, пока пальцы ног не коснутся пола за головой. Ноги в коленях не сгибать, подбородок упереть в грудь.



**Рис. 26.** Халасана — поза «Плуг»

Все движения выполнять плавно, без рывков, подъем туловища — на вдохе, дыхание во время фиксации позы — глубокое, ритмичное. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или полностью положить на них ступни. Растяжение позвоночника при этом усиливается. При выполнении позы не допускать сдавливания шеи, опорой должны служить плечи. Выход из позы: опираясь на руки, заведенные за голову, медленно опустить туловище, затем таз и ноги.



**Терапевтическое действие.** Стимулирует нервы и нервные сплетения, связанные с передней стороной позвоночника, сохраняет подвижность позвоночного столба и, следовательно, молодость тела. Укрепляет мышцы живота, бедер, тазовой области. Усиливает деятельность печени, поджелудочной железы и селезенки. Регулирует секрецию адреналина. Устраняет излишние жировые отложения во всем теле, активизирует и нормализует деятельность щитовидной и паращитовидной желез. Рекомендуются больным диабетом. Повышает потенцию, лечит импотенцию. Поза особенно рекомендуется мужчинам.

**Внимание!** Поскольку поза оказывает сильное воздействие на гормональную сферу, детям до 12 лет выполнять ее очень осторожно, с небольшой задержкой, в основном как промежуточную при выходе из других перевернутых поз.

## 21. БХУДЖАНГАСАНА — ПОЗА «ЗМЕЯ» (СМ. РИС. 1), ВАРИАНТ 2



Делать так же, как и в первом варианте, но, не отрывая рук от пола, повернуть голову через левое плечо, посмотреть на правую пятку, затем медленно повернуть голову направо и посмотреть на левую пятку. Подбородок держать как можно выше, плечи остаются неподвижными, крайние положения головы фиксировать не менее 8–10 с. Повороты головы делать на задержке дыхания. Затем вернуть голову в положение прямо—вверх, оторвать руки на 3–4 с, на выдохе опуститься и принять позу «Крокодил».

## 22. МАКАРАСАНА — ПОЗА «КРОКОДИЛ» (РИС. 27)



Лежа на животе, руки положить перед собой, согнув в локтях и положив правое запястье на левое. Опустить на них лоб, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно.



Рис. 27. Макарасана — поза «Крокодил»



**Терапевтическое действие.** Поза хорошо растягивает весь позвоночник, расслабляет мышцы, снимает нервное напряжение.

## 23. ПОЗА «КОБРА» (СМ. РИС. 19)



**Исходное положение** — как в позе «Змея». Достигнув крайнего верхнего положения позы «Змея», медленно выпрямить руки, отталкивая плечи вперед и стараясь увести их как можно дальше от таза, продолжая равномерное вытягивание позвоночника вперед. Лобковая кость остается на полу. Движение головы — вперед—вверх, растягивая шею. Поясничный отдел позвоночника вытягивается, грудная клетка расправляется, плечи разворачиваются, грудной отдел позвоночника вытягивается по плавной дуге. Возникает ощущение «сво-

бодного пространства» в межпозвонковых суставах. Зафиксировать позу, насколько хватит дыхания (задержка на вдохе), на выдохе — медленно опуститься на пол и принять позу «Крокодил».



**Терапевтическое действие.** Тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки и в известной степени устраняет искривления позвоночника. Активизирует симпатическую нервную систему, повышает уровень адреналина в крови.

Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости, а также является «охранительницей» почек. Укрепляет мышцы таза. Мышцы спины развиваются быстро и пропорционально.

Улучшает линию груди у женщин, незаменима при лечении гинекологических заболеваний. Наилучшее средство при смещении позвонков. Полезна также при гиперфункции щитовидной железы.

#### 24. ШАЛАБХАСАНА — ПОЗА «КУЗНЕЧИК» (СМ. РИС. 2)



Рис. 28. Наукасана — поза «Золотая рыбка»

#### 25. НАУКАСАНА — ПОЗА «ЗОЛОТАЯ РЫБКА» (РИС. 28)



Лечь на пол вниз лицом, вытянуть позвоночник, подбородок касается пола, руки вытянуть вперед. На вдохе одновременно поднять выпрямленные ноги, руки и голову. Зафиксировать позу на задержке дыхания на 15–20 с и на выдохе опуститься на пол и принять позу «Крокодил».



**Терапевтическое действие.** Суммарное от двух предыдущих поз.

## 26. ДХАНУРАСАНА — ПОЗА «ЛУК» (СМ. РИС. 6)

## 27. ШАВАСАНА — ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ, РЕЛАКСАЦИИ (РИС. 29)

Лечь на спину, руки — вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыты, пятки ног касаются друг друга, носки разведены.

Начинайте расслаблять мышцы тела от кончиков пальцев ног, переходя затем на ступни, лодыжки, икры, колени, бедра, мышцы живота, груди. Затем расслабляйте мышцы таза, поясницы, спины, области лопаток, после чего переходите на расслабление рук от пальцев до шеи. Мысленно зафиксируйте расслабление всего туловища и особенно позвоночника от копчика до первого шейного позвонка. После приступайте к расслаблению головы: подбородка, щек, губ, языка, глаз, бровей, лба.



Рис. 29. Шавасана

Мысленно говорите: «Все тело расслаблено, ум спокоен». Затем постарайтесь расслабить нервную систему, представляя себе угасание нервной энергии, подобное морскому отливу. Вызовите в себе ощущение, что ничто для вас не имеет значения, и пусть никакие мысли вас не беспокоят. Затем начните глубокое полное йоговское дыхание, выпячивая живот на вдохе и втягивая его на выдохе. Дыхание служит средством восстановления энергии и успокоения. Теперь постарайтесь полностью отделить себя от повседневной жизни, перенестись в некое прелестное и спокойное место, где все именно так, как вам нравится.

Выход из позы: пошевелить пальцами рук, пальцами ног, открыть глаза, глубоко вдохнуть, перевести руки за голову, потянуться всем телом и с выдохом сесть.



**Терапевтическое действие.** Шавасана при правильном выполнении расслабляет не только каждый мускул, но



и каждый нервный центр и сам мозг. За несколько минут это упражнение восстанавливает силы так же, как несколько часов сна. Регулярная практика Шавасаны особенно помогает при напряженности, бессоннице, нервных расстройствах, повышении кровяного давления или сердечных нарушениях; тонизирует нервную систему, снимает усталость, повышает энергию.

## Пранаямы

В свой терапевтический комплекс доктор Ананда включает и дыхательные упражнения — Пранаямы. Эти оригинальные дыхательные практики помогут вам избавиться от нервного напряжения, дадут чудесное состояние покоя и радости. Ниже приводится Пранаяма, которая сходна с техникой полного дыхания йогов, известного всем, практикующим хатха-йогу. Отличие состоит в том, что она выполняется в положении сидя, а на ее основе затем можно практиковать новые для нас дыхательные упражнения с пропеванием звуков.

### Вибхага Пранаяма — нижнее, среднее и верхнее дыхание

Йоговский метод дыхания включает в себя сознательный и контролируемый поток воздуха, поступающий во все части легких. Имеется десять бронхолегочных сегментов в каждом легком, и цель йоги состоит в том, чтобы научить нас использовать все эти сегменты как можно эффективно.

Вибхага Пранаяма является необходимой в качестве подготовки учеников к дальнейшему освоению учения Пранаямы. Вибхага Пранаяма состоит из трех Пранаям.

