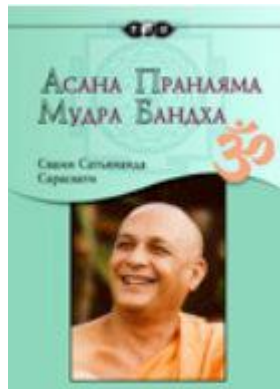


Сатьянанда Асана, пранаяма, мудра, бандха



«Свами Сатьянанда Сарасвати. АСАНА ПРАНАЯМА МУДРА БАНДХА»:
Издательство "София"; 2000

Аннотация

В течение тысячелетий адепты йоги искали и оттачивали практики, которые могли бы помочь человеку в его внутреннем путешествии. Результатом их деятельности стала стройная, научно выверенная система совершенствования тела, ума и духа.

Одним из хранителей древней мудрости йоги является орден Свами Сарасвати, руководимый ныне Свами Сатьянандой Сарасвати. Именно его книгу – результат многолетней работы автора по систематизации и приданию древним техникам индийских риши и йогов современного звучания – мы и хотим представить нашим читателям.

*В эту книгу вошли только **сто процентов работающих техник**, эффективность которых проверена поколениями искателей высших истин. Став частью вашей жизни, они непостижимым образом изменяют ее тональность. Вы обнаружите, что неизлечимых болезней нет и хорошее здоровье – это не дар свыше, а результат правильного образа жизни; что стрессы и негативные эмоции имеют место в вашей жизни лишь в той степени, в какой вы их культивируете.*

Книга выдержала более семи изданий, и наконец русскоязычный читатель тоже имеет возможность ознакомиться с этой замечательной практической системой классической йоги.

Свами Сатьянанда Сарасвати АСАНА ПРАНАЯМА МУДРА БАНДХА

Об авторе

Свами Сатьянанда Сарасвати родился 26 июля 1923 года в небольшом городке у подножия Гималаев, неподалеку от Алмору. Еще будучи ребенком, он демонстрировал экстраординарные способности, а первое духовное переживание случилось у него в шестилетнем возрасте.

Он получил благословение многих святых и садху, проходивших мимо его дома по пути в высокогорные районы Гималаев. Они пробудили в нем необыкновенно сильное стремление (чрезвычайно редкое в столь юном возрасте) к духовной самореализации.

В девятнадцать лет Свами Сатьянанда окончил среднее педагогическое училище и, покинув дом, отправился на поиски своего гуру. В Ришикеше он встретился со Свами

Шиванандой, который и стал его духовным учителем.

В течение 12 лет, проведенных Свами Сатьянандой в *ашраме* своего гуру, он проявлял такую невероятную активность в карма-йоге, что Свами Шивананда говорил о нем: "Этот *чела* (ученик) делает работу четверых". Свами Сатьянанда трудился как образцовый ученик – с раннего утра и до поздней ночи, – не гнушаясь никакой работы, будь то заготовка воды или исполнение обязанностей управляющего ашрамом. Служение своему гуру было его страстью и его радостью.

Хотя Свами Сатьянанда обладал необыкновенно острым интеллектом и был, по словам Свами Шивананды, разносторонним гением, его познания не были результатом наставлений и инструкций или прилежного посещения уроков в ашраме – они добывались напряженным трудом, постоянной и упорной работой над собой. В период своего ученичества он всегда следовал указанию, сделанному однажды его гуру: "Работай упорно – и ты очистишься. Не пытайся привнести свет извне; однажды он возгорится внутри тебя". Именно так и случилось: Свами Сатьянанда достиг просветления сознания, постиг великие тайны духовной жизни и сам стал великим авторитетом в области *тантры*, *хатха-йоги*, *кундалини-йоги* и *крийя-йоги*.

Покинув ашрам своего гуру, Свами Сатьянанда принял жизнь *паривраджаки* (странника) и в течение последующих восьми лет обошел всю Индию, Афганистан, Бирму, Непал и побывал на Цейлоне. В этот период своей жизни он встречался со многими великими святыми и йогами, посвящая все свое время формулированию и совершенствованию техник йоги, которые могли бы облегчить страдания человечества.