#### АДХАМ ПРАНАЯМА — БРЮШНОЕ (НИЖНЕЕ) ДЫХАНИЕ



Сядьте в позу «Алмаз». Положите обе ладони на живот. Дышите медленно и глубоко. На вдохе живот и нижняя часть грудной клетки поднимаются, а на выдохе — опускаются. Затем используйте **Чин-мудру** (положение пальцев рук): соедините большой и указательный пальцы в кольцо, а три других пальца держите вместе и пря-

мо. Ладони положите на верхние части бедер тыльной стороной. Такое положение будет стимулировать поступление воздуха при дыхании в нижние части легких.

### МАДХЬЯМ ПРАНАЯМА — ГРУДНОЕ (НИЖНЕЕ) ДЫХАНИЕ



Положите ладони на среднюю часть грудной клетки в области сердца и дышите, ощущая движение спереди, с боков и сзади. Затем то же самое выполните с использованием **Чинмайя-мудры**: такое же положение пальцев, но три пальца прижаты к ладони. Поместите ладони на бедра возле живота. Это будет стимулировать при дыхании поступление воздуха в среднюю часть легких.

### АДЬЯМ ПРАНАЯМА — КЛЮЧИЧНОЕ (ВЕРХНЕЕ) ДЫХАНИЕ



Положите ладони на область ключиц и дышите, ощущая движение спереди, с боков и сзади верхней части грудной клетки. То же самое выполните, положив ладони на верхнюю часть бедер, используя **Адхи-мудру**: пальцы сложить в кулак, большой палец — внутри кулака. Эта мудра стимулирует верхнее дыхание.

### МАХАТ ЙОГА ПРАНАЯМА — ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ



Положите ладонь левой руки на среднюю часть грудной клетки (в области сердца), а правую ладонь перемещайте с нижней части грудной клетки на среднюю и верхнюю части во время вдоха и, наоборот, — во время выдоха. Затем выполните полное дыхание с использованием **Брахма-мудры** (стимулирует поступление воздуха во все сегменты легких). Брахма-мудра — это Адхи-мудра, но кулаки надо соединить, сложив верхние суставы пальцев. Кулаки положить на бедра возле живота.

### ПРАВНА ПРАНАЯМА



Выполняется так же, как полное дыхание, но при выдохе нужно пропевать звуки А-У-М. Звук А-А-А связан с нижним дыханием, У-У-У — с грудным и М-М-М — с верхним дыханием. Отношение продолжительности вдохов и выдохов составляет 1 : 2 или 1 : 3. Например, если вдох выполняется на счет 1, то выдох — на счет 12.

Все четыре мудры (Чин-мудра, Чинмайя-мудра, Адхи-мудра и Брахма-мудра) используются, чтобы стимулировать дыхание и успокаивать.



**Терапевтическое действие.** Эта Пранаяма помогает создать гармонию во всех частях тела через вибрацию

**Нада (звуки).** Когда мы контролируем дыхание с помощью сознания, это также помогает развить контроль над умом. Это полезно как для развития сознания, так и для медитативного настроения ума. Ощущение мира, гармонии и снятие стресса являются результатами практики этой Пранаямы.

Выполните вначале Адхам Пранаяму: на вдохе поднимается живот, на выдохе живот опускается и производится звук А-А-А. Используется Чин-мудра.

Затем следует практиковать Мадхьям Пранаяму: на вдохе грудная клетка расширяется, на выдохе опускается и производится звук У-У-У. Используется Чинмайя-мудра.

И следующая практика — Адьям Пранаяма: верхнее, или ключичное, дыхание. Используется Адхи-мудра и производится звук М-М-М.

После того как вы освоите три предыдущие практики с пропеванием звуков, можно приступить к выполнению полного дыхания — Махат Йога Пранаямы.



Сложите пальцы рук в Брахма-мудру, сделайте медленный глубокий вдох: вначале поднимается живот, затем расширяется и приподнимается грудь, и заканчивается вдох поднятием ключиц и плеч. Затем начинайте медленно выдыхать: опускайте живот и, широко открыв рот, пропевайте звук А-А-А, затем, опуская грудь, пойте У-У-У и заканчивайте выдох со звуком М-М-М. Снова делайте вдох и на выдохе пойте А-А-А-У-У-У-М-М-М.

Повторяйте эту Пранаяму столько раз, сколько вам будет приятно это делать.

Мои ученики очень полюбили именно эту практику полного дыхания, и наши занятия мы заканчиваем дружной «спевкой».

## **МУКХА БХАСТРИКА — БХАСТРИКА ПРАНАЯМА**



Сесть в позу «Алмаз» и сделать полный вдох. Сложить губы в форму вороньего клюва (Каки-мудра) и выдыхать порциями через рот; при этом медленно наклонять голову к полу.

После полного выдоха медленно вернуться в позу «Алмаз», сделать полный вдох носом и повторить Бхастрику. Выполнять эту Пранаяму по крайней мере 3 раза и затем отдохнуть в Шашангасане. Эта Пранаяма также называется «очищающее дыхание», так как она очищает тело от токсинов через дыхание.



**Терапевтическое действие.** Эта Пранаяма помогает утилизировать сахар крови.

### САВАТРИ ПРАНАЯМА — РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Эта Пранаяма выполняется в позе «Алмаз» или в Шавасане (для полной релаксации). Она должна выполняться с полным дыханием, как и Махат Йога Пранаяма.



Глубокий вдох через обе ноздри на счет 6, пауза на счет 3, затем выдох на счет 6 и пауза на счет 3. Попробуйте сделать глоток в конце вдоха и выдоха. Отношение вдохов, пауз и выдохов должно быть 2 : 1 : 2 : 1. Затем выполняйте ритмическое дыхание на счет 8 : 4 : 8 : 4 и т. д. Повторить 9 циклов.

### ЧАНДРА АНУЛОМА ПРАНАЯМА — ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ НОЗДРЮ



Сложить мизинец и безымянный пальцы правой руки, прижать их к ладони; большим пальцем прижать правую ноздрю, два средних пальца — свободны. Сделать полный вдох через левую ноздрю на счет 8 и без паузы выдохнуть воздух через ту же ноздрю.

То же самое выполнить с паузами на счет 8 : 4 : 8 : 4.

### НАДИ СОДХАНА ПРАНАЯМА С ПАУЗАМИ — ПОПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ И ПРАВУЮ НОЗДРЮ



Сложенными мизинцем и безымянными пальцами правой руки зажать левую ноздрю и сделать полный вдох на счет 8 через правую ноздрю. Затем зажать правую ноздрю большим пальцем и задержать дыхание на счет 4.

После паузы разжать левую ноздрю и выдохнуть на счет 8. Затем зажать левую ноздрю и задержать дыхание на счет 4. Разжать левую ноздрю и вдохнуть через нее на счет 8, затем пауза на счет 4 и выдох на счет 8 через правую ноздрю, снова пауза на счет 4. Это — один цикл Нади Содхана Пранаямы.

Выполнить 3 цикла. Затем выполнить эту Пранаяму на счет 10 : 5 : 10 : 5 ; 12 : 6 : 12 : 6 ; 14 : 7 : 14 : 7 — по 3 цикла.



**Терапевтическое действие.** Три последние Пранаямы помогают избавиться от стрессов.

Доктор Ананда советует выполнять как можно чаще дыхание через правую ноздрю — Сурья Анулома Пранаяму. Такое дыхание стимулирует обмен веществ и будет способствовать снижению веса.

## СУРЬЯ АНУЛОМА ПРАНАЯМА



Сесть в позу «Алмаз», сложить мизинец и безымянный палец вместе и зажать ими левую ноздрю. Сделать глубокий полный вдох и, не задерживая дыхания, медленно выдохнуть. Выполнить 27 циклов этого упражнения, после чего можно лечь на спину и расслабиться в Шавасане. Такие циклы Сурья Анулома Пранаямы следует делать 3 или 4 раза в день; их можно выполнять и на стуле, сидя за рабочим местом. Попробуйте у себя на работе делать пятиминутные оздоровительные паузы, которые вы заполните не только этой практикой, но и другими упражнениями. Это принесет вам нужный результат!

## Очищение

Это те же крийи, которые приводит в своей методике С. Шивананда: Агни-сара-дхаути, Басти-крийя, или Шанка Пракшала, а также Капалабхати.

### КАПАЛАБХАТИ — ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.



Сесть в позу «Алмаз». Сделать глубокий медленный вдох, во время которого диафрагма опускается, а живот выпячивается. После окончания вдоха резко выдохнуть воздух; диафрагма при этом поднимается, а живот втягивается. Дышать носом. Повторить 6–10 раз.

## Релаксация

Большое значение имеет умение расслабляться.

В хатха-йоге расслабление, которое следует за статическим напряжением, не менее важно, чем и сама поза. Это объясняется тем, что во время нахождения в позе в организме происходят катаболические<sup>1</sup> процессы, требующие расхода энергии. Во время же расслабления идут процессы анаболические, восстановительные, при которых происходит аккумулярование энергии.

В этом и состоит биологический феномен, носящий название «физиологическая регенерация», что проявляется в об-

<sup>1</sup> Физиолого-биохимические процессы, составляющие расходную часть метаболизма и направленные на распад пищевых веществ, усвоенных клеткой, а также на ее обновление.

новлении и омоложении организма, а субъективно — в ощущении прилива энергии и бодрости по окончании занятий.

**Шавасана и Макарасана** являются замечательными упражнениями для расслабления. Макарасану («Крокодил») выполняют как промежуточную позу после поз, требующих значительных физических усилий, таких как «Змея», «Кузнечик», «Лук» и др. Обычно время нахождения в Макарасане небольшое, от 20 до 40 с, в зависимости от ощущений. Если вы восстановили дыхание и чувствуете себя отдохнувшим, то приступайте к выполнению следующей позы: не «залеживайтесь» слишком долго, чтобы не залениться.

**Шавасана** — это более основательное расслабление, требующее довольно длительного времени. Обычно его выполняют в самом начале практики и после окончания занятий. Считается в хатха-йоге одним из основных упражнений; добиться совершенства в расслаблении не так просто, для этого потребуется немало времени и терпения.

## Глава 8

# СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ ХУДЕТЬ

Отчего происходит ожирение и что это значит — «похудеть»? Если вы будете точно знать ответы на эти вопросы, то вам легче будет справиться с вашей проблемой. Процесс ожирения складывается из двух факторов: накопление жирных кислот в жировых клетках и увеличение количества самих жировых клеток, в силу чего происходит разрастание жировой ткани.

Похудеть — означает добиться как уменьшения количества жира в каждой жировой клетке, так и уменьшения количества самих жировых клеток. Эти две задачи решаются по-разному. Но один общий закон состоит в том, что организм будет расходовать свой жир только в том случае, если его энергозатраты будут превосходить энергопоступления с пищей. Этого можно добиться с помощью уменьшения питания (количество и калорийность пищи) и повышения физических нагрузок на организм. Но в разумных пределах! И это самое главное. Ни голодание, ни слабительные средства, ни массаж, ни сауна, ни бег до «седьмого пота» — ничто не даст вам положительного результата, если вы не создадите для себя разумную систему, которая бы «понравилась» вашему организму.

Действовать нужно мягко, постепенно приучая ваш организм к новым условиям, не создавая паники вашим «многострадальным» клеткам. Решите, что вы хотите, дайте внутреннюю установку — и организм сам будет действовать в нужном направлении. А вы ему будете помогать. Ведь лишний вес хорош только для жировых клеток, для других — он просто причина ненужной работы, которая мешает им выполнять их функции. Со временем «усталость» клеток накапливается, и возникают заболевания.

Избавиться от лишнего веса — это означает восстановить естественное состояние организма, который сам способен к очищению, обновлению и качественному функционированию, что и называют здоровьем: это норма!

Ваши действия должны быть мягкими, но постоянными, доведенными до автоматизма. Вначале это будет непросто, но надо «иметь волю, чтобы стать». Вы же хотите сотворить себя как бы заново, а для этого надо потрудиться. Потом это превратится для вас в привычку, такую же, как чистить утром зубы. Но это будет не только полезная, но и дающая вам чувство гордости привычка, так вы выполняете свой долг — заботитесь о своем здоровье и, кроме того, продлеваете себе молодость.

Начните с того, что встаньте на весы и в тетрадке запишите число и свой вес. Измерьте окружность талии, бедер и груди и тоже запишите. Отмечайте эти показатели каждую неделю. Один раз в месяц отмечайте количество дыхательных циклов.

Решите для себя, какие продукты «вредные», а какие — полезные. Дальше — прислушивайтесь к своей интуиции, она вам будет подсказывать, что вам нужно есть на данный момент.

Проведите чистку всего организма: чистку кишечника (Бастикрийю или то, что вам порекомендует врач), чистку подсолнечным маслом (ежедневно) и Нетикрийю (через день или два). Раз в неделю ходите в сауну и выпивайте до 1 л травяного чая в течение того времени, когда вы там находитесь.

Контрастный душ после занятий, которые проводите по плану, в зависимости от вашего состояния.

Какие рекомендации будут общими для всех, независимо от того, какой вес нужно сбросить?

1. Выработайте правильное дыхание (полное дыхание йогов, ритмическое дыхание). Это очень важное условие, так как от дыхания зависят все биохимические реакции, — а в этом и заключен секрет правильного обмена веществ. Кроме того, вы укрепите диафрагму, которая является вашим вторым сердцем.
2. Учитесь расслабляться, так как это поможет вам привести в спокойное состояние ваш ум и психику, а «от нервов», как вы знаете — все болезни.
3. Старайтесь приподнять ваши внутренние органы, так как от тяжести они опустились и мешают друг другу. Такие упражнения, как нижнее дыхание, Уддияна-бандха, дхаути,



«Свеча» у стены должны стать вашими постоянными спутниками на протяжении долгого времени, так как быстро все не получится: ведь копили вы это «добро» не один день. Нужно добиться естественности, какая вам дана была от природы: растянутость желудка и всего пищеварительного тракта — это ваше приобретение. Выполняйте каждый день до 500 сокращений в Уддияна-бандхе, Капалабхати, дхаути. Делайте утром и вечером на пустой желудок.

4. Не пытайтесь сразу сделать все. Постепенность освоения поз, от простых к более сложным, вдумчивость, понимание действия каждого упражнения, концентрация внимания на своих ощущениях, правильная последовательность поз — все это должно присутствовать, когда вы практикуете такую систему, как хатха-йога.
5. Выработайте на основе приведенных методик свой терапевтический комплекс, который вам больше всего подходит на данный момент, а потом следуйте дальше. Когда ваш вес приблизится к нормальному весу, а это рост минус 100, не успокаивайтесь на этом, а стремитесь к тому, чтобы ваш вес стал идеальным, то есть вес минус сто пять. Для этого освоите Гармонизирующий комплекс, который приводится ниже, и практикуйте его утром или вечером сначала каждый день, а потом 4–5 раз в неделю. Когда вы его запомните, и он у вас будет проходить легко, буквально автоматически, тогда это превратится для вас в необходимость, но приятную и, главное, нужную.

## Глава 9

# ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА

Познакомиться с Гармонизирующим комплексом вы можете, просмотрев диск в формате DVD, который прилагается к этой книге.