В 1963 году его планы получили зримые очертания: в этот год он основал Бихарскую Школу Йоги с целью помочь как можно большему количеству людей на пути духовного развития. Но задолго до этого события желающие изучать йогу прибывали в Мунгер со всех концов Индии и из-за границы.

В 1968 году Свами Сатьянанда предпринял большое путешествие по разным странам с целью популяризации древнего учения йоги и ее практических методов среди людей разных каст, верований, религий и национальностей. После этого он стал хорошо известен на всех континентах как выдающийся мастер йоги и тантры, наставник многочисленных духовных искателей, вдохновитель многих ашрамов и центров йоги как в самой Индии, так и во многих других странах.

Многие просветленные души не обладают способностью действовать эффективно на материальном плане – в миру. Свами Сатьянанда не относится к ним: он с одинаковым успехом действует как в духовной сфере, так и в быту. Свою миссию он видит в том, чтобы сеять по всему миру семена духовности. Это основная цель его жизни, и поэтому Свами Сатьянанда так активно участвует в руководстве ашрамами и обучении учеников всевозможных рас и наций.

И хотя Свами Сатьянанда уже достиг космического сознания, он охотно обсуждает любые темы как обычный человек. Он обладает тонким пониманием древних текстов и имеет глубокие познания в современной науке, но не относится к тем мастерам, которые обучают своих учеников посредством формальных методик и инструкций. Его метод обучения – прямая передача знаний и непосредственный контакт. В точности как когда-то он сам был исполнен мудрости своего гуру, Свами Сатьянанда готов передавать полученные им вселенские знания тем ученикам, которые в достаточной степени очистили свой разум, чтобы воспринять их.

Бихарская Школа Йоги

Бихарская Школа Йоги в Мунгере является домом Свами Сатьяланды Сарасвати. Она была основана в 1964 году с целью предоставить возможность как мирянам, так и саньясинам практиковать техники йоги под руководством квалифицированных

инструкторов. Это уникальное учреждение с момента своего основания стало центром притяжения для огромного количества людей, заинтересованных в постижении древних писаний, содержащих учение йоги. В 1968 году в Школе были организованы специальные курсы инструкторов йоги для слушателей-европейцев. Таким образом, Школа превратилась во всемирно известный международный учебный центр с большим количеством филиалов.

Ныне Бихарская Школа Йоги включает в себя ашрам Шивананды, являющийся ее колыбелью, и новый учебный комплекс, носящий имя "Ганга Даршана". Он построен на высоком холме с прекрасным видом на Ганг. Здесь, в живописной местности, среди роскошных садов и зеленых пятен чеков ¹, в центре величественной панорамы Ганга, учение йоги получило свое дальнейшее развитие. Техники интегральной йоги, преподаваемые в Школе, являются синтезом всего того, что требуется для развития человека как личности, имеющиеся в Школе краткие и длительные курсы базируются на индивидуальном подходе к каждому ученику, независимо от того, является ли он студентом многолетнего курса или прибыл сюда лишь на несколько дней. В Школе существуют отдельные курсы по крийя-йоге. Йога-терапию преподают *свами*, имеющие достаточную квалификацию в медицине.

Важной частью учебного плана Школы являются курсы подготовки инструкторов йоги. Регулярно проводятся одномесячные курсы для всех желающих, позволяющие прослушавшим их студентам обучать простейшим практикам йоги членов своих семей или общин. Существуют и курсы большей длительности и сложности.

Бихарская Школа Йоги славится своей великолепной программой обучения саньясинов. Она была одним из первых заведений такого рода-посвящавших в саньясу и обучавших саньясинов. В Школе существует также и программа обучения детей, проводятся специализированные занятия для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 18 лет.

Школа располагает Координационным Исследовательским Центром с большой библиотекой, в которой собраны книги и другие информационные материалы, содержащие большое количество публикаций по йога-терапии и компиляции исследований в области медицины. Учреждения Центра расположены в отдельных зданиях.

В Школе есть своя типография, укомплектованная современным оборудованием. Здесь печатаются все публикации Школы. Весь штат сотрудников типографии полностью состоит из саньясинов и обитателей ашрама. Эти люди выполняют все издательские работы – от набора текста до рассылки готовых изданий.