### 1. СУРЬЯ НАМАСКАР

От 3 циклов и больше, или упражнения, которые приведены в моих предыдущих книгах в разделе «Разминка».

### 2. ТРИКОНАСАНА — ПОЗА «ТРЕУГОЛЬНИК» (СМ. РИС. 20)

### 3. ПАДАХАСТАСАНА — ПОЗА «АИСТ» (СМ. РИС. 16)



Стать в Тадасану. На вдохе руки поднять над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед и вниз, растягивая позвоночник. Обхватить щиколотки (или голени) руками, стараться коснуться лбом коленей. Дыхание задержать, оставаться в позе как можно дольше (в зависимости от подготовки, как и во всех упражнениях). Новичкам, которым трудно еще удерживать дыхание, можно сделать в нижнем положении вдох и выдох. Внимание сконцентрировать на области солнечного сплетения. На вдохе медленно вернуться в исходное положение, выдохнуть и расслабиться. Повторить позу 3–4 раза.



**Терапевтическое действие.** Поза формирует хорошую, стройную линию бедер у женщин, растягивает седалищный нерв и позвоночник, помогает излечиться от расстройств желудка и запоров. Стимулирует деятельность почек, печени и поджелудочной железы, улучшает состояние при менструальных расстройствах. Женщины должны уделять этой позе 2–3 мин в день. Развивает мышцы спины и ног, стимулирует процессы роста у детей, способствует избавлению от анемии, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела, поскольку исключительно благотворно влияет на систему кровообращения. Выполнение

Падахастасаны особенно показано тучным людям, поскольку она весьма радикально устраняет скопления жира на туловище и ногах.



**Противопоказания.** При болезнях сердца и гипертонии, смещении позвонков.

#### 4. БХАСТРИКА

Дыхательное упражнение «Бхастрика» — быстрое и шумное дыхание (по типу кузнечных мехов), с незначительным участием диафрагмы. Бхастрика — это не только дыхательное упражнение, но и очистительное. Она в сильной степени воздействует на психические функции мозга, такие, как память, интеллект, сила воли.

Такое воздействие связано, видимо, с очищением соответствующих энергоструктур тела и мозга. Важное значение имеют сосредоточение внимания и наклон головы, что обеспечивает дополнительное кровоснабжение области мозжечка. Следующие 3 упражнения связаны именно с этим эффектом. Выполнять из положения Тадасана.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМА И ВОЛИ



Голову отвести назад, глаза широко открыты. Внимание сконцентрировать на макушке головы. Дыхание «Бхастрика» повторять 20 и более раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ



Голову держать прямо, глаза устремлены на пол в точку на расстоянии 1,5 м от носков ног. Дыхание «Бхастрика», концентрация внимания на темени.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА



Подбородок опустить и прижать к яремной выемке. В отличие от Джаландхара-бандхи горловой клапан не перекрывается. Глаза закрыты, концентрация внимания на области шеи; дыхание «Бхастрика».



**Терапевтическое действие.** Эти три упражнения вызывают временное уменьшение притока крови к головному мозгу, что приводит к увеличению содержания углекислого газа в крови, а это в свою очередь способствует лучшему

усвоению кислорода тканями мозга во время последующей Кумбхаки — задержки дыхания в позе «Ворон». Растягивание и изгиб шеи в упражнениях 3 и 5 воздействует на нервы шеи, благодаря чему верхняя часть спинного мозга и периферические нервы улучшают свою работу. Упражнение 5 особенно эффективно. При его выполнении происходит временное улучшение питания эндокринных желез: гипофиза, щитовидной железы и паращитовидных желез. Эти железы включены в список «желез судеб» — они воздействуют на обмен веществ, строение тела, осанку.

### 5. КАКИ-МУДРА — ПОЗА «ВОРОН»

Выполнять сразу после каждого из трех предыдущих упражнений.



Из положения Тадасана соединить кончики пальцев рук и закрыть ноздри большими пальцами. Сложить губы, придав им форму клюва ворона, и втянуть воздух через рот со свистящим звуком; щеки раздуть, рот сомкнуть. Закрыть глаза и придавить подбородком яремную выемку (Джаландхара-бандха). Задержать дыхание, насколько возможно. Затем разжать нос, поднять голову, открыть глаза и медленно выдохнуть воздух через нос.



**Терапевтическое действие.** Аэрация ротовой полости, то есть излечение кариеса, пародонтоза, омоложение щек, улучшение цвета лица, его выразительности, устранение прыщей, фурункулов.

### 6. КАПАЛАБХАТИ — «ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ»

«Капал» означает лобные доли мозга.



Форсированное глубокое дыхание с участием диафрагмы. Исполняется посредством коротких и сильных выдохов, которые следуют за глубокими пассивными вдохами. Вдох длиннее выдоха примерно в 3 раза. На вдохе живот медленно опускается; затем следует резкое напряжение брюшного пресса и быстрый, интенсивный выдох. Делать в положении стоя, ноги вместе, руки — на поясе, туловище наклонить под углом 60 градусов. Выполнить от 15 и больше дыхательных циклов, затем сделать висцеральный массаж. Повторить упражнение с наклоном туловища под углом в 90 градусов.



**Терапевтическое действие.** Это упражнение способствует очищению фронтальной части мозга. Оно эффективно

в случае устранения и предотвращения церебрального тромбоза. Укрепляет диафрагму, является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и дистоний. Благодаря массажу внутренних органов (кишечника, печени, желчного пузыря и т. п.) улучшается их функционирование (исчезают запоры, нормализуется пониженная кислотность желудочного сока, устраняются застойные явления в желчном пузыре и др.). Активизируется интеллектуальная деятельность: концентрация внимания, память, мышление. Укрепляется иммунитет.



**Противопоказания.** Не рекомендуется лицам с отклонениями артериального давления от нормы.

## 7. МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ – ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ МАССАЖ



Немного развести ноги, положить сложенные ладони (левая рука сверху) на область желудка и вращать по часовой стрелке, мягко надавливая основанием правой ладони место, называемое «под ложечкой». Выполнить массаж печени (правое подреберье), поджелудочной железы (левое подреберье), кишечника. Затем положить пальцы на область яичников, сделать глубокий вдох, наклониться под углом примерно 60 градусов и надавить на эти точки средними пальцами. Задержать дыхание насколько возможно, затем, отпуская пальцы, сделать вдох и выпрямиться.

Такой массаж следует делать после каждого варианта Капалабхати, а также лежа в Шавасане, в случае каких-либо болей в области живота («лечение руками»).

## 8. УДДИЯНА-БАНДХА. СТАТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ – ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА (СРЕДНИЙ ЗАМОК) (РИС. 30)

Одно из основных упражнений в хатха-йоге: ценность его заключается не только в физическом, но и в психическом развитии. Выполняется обязательно на пустой желудок.



Станьте в Тадасану, разведите ноги на ширину плеч, стопы — параллельно. Сделайте глубокий вдох и на медленном выдохе наклоните корпус тела вперед, согнув слегка колени. Положите ладони на нижние части бедер, и в самом конце выдоха втяните живот. Одновременно с втягиванием живота сделайте подбородочный замок (Джаландхара-бандха). Втяните живот как можно сильнее и задержите дыхание насколько возможно. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение и выдохните. Расслабьтесь, сделайте легкий массаж живота.



Рис. 30. Уддияна-бандха

## 9. УДДИАНА-БАНДХА. ДИНАМИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ



Выполнять так же, как и предыдущее упражнение, но после втягивания живота отпустить его и снова с силой втянуть. Делать такие сокращения на задержке дыхания 10–15 раз.



**Терапевтическое действие.** Стимулирует и активизирует работу внутренних органов, укрепляет мускулы живота, усиливает перистальтику кишечника. Устраняет обвислость живота, провисание кишечника и матки. Повышается тонус солнечного сплетения.

Рекомендуется при заболевании печени и мочеполовой сферы. Тренирует и укрепляет мышцы диафрагмы, которая является вторым сердцем и играет важную роль в венозном кровообращении. Устраняет застойные явления в органах брюшной полости, облегчает состояние при варикозном расширении вен.

**10. ВРИКШАСАНА — ПОЗА****«ДЕРЕВО» (РИС. 31)**

**Первый вариант.** Станьте в Тадасану. Согните левую ногу в колене и, взяв ступню, поместите ее на правое бедро как можно выше. Колено разверните под углом 90 градусов.

Ладони сложите перед грудью (промежуточное равновесие), а затем поднимите их над головой, соединив ладони. Дышите ровно, растягивая позвоночник.

**Второй вариант** (рис. 32).

Выполнив позу первого варианта, на выдохе медленно наклоняйтесь, вытягивая руки и голову вперед, растягивая позвоночник.

После достижения наклона в 90 градусов опустите руки вниз и расслабьте их. Дышите ровно, глубоко. Затем на вдохе медленно выпрямите туловище, сложив руки перед грудью; плечи разверните назад, а таз подтяните вперед (правильная осанка). На вдохе поднимите руки и вытяните вверх позвоночник как можно сильнее. На выдохе опустите ногу и руки. Повторите, стоя на левой ноге.



**Терапевтическое действие.** Поза развивает вестибулярный аппарат, тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

Производит массаж живота и всех внутренних органов. Полезна при остеохондрозе и запорах. Уменьшает жировые отложения в области живота. Успокаивает нервную систему.

**11. ГАРУДАСАНА — ПОЗА «ОРЕЛ» (РИС. 33)**

Стоя в Тадасане, согните левую ногу и немного присядьте. Правую ногу перенесите на бедро левой ноги, а ступню заведите за ло-



**Рис. 31.** Врикшасана — поза «Дерево» (вариант 1)



**Рис. 32.** Врикшасана — поза «Дерево» (вариант 2)



**Рис. 33.** Гарудасана — поза «Орел»



дыжку. Перекрестите руки в локтевых и лучезапястных суставах, соединив ладони пальцами вверх. Наклоните корпус, правым, нижним, локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положите на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохраняйте равновесие в течение 10–15 с, дышите глубоко и спокойно. Вернитесь в исходное положение и повторите позу, стоя на правой ноге.



**Терапевтическое действие.** Укрепляет суставы рук и ног, а также мышцы ног и спины. Помогает при ишиасе и ревматических болях в суставах рук и ног. Стимулирует работу органов малого таза.

## 12. ДАНДАСАНА

Исходное положение для сидячих поз (см. рис. 21).



Сядьте на коврик или одеяло. Ноги вместе, вытянуты вперед, пальцы ног смотрят в потолок. Ладони положите на пол со стороны бедер, пальцами вперед. Локти прямые, грудная клетка раздвинута, шея ровная, смотрите прямо. Ягодицы, спина и голова должны быть на линии, перпендикулярной полу; позвоночник ровный, растянутый, мышцы живота подтяните вверх. Дыхание ровное. Оставайтесь в позе 5–10 с.



**Терапевтическое действие.** Растягивает мышцы ног, массирует мышцы живота, укрепляет мышцы талии, стимулирует деятельность почек, вырабатывает правильную осанку.

## 13. УПРАЖНЕНИЕ «ГРЕБЕЦ» — ДИНАМИЧЕСКИЕ НАКЛОНЫ



Сядьте в Дандасану. Наклоняйте туловище вслед за вытянутыми руками, растягивая позвоночник. Выпрямляя туловище, сгибайте руки в локтях, пальцы сжаты в кулак. Носки ног тяните на себя, а пятки толкайте вперед от себя. Выполнять в размеренном темпе, дыхание свободное. Грести вперед, затем назад.



**Терапевтическое действие.** Это упражнение — подготовка к следующим статическим позам. Растягивает позвоночник и задние мышцы спины и ног, приводит кровообращение в рабочий режим.

## 14. УПРАЖНЕНИЕ «БАБОЧКА»



Сидя в Дандасане, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвами и руками прижать их как можно ближе к паху. Развести

колени в стороны, стараясь прижать их к полу. Выполнить раскачку, наклоня весь корпус слева направо и наоборот, касаясь коленом ноги пола (таз, спина, шея и голова остаются в одной плоскости).



**Терапевтическое действие.** Упражнение тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат.

## 15. МУРЧХА ПРАНАЯМА

«Мурчх» означает «обморок».



Сидя в позе «Бабочка», на медленном вдохе запрокиньте голову назад, фиксируя взгляд между бровями. Вдох должен быть полным с умеренной скоростью. Задержите дыхание как можно дольше и на выдохе медленно опустите голову, закрывая глаза. Прижмите подбородок к яремной выемке. Сделайте паузу. Глубоко вдыхая, снова поднимите голову. Повторите цикл Пранаямы 2–3 раза. После последнего цикла оставайтесь несколько секунд с закрытыми глазами и сосредоточьтесь на чувстве легкости и безмятежности в теле и разуме.

Эта Пранаяма создает ощущение обморока благодаря увеличению количества углекислого газа в организме.

## 16. УТХИТА ХАСТА МЕРУНДАНДАСАНА — ПОЗА «УГОЛОК, НОГИ ВМЕСТЕ» (РИС. 34)



Сеть в Дандасану. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп и выпрямить ноги и руки. Держать равновесие как можно дольше. Дыхание произвольное.

**Терапевтическое действие.** Развивает вестибулярный аппарат, растягивает подколенные сухожилия, задние мышцы спины. Показана при заикании и глистных заболеваниях.

## 17. МЕРУНДАНДАСАНА — «УГОЛОК С РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ»



Перейти из предыдущего упражнения, медленно разводя ноги как можно шире. Держать равновесие; дышать глубоко и медленно.



**Терапевтическое действие.** Эффект тот же, что и от предыдущей позы, кроме того, оказывает стимулирующее действие на печень.

## 18. ПАШИМОТТАНАСАНА (СМ. РИС. 8)

Интенсивное растягивание задней поверхности всего тела.



**Рис. 34.** Утхита Хаста Мерундандасана — поза «Уголок, ноги вместе»

**19. ВАКРАСАНА** (СМ. РИС. 7)

**20. АРДХА-МАТСИЕНДРАСАНА — ИЗВИВКА** (СМ. РИС. 11)



**Терапевтическое действие.** Обе последние позы стимулируют мускулатуру боковых поверхностей туловища, придавая позвоночнику и всему телу гибкость и способствуя замедлению процессов старения.

Устраняют ревматические симптомы в суставах, несварение и склонность к запорам, а также излечивают болезни печени и селезенки.

Восстанавливают осанку, омолаживают позвоночные хрящи, устраняют боковые искривления. Благоприятно действуют на нервную систему и систему кровообращения.

Излечивают астму, стимулируют поджелудочную железу. Регулируют секрецию адреналина. Устраняют люмбаго и мышечный ревматизм. Ардха-матсиендрасана также является «охранительницей» почек.

**21. БХАРАТВАЙЯСАНА** (СМ. РИС. 22)

**22. ВАДЖРАСАНА — ПОЗА «АЛМАЗ»** (РИС. 35)



Встать на колени, а затем сесть на пятки. Выпрямиться, расправив плечи, развернув грудную клетку и удерживая позвоночник в вертикальном положении. Вытянуть позвоночник вверх. Ладони положить на бедра или колени согнутых ног. Дыхание свободное.