Съезды, семинары, а также выездные циклы лекций, проводимые Школой, помогают распространять учение йоги как внутри Индии, так и за ее пределами. Бихарская Школа Йоги ежегодно организует многочисленные национальные и международные конференции и симпозиумы, которыми руководит Свами Сатьянанда. Кроме того, специально подготовленные саньясины Школы проводят семинары и лекции в различных уголках как самой Индии, так и всего земного шара.

Дочерние ашрамы, управляемые подготовленными Свами Сатьянандой саньясинами, обслуживают группы индийских и иностранных слушателей. Эти ашрамы специализируются в йога-терапии и регулярно проводят лекции и практические занятия. Большинство дочерних ашрамов имеют все необходимые жилищные удобства и принимают студентов не только на краткосрочные, но и на долгосрочные курсы обучения. В ашрамах распространяется литература, издаваемая Бихарской Школой Йоги (некоторые из них имеют собственные типографии).

Саньясинам, руководящим дочерними ашрамами, приходится много путешествовать, так как они проводят лекции и практические занятия по многочисленным просьбам предприятий, заводов, тюрем, школ, клубов, университетов, правительственных и частных учреждений. Многие из ашрамов тесно сотрудничают с госпиталями и больницами, медицинскими колледжами и частными исследовательскими группами, с целью

систематизации методов йога-терапии и их более широкого практического применения.

Предисловие

Асана Пранаяма Мудра Бандха (АПМБ) является квинтэссенцией учения, которое Свами Сатьянанда Сарасвати передает своим ученикам-саньясином в Бихарской Школе Йоги. Цель этой книги – служить универсальным пособием всем изучающим и преподающим практики йоги любого уровня сложности.

Первое издание АПМБ вышло в 1969 году. Книга была составлена на основе лекций и практических занятий 9-месячного курса для инструкторов йоги, проводившегося в 1968 году. В 1973 г. этот труд был пересмотрен и полностью переработан. В новое издание были добавлены материалы трехлетнего (1970 – 1973) курса для саньясинов. Это привело к увеличению объема книги более чем в два раза.

Настоящее издание было дополнено, усовершенствовано и подготовлено к печати ближайшими саньясинами Свами Сатьянанды с надеждой, что люди всего мира смогут извлечь для себя пользу – физическую, ментальную и духовную – из учения их гуру.

С момента выхода первого издания интерес к йоге необычайно вырос. В настоящее время эту книгу используют в качестве основного руководства ученики и инструктора, начинающие и адепты почти во всех ашрамах, центрах и школах йоги (как в Индии, так и за ее пределами). Изложенные в ней йогические практики нашли успешное применение во многих сферах деятельности – ности: в медицине, образовании, предпринимательстве и др. Ученые и медики многих стран мира тщательно изучали изменения, возникающие в человеческом организме при регулярном выполнении упражнений йоги. В результате своих исследований они пришли к выводу, что асаны, пранаямы, мудры и бандхи являются мощным средством восстановления и укрепления здоровья, как физического, так и психического. В ближайшем будущем мы ожидаем резкого увеличения применения техник йоги во всех сферах деятельности человека.

АПМБ предназначена для всех интересующихся йогой, независимо от того, какие цели они преследуют: укрепление личного здоровья, достижение духовного просветления или работу во имя светлого будущего всего человечества.

Введение к разделу об асанах

У многих людей асаны ассоциируются с гимнастическими упражнениями. Но это представление ошибочно, ибо асаны отнюдь не предназначены для развития у практикующего громадных, но совершенно ненужных мышц.

"Йога" означает "единство" – единение со своей внутренней сущностью. Это единство наступает только после преодоления двойственности "разум-тело" и преобразования ее в единую реальность.

Асана – это устойчивое положение, в котором тело и ум могут находиться в спокойном, расслабленном и умиротворенном состоянии.

В "*Йога-Сутрах*" Патанджали имеется краткое определение асан йоги: "*Sthiram, sukham, asanam*", что означает: "то положение, которое удобно и устойчиво". Таким образом, асаны йоги практикуются для развития способности сохранять (не ощущая дискомфорта) одно и то же положение тела в течение длительного промежутка времени. Такая способность необходима для практики медитации.