**Терапевтическое действие.** Укрепляет мускулатуру ног, а также устраняет ревматические и невралгические боли в ногах, лечит заболевания горла.



**Рис. 35.** Ваджрасана — поза «Алмаз»

**23. УШТРАСАНА — ПОЗА «ВЕРБЛЮД»** (РИС. 36)



Из позы «Алмаз» встать на колени, ноги вместе или слегка разведены (упрощенный вариант). Наклоняя корпус назад, положить пальцы рук сначала на одну пятку, а затем — на другую. Прогнуть спину, а голову свесить назад. Удерживать позу в течение 10–15 с, дышать произвольно, глубоко. На выдохе принять исходное положение и расслабиться в позе «Черепеха».



**Рис. 36.** Уштрасана — поза «Верблюд»



**Терапевтическое действие.** Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.



**Рис. 37.** Поза «Черепаша» — поза расслабления

## 24. ПОЗА «ЧЕРЕПАХА» — ПОЗА РАССЛАБЛЕНИЯ (РИС. 37)



Из позы «Алмаз» развести колени как можно шире и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Голову положить на пол, таз от пяток не отрывать.

Расслабиться, дышать ровно, глубоко. На выдохе вернуться в исходное положение.

## 25. ЙОГА-МУДРА (РИС. 38)



Рис. 38. Йога-мудра



**Первый вариант.** Сидя в позе «Алмаз», заведите руки за спину, захватите правой ладонью левое запястье (для женщин) или левой рукой правое запястье (для мужчин). Пальцы свободной кисти выполняют **Джнани-мудру**: большой и указательные пальцы сомкнуть в кольцо, остальные — выпрямить. Глубоко вдохните и на выдохе, не отрывая таза от пяток, медленно опустите туловище до касания лбом пола. Задержаться в этом положении, насколько хватит дыхания, и на вдохе медленно вернуться в исходное положение. Выдохнуть и расслабиться. Внимание в позе сосредоточить на позвоночнике.

**Второй вариант.** Выполняется так же, как и первый вариант с различием в положении рук: кулаки обеих рук (большой палец внутри кулака) положить на низ живота. Сделать глубокий вдох и, медленно выдыхая, прижимая живот к кулакам, наклониться вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Сделать выдох и расслабиться. Поза усиливает массаж внутренних органов.



**Терапевтическое действие.** Позы являются очистительным средством для организма, устраняя запоры в ре-

зультате улучшения перистальтики кишечника, возвращают и поддерживают внутренние органы на своих местах. Благоприятно действуют на весь позвоночник, улучшая его кровообращение и растягивая мышцы поясницы. Повышают тонус нервной системы.

## 26. ВИРАСАНА – ПОЗА «ГЕРОЙ» (СМ. РИС. 9)

## 27. АШВИНИ-МУДРА (РИС. 39)



Сидя в Вирасане, на выдохе медленно наклониться вниз, коснувшись лбом пола. Ладони при наклоне скользят по полу, соприкасаются друг с другом.

Таз от пола не отрывать (если это невозможно, то делать пружинистые движения, стараясь прижать ягодицы к полу). Дыхание ровное, довольно глубокое. Затем выполнить серию толчков Ашвини-мудры: на вдохе втянуть мышцы ануса и промежности; затем отпустить (расслабить) мышцы и снова втянуть.

После 5 (для женщин) или 4 (для мужчин) таких толчков ненадолго зафиксировать последнее сокращение мышц, затем выдохнуть и расслабиться.



Рис. 39. Ашвини-мудра



**Терапевтическое действие.** Является эффективным терапевтическим средством при заболеваниях прямой кишки, геморрое, способствует устранению заболеваний мочеполовой сферы, особенно у женщин, при гинекологических заболеваниях различной этиологии.

## 28. МАТСЬЯСАНА — ПОЗА «РЫБА»



Сидя в Вирасане, опуститься назад, последовательно опираясь на локти, затем — на макушку головы.

Ладони соединить и положить их на грудь пальцами вверх или на ступни. Дыхание спокойное, произвольное. Находиться в позе по самочувствию (должно быть ощущение комфорта). Внимание сосредоточено на позвоночнике или суставах ног.

## 29. СУПТА-ВИРАСАНА (СМ. РИС. 10)

## 30. ЯСТИКАСАНА — ПОЗА «ТРОСТЬ»



Лечь на спину, на вдохе поднять руки и положить их за голову. Носки ног потянуть на себя и одну из пяток подвинуть вперед от себя, а руку с той же стороны туловища потянуть в противоположную сторону, назад.

То же самое выполнить с противоположной стороной туловища. Подбородок опущен так, чтобы шея по всей длине касалась пола.



**Терапевтическое действие.** Растягивает позвоночник, полезна при смещении позвонков.

## 31. ЭКПАДАУТТАНАСАНА

Описание позы см. на с. 35.

## 32. ПОЗА «ЛОДКА»



Лежа в позе «Трость», на вдохе резко поднять голову, плечи, ноги и руки; задержать дыхание, напрягая все туловище. На выдохе опуститься и расслабиться. Повторить несколько раз. Поднимать ноги и голову невысоко, примерно на 25–30 см от пола.



**Терапевтическое действие.** Поза укрепляет мышцы живота, снимает нервное напряжение.

## 33. СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ДВУМЯ КОЛЕНЯМИ (РИС. 40)



Руки развести в стороны, ноги согнуть в коленях, стопы поставить ближе к тазу. Сделать глубокий вдох и на задержке дыхания положить сомкнутые колени на пол слева от туловища, голова при этом поворачивается к правому плечу. Зафиксировать скручивание в течение 2 с и перевести колени вправо, а голову — влево. После 10–12 наклонов ног в ту и другую сторону сделать выдох, выпрямить ноги, положить руки вдоль туловища и расслабиться. Выполнить от 1 до 3 циклов.





**Рис. 40.** Скручивание позвоночника двумя коленями



**Терапевтическое действие.** Развивает гибкость позвоночника, активизирует работу внутренних органов, способствует похудению.

#### **34. ПАВАНА-МУКТАСАНА — «ГАЗОВАЯ ПОЗА» (ДВА ВАРИАНТА)**

Описание позы см. на с. 78.

#### **35. СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ОДИМ КОЛЕНОМ (РИС. 41)**



Лежа на спине, сделать глубокий вдох и, согнув правую ногу, поставить стопу рядом с левым коленом. Задержав дыхание, перевести правое колено через левое колено, а подбородок подтянуть к правому плечу. Сделать выдох и расслабиться. Задержаться в этом положении, расслабиться, слегка покачивая по очереди плечо и колено, стараясь положить их на пол. На вдохе поднять колено, подтянув его на себя и, выдыхая, опустить выпрямленную ногу на пол. Расслабиться. Повторить упражнение в другую сторону.



**Терапевтическое действие.** Развивает гибкость позвоночника, активизирует работу внутренних органов, способствует похудению. Прекрасно помогает при смещении поясничных позвонков, снимая болевой синдром.



Рис. 41. Скручивание позвоночника одним коленом

### 36. ВИПАРИТА-КАРАНИ-МУДРА — ПОЗА «ПОЛУСВЕЧА» (РИС. 42)



Лежа в позе «Трость», руки положить вдоль туловища.

Медленно поднять ноги до вертикального положения, задержать в нем в течение нескольких секунд.

Наклоняя ноги сначала вперед, а затем на себя за голову, оторвать таз от пола, подхватив его руками. Выпрямить туловище, растягивая позвоночник вверх от основания шейного отдела, а ноги наклонить так, чтобы пятки находились на уровне глаз. Дыхание свободное, по возможности глубокое.

Выход из позы: перевести ноги за голову, коснувшись пальцами стоп пола, руки вытянуть вперед и, опираясь на них, очень медленно и осторожно — позвонок за позвонком — опустить туловище и ноги на пол. Полежать на спине, расслабившись. Концентрация внимания — на лице. Начинать с 20–30 с и постепенно довести фиксацию позы до 3–5 мин.



**Терапевтическое действие.** Эта поза известна как восстановитель молодости. Активизирует функцию эндокринных желез (в частности, половых). Кожа не увядает и волосы не седеют, сохраняется молодость тела и лица. Устраняет запоры, несварение, анемию, повышает жизненный тонус всего организма.

Особенно рекомендуется женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями, нерегулярными и болезненными менструациями.



**Рис. 42.** Випарита-карани-мудра — поза «Полусвеча»

### 37. САРВАНГАСАНА — ПОЗА «СВЕЧА» (СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ)



Находясь в позе «Випарита-карани-мудра», перенести руки на область спины чуть ниже лопаток, поднять таз так, чтобы спина и ноги составляли прямую, вертикальную линию. Шея свободна, подбородок упирается в грудину, спина, таз и ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

Все тело и особенно позвоночник вытягивать как можно больше вверх. Дыхание свободное и глубокое. Концентрация внимания — на щитовидной железе. Осваивать эту позу следует очень осторожно, начиная с 20–30 с. При появлении ощущения дискомфорта немедленно выйти из позы; особенно это важно в случае нестабильности шейных позвонков. При ощущении комфорта сосредоточьте мысли на омоложении и восстановлении сил и здоровья.

**Кровь, которая отливает от поднятых ног, течет в туловище, усиливая деятельность и питание внутренних органов, а подбородок, прижатый к груди, направляет кровь в область щито-**

видной и паращитовидных желез, активизируя и нормализуя их функцию.

Значение этих желез в функционировании всего организма огромно. Результатом нарушения их функций становится разрушение костного скелета, рассогласование работы органов и в итоге — преждевременное старение. Щитовидную железу называют также «железой молодости».



**Терапевтическое действие.** Если систематически практиковать эту позу, можно избавиться от различных болезней горла. Полезна поза при бесплодии, спазмах сосудов, варикозном расширении вен.

Излечиваются также запоры, расстройства печени и селезенки, менструальные нарушения и смещение матки у женщин. Дает превосходный эффект при геморрое, несварении, запорах, грыже, воспалениях слепой кишки, воспалении предстательной железы.

Прекрасные результаты дает поза при головных болях, головокружении, неврастении, повышенной утомляемости, при недостатке энергии. Облегчает приступы астмы, бронхита; благоприятна при увеличении печени или селезенки. Эта поза — одна из основных, и ее следует включать в ежедневный комплекс упражнений.



**Противопоказания.** При гиперфункции щитовидной железы и девочкам моложе 14 лет.

### 38. ХАЛАСАНА — ПОЗА «ПЛУГ» (СМ. РИС. 26)

**Внимание!** Поскольку поза оказывает сильное воздействие на гормональную сферу, детям до 12 лет выполнять ее очень осторожно, с небольшой задержкой, в основном как промежуточную при выходе из других перевернутых поз.

### 39. ПОЗА «РАВНОВЕСИЕ НА ПЛЕЧАХ» (РИС. 43)

Лежа на спине в позе «Плуг», перенесите руки за голову и медленно поднимите прямые ноги до вертикального положения. Выпрямите спину и начинайте осторожно поднимать руки, сохраняя равновесие. Удерживайте эту позу в течение 1–3 мин; дышите спокойно, глубоко. Затем опустите руки, перенесите ноги за голову и выходите из позы по правилам.



**Рис. 43.** Поза «Равновесие на плечах»

Является, как и все перевернутые позы, средством омоложения и, как полагают, увеличивает и улучшает ментальные способности, направляя в мозг дополнительное количество крови. Шишковидная железа, находящаяся в затылочной части головы, также усиливает свою деятельность, и йоги полагают, что это может привести к развитию высших способностей — таких, как телепатия и ясновидение. Перевернутые позы являются чрезвычайно важными в связи с их многосторонним воздействием на организм. Они восстанавливают молодость, замедляют старение, излечивают от бессонницы и нервных расстройств, а также развивают ментальные способности. Эти позы воздействуют на кровообращение, дополнительно снабжая кровью железы и нервные центры. Перевернутые позы противодействуют силам тяжести, которые вызывают опущение органов. В Гармонизирующем комплексе эти позы следует выполнять последовательно, плавно переходя из одной в другую. Примерная фиксация поз следующая: «Полусвеча» — 3 мин, «Свеча» — 1–1,5 мин, «Плуг» — 1–1,5 мин,

«Равновесие на плечах» — 1 мин. После перевернутых поз необходимо сделать «контрпозы», в которых изгибы позвоночника принимают противоположные направления, а именно «Рыбу» и «Мостик».

#### 40. ПОЗА «РЫБА» (РИС. 44)



Рис. 44. Поза «Рыба»



Лежа на спине, опираясь на локти, приподнять туловище, откинуть голову назад и упереться макушкой в пол. Ладони положить на бедра и, отводя плечи назад, с медленным и полным вдохом как можно больше «раскрыть» грудную клетку вверх; максимально прогнуться в шейном и поясничном отделах позвоночника. Голова при этом должна запрокинуться назад еще больше. Дышать свободно, но достаточно глубоко.

Сделать упражнение для глаз: вращать глазами яблоками по часовой, а затем против часовой стрелки; закрыть глаза и расслабить веки. Оставаться в позе 1–1,5 мин. Затем, опираясь на локти, приподняться, выпрямить шею и лечь на пол, растягивая выпрямленный позвоночник. Расслабиться в течение 10–15 с и выполнить позу «Мостик».

#### 41. ПОЗА «МОСТИК» (РИС. 45)



Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Опираясь на руки, приподнять таз, подхватить ладонями поясницу и постараться поднять таз как можно выше. Дыхание спокойное и глубокое. Концентрация внимания — на пояснице. Поднять ногу и посмотреть на большой палец (на медленном вдохе).

Опустить ногу, выдыхая, и посмотреть на кончик носа. Повторить с другой ногой. Фиксация взгляда, как и продолжительность вдоха и выдоха, — 10–12 с. Позу выполнять в течение 1,5–2 мин. Затем вытянуться в позу «Трость» и перекатиться на живот.



Рис. 45. Поза «Мостик»



**Терапевтическое действие.** Поза увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет боли в пояснице, помогает при люмбаго, ишиасе и других болезнях позвоночника. Хорошее упражнение для глаз.

#### 42. БХУДЖАНГАСАНА (СМ. РИС. 1)



**Поза «Змея». Вариант 1.** Выполните позу «Змея», как показано на рис. 1, расслабьтесь в позе «Крокодил», а затем сделайте второй вариант этой позы.

**Поза «Змея». Вариант 2.** Делать так же, как и в первом варианте, но, не отрывая рук от пола, повернуть голову через левое плечо, посмотреть на правую пятку, затем медленно повернуть голову направо и посмотреть на левую пятку. Подбородок держать как можно выше, плечи остаются неподвижными, крайние положения головы фиксировать не менее 8–10 с. Повороты головы делать на задержке дыхания. Затем вернуть голову в положение прямо—вверх, оторвать руки на 3–4 с, на выдохе опуститься и принять позу «Крокодил».