Асаны могут также выполняться с лечебной или оздоровительной целью. Благодаря напряжению и расслаблению мышц, мягкому массажу внутренних органов и тонизирующему воздействию на нервную систему здоровье практикующего заметно улучшается. А многие заболевания (среди которых и так называемые "неизлечимые") могут

быть значительно ослаблены и даже полностью устранены.

Асаны йоги и другие системы оздоровления

Асаны оказывают глубокое воздействие на физическое, психическое и духовное развитие личности, в то время как гимнастические упражнения развивают только мышцы и кости. Гимнастические упражнения выполняются в быстром темпе и поэтому сопровождаются учащенным дыханием. Акробатические, гимнастические и атлетические упражнения могут практиковать только физически здоровые люди. Эти системы упражнений чрезмерно развивают мышцы тела, которым, вследствие увеличения массы, требуется усиленное питание. Следовательно, сердце и дыхательная система должны работать в более напряженном режиме, что ведет к растрате жизненной энергии. Молодой человек, практикующий эти упражнения, может чувствовать себя сильным и здоровым. Но с возрастом жизненные функции его организма замедляются, возникнет затрудненность в движениях, появятся ревматические боли из-за износа хрящевой ткани в суставах, чрезмерно развитые мышцы станут дряблыми и потеряют свою твердость; мышечная ткань превратится в жировую. Даже в молодом организме, при прекращении тренировок более чем на месяц, начинается процесс деградации гипертрофированных мышц в жировую ткань.

Гимнастические упражнения, поднятие тяжестей и другие системы физической культуры не подойдут в качестве ежедневной практики каждому желающему. Больные и слабые люди, дети и старики, безусловно, не смогут их выполнять. Кроме того, эти упражнения не обеспечивают восстановления жизненных функций и общего расслабления организма, которые так необходимы сегодня людям.

Отличаются ли от них в этом отношении асаны? Безусловно. Механизмы воздействия йогасан и атлетических упражнений на организм человека совершенно различны. Во время выполнения йогасан дыхание и обмен веществ замедляются, потребление кислорода и температура тела падают. Напротив, атлетические упражнения интенсифицируют дыхание и обмен веществ, потребление кислорода растет, а тело нагревается. Йогасаны замедляют катаболические процессы, в то время как атлетические упражнения их ускоряют. Помимо этого, асаны были разработаны еще и для оказания специфического стимулирующего воздействия на эндокринные железы и внутренние органы, а также для активизации электрохимической активности центральной нервной системы (ЦНС).

Общая польза

Физическая: при регулярной практике асан все железы внутренней секреции нашей эндокринной системы выделяют оптимальное количество гормонов. Это нормализует как физическое, так и психическое состояние человека. Сбой в работе хотя бы одной из желез ощутимо сказывается на здоровье, поэтому чрезвычайно важно, чтобы эндокринная система функционировала наилучшим образом. Регулярная практика асан очищает и омолаживает больные органы, восстанавливая их нормальную деятельность.

Мышцы и кости, нервная и эндокринная, дыхательная и выделительная системы, а также система кровообращения скоординированы таким образом, чтобы поддерживать и облегчать функционирование друг друга. Асаны делают тело гибким и способным легко приспосабливаться к изменениям окружающей среды; стимулируют внутренние органы, вследствие чего вырабатывается нужное количество пищеварительных соков (слюна, ферменты и т. д.). Симпатическая и парасимпатическая системы уравниваются, и управляемые ими внутренние органы никогда не впадают в состояния гипо – или гиперактивности.

Суммируя все сказанное, можно сделать вывод, что асаны поддерживают тело в

оптимальном состоянии и способствуют выздоровлению больных органов.

Психическая: асаны делают разум сильным, способным преодолевать боль и несчастья. Они развивают решительность и сосредоточенность. В ходе регулярной практики асан уравновешенность становится нормальным состоянием разума. Все проблемы мира, все его тревоги и печали вы сможете встретить с абсолютным спокойствием. Ум успокаивается, краски жизни становятся более светлыми, а трудности превращаются в средство достижения совершенного психического здоровья. Практика асан пробуждает спящие энергии, которые вызывают у окружающих чувство доверия к человеку, их излучающему, а его речь, поведение и поступки носят отпечаток величественности.

Духовная: асаны являются третьей ступенью восьмиступенного пути *раджа-йоги*, и в данном аспекте асаны подготавливают тело к более высоким практикам йоги, а именно: к *пратьяхаре* – отвлечению органов чувств от объектов, *дхаране* – сосредоточению, *дхьяне* – медитации и *самадхи* – достижению космического сознания. В хатха-йоге, которая более глубоко связана с подготовкой тела к высшим духовным практикам, очень большое внимание уделяется очищению тела с помощью асан. Детальное описание асан приводится в таких древних текстах, как "*Хатха – Йога-Прадипика*" и "*Гхеранда-Самхита*". И хотя асаны сами по себе не могут дать духовного просветления, они, тем не менее, являются важной частью духовного пути. Некоторые люди полагают, что асаны – это всего лишь физические упражнения, не имеющие никакой связи с духовным развитием. Это совершенно неверная точка зрения. Для тех, кто стремится пробудить и развить свои психические способности, асаны являются почти неизбежной необходимостью.

Асаны следует рассматривать как формы медитации и психического очищения. Их должно практиковать в точности так, как это описано в *тантрах*, – с сосредоточением сознания на соответствующих центрах (*чакрах*). К сожалению, большинство книг по йоге и большинство людей, преподающих йогу, совершенно игнорируют этот аспект выполнения йогасан.

Йогасаны для современного человека

Современный человек окружен огромным количеством всевозможных "достижений цивилизации", назначение которых – создание физического комфорта и получение чувственных наслаждений. Он работает в кондиционируемом помещении, спит на толстом поролоновом матрасе, перемещается только на автомобиле, развлекается в кинотеатрах и ночных клубах, употребляет снотворное, транквилизаторы и прочие медицинские препараты для того, чтобы быть в состоянии противостоять негативному влиянию современной жизни, чтобы хоть на время обрести покой и получить столь необходимый его психике отдых. Но вместо покоя, отдыха и счастья он чувствует лишь неуклонно возрастающее физическое, психическое и эмоциональное напряжение. Современный человек не в состоянии защитить себя от фрустрирующего влияния современного общества. А существует ли вообще способ освободиться от этого влияния? Да. С помощью йоги. Практикуя йогасаны, человек может избавиться от таких недугов, вызванных современным "цивилизованным" образом жизни, как запоры, ревматизм, закрепощение суставов, беспокойство и нервное напряжение. Те, кто регулярно практикуют асаны, имеют значительно больше сил и энергии противостоять выдвигаемым жизнью проблемам. Семейные и общественные взаимоотношения автоматически становятся более гармоничными.

В наш век научных открытий и изобретений, когда существует такое огромное количество технических средств для привнесения комфорта в жизнь человека, кажется неправдоподобным, что лишь немногие люди имеют возможность радоваться и наслаждаться жизнью, а между тем – это факт. Огромное количество людей имеют большие доходы, тем не менее жизнь их бедна и бесцветна. Они невосприимчивы к радостям жизни и полагают, что счастье – это лишь воспоминания детства. Практика асан поможет избавиться

от подобного "безжизненного" существования. Ваше восприятие жизни значительно расширится, вы будете с легкостью вникать в проблемы других людей, постепенно начнете ощущать себя частью всемирного человеческого братства.

Люди, занимающиеся преимущественно умственным трудом, смогут значительно повысить эффективность своего мышления и развить способность проникновения в суть рассматриваемых вопросов; их ум будет функционировать четко и ясно. Люди, занимающиеся физическим трудом, смогут поддерживать себя в хорошем состоянии и снимать все напряжения и стрессы, накопившиеся в течение дня.

В последние годы огромное количество людей, особенно молодых, пытаясь хоть как-то упорядочить свою жизнь и привнести в нее некий смысл, прибегают к помощи наркотиков, ЛСД, гашиша и пр. Для таких людей йога (сюда же относятся и асаны) – великолепный способ привнести новый смысл в свою жизнь. Возможности наркотиков ограничены, к тому же они разрушительно действуют на организм, в то время как систематическая практика йоги приводит к окончательной реализации.

История и мифология

История йогасан как физической, психической и духовной культуры уходит своими корнями в глубины веков. О них говорится в древнейшем из ныне известных человечеству литературных произведений – *Ведах*, которые