**Терапевтическое действие.** Укрепляет мышцы спины, увеличивает гибкость и подвижность шейных позвонков, помогает при менструальных нарушениях.

#### 43. МАКАРАСАНА — ПОЗА «КРОКОДИЛ» (СМ. РИС. 27)

#### 44. ПОЗА «КОБРА» (СМ. РИС. 19)



**Терапевтическое действие.** Тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки и в известной степени устраняет искривления позвоночника. Актив-

визирует симпатическую нервную систему, повышает уровень адреналина в крови.

Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости, является «охранительницей» почек. Укрепляет мышцы таза.

Мышцы спины развиваются быстро и пропорционально. Улучшает линию груди у женщин, незаменима при лечении гинекологических заболеваний. Наилучшее средство при смещении позвонков.



**Противопоказания.** При гиперфункции щитовидной железы.

#### 45. ШАЛАБХАСАНА — ПОЗА «КУЗНЕЧИК» (СМ. РИС. 2)

#### 46. НАУКАСАНА — ПОЗА «ЗОЛОТАЯ РЫБКА» (СМ. РИС. 28)

#### 47. ДХАНУРАСАНА — ПОЗА «ЛУК» (СМ. РИС. 6)

Дханурасана — завершающий элемент гармоничной комбинации трех упражнений («Кобра», «Кузнечик», «Лук»). Два первых разрабатывают верхнюю и нижнюю части тела, а третье уравнивает их, прорабатывая среднюю часть.



**Терапевтическое действие.** Оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечник, устраняет дефекты в работе желудка, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы.

Мышцы живота укрепляются, позвоночник приобретает гибкость. Кроме того, Дханурасана способствует избавлению от остеохондроза, ревматизма и диабета, а также устраняет жировые отложения на животе и бедрах. Рекомендуются при смещении позвонков.

#### 48. СИРШАСАНА — СТОЙКА НА ГОЛОВЕ (РИС. 46)



Стать на колени, положить предплечья на пол, пальцы рук сложить в замок и поместить голову в вершину угла так, чтобы макушка упиралась в сложенные пальцы, а передняя часть головы — в пол.

Выпрямить ноги и, переступая мелкими шагами, переместить ступни как можно ближе к голове. Поднять таз вверх, оторвать ступни от пола и, выпрямляя ноги, медленно поднять их так, чтобы они составили с телом прямую линию.



Дышать свободно и достаточно глубоко. Выход из позы: медленно подтянуть колени к животу, сгибая ноги в коленях, и постепенно опустить туловище, пока ступни не коснутся пола. После выполнения Сиршасаны — обязательное расслабление в Шавасане. Удерживать позу в зависимости от своих возможностей и цели. В Гармонизирующем комплексе длительность фиксации составляет 3–5 мин, не более.

Время выполнения — утро, для более подготовленных — в любое время.

Сиршасана является самой эффективной из всех йогических поз (ее называют «царственной позой») — это великое средство омоложения и восстановления утраченной жизнеспособности и половой энергии.

Она стимулирует деятельность всего тела, воздействуя на железы, нервные центры и головной мозг.

Дополнительная артериальная кровь, направляемая в голову, сильно улучшает умственные способности: память, концентрацию, ясность мысли.

Как считают йоги, перевернутое положение вызывает замедление направления потока внутреннего времени, в результате чего происходит замедление процессов старения. Оно полезна при опущении матки, варикозном расширении вен, астме.

Нарушения зрения, пародонтоз, головные боли и головокружения нервного происхождения, истерия, нарушения пищеварения, болезни печени и селезенки, а также многие



**Рис. 46.** Сиршасана — стойка на голове

другие заболевания излечиваются регулярной практикой Сиршасаны.



**Противопоказания.** Детям до 12 лет и взрослым при повышенном кровяном давлении, при заболеваниях сердца и сосудов головного мозга, заболеваниях органов слуха и зрения (слабые глазные капилляры и т. п.).

**49. ШАВАСАНА — ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ, РЕЛАКСАЦИИ**  
(СМ. РИС. 29)

## Послесловие

# ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС — ВАШЕ ИДЕАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

На протяжении многих лет я занимаюсь по своей, выработанной и проверенной не только на себе, но и на своих учениках, системе. И, несмотря на возраст, не чувствую каких-либо изменений, «характерных для возраста», как говорят не только обычные люди, но и специалисты всех рангов. Составленный мною когда-то, почти интуитивно, комплекс, как потом оказалось, отражает именно ту последовательность поз и упражнений, которая отвечает закону физиологической регенерации. Можно, оказывается, жить и не чувствовать свой возраст. Замедлить процессы старения — а на этом специализируется раздел йоги под названием «Кайя-кальпа» — удастся также с помощью правильно подобранных поз хатха-йоги.

Гармонизирующий комплекс — это определенная последовательность поз, динамических и дыхательных упражнений, исполняемых в определенном ритме и при определенном духовном настрое под музыкальное сопровождение. При выполнении Гармонизирующего комплекса происходит гармонизация как основных жизнеобеспечивающих систем организма, так и всех трех начал человека: души, тела и духа. На его основе можно строить различные коррекционные и терапевтические комплексы для взрослых и детей, как с целью укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, так и для восстановления здоровья.

Здоровье человека представляется мне взаимосвязанным процессом, или гармоничным взаимодействием всех органов и систем; хорошо сбалансированным обменом веществ; психическим и душевным равновесием. Достижению такого равновесия и служат гармонизирующие комплексы.

Гармонизирующий комплекс, который, как мне представляется, должен решить проблему избыточного веса и в дальнейшем не допустить наращивания массы тела, приве-

ден в данной книге. Потребуется немало времени, терпения, усилий, чтобы он превратился в насущную необходимость, такую, как еда или сон. Но ваш труд окупится сторицей. Вы станете Мастером своего здоровья, научитесь управлять не только своим телом, но также эмоциями и поведением, а следовательно, станете Творцом своей жизни и судьбы. Не забывайте, что помимо выполнения комплекса вам нужно правильно питаться и дышать, закаливаться, оказывать своему организму помощь в очищении, делать самомассаж, ходить в сауну, испытать себя на такой «экстрим», как прорубь, и многое, многое другое. Экспериментируйте, но с умом, а главное, стремитесь к истинным знаниям в отношении потребностей своего организма, не только на уровне органов, но и каждой клетки.

Желаю вам успехов в освоении этих знаний и в практике применения их на благо своего здоровья.

Благодарю читателей за интерес к этой книге.

Я готова к сотрудничеству и оказанию помощи в рамках своей компетенции.

Жду ваших предложений.

Мой телефон: (8 904) 550-63-90.

E-mail: IgnatjevaT@yandex.ru

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Вейл Э.* Естественное здоровье, натуральная медицина. — М.: Рипол классик, 2001.
- Пфулгенда С.* Йоговское лечение распространенных болезней. — Киев: Здоровье, 1990.
- Шивананда С.* Новый взгляд на традиционную йога-терапию. — Киев: София, 1997.
- Смолянский Б.* Сахарный диабет — выбор диеты. — СПб.: Издательский дом «Нева», 2003.
- Саймонтон К., Саймонтон С.* Возвращение к здоровью. — СПб.: Питер, 1995.
- Полтавцев И.* Йога делового человека. — Минск: Полымя, 1990.
- Игнатьева Т.* Хатха-йога для детей и взрослых. — СПб.: Издательский дом «Нева», 2002.
- Игнатьева Т.* Практическая хатха-йога для детей. — СПб.: Издательский дом «Нева», 2003.
- Игнатьева Т.* Йога на каждый день. — СПб.: Питер, 2007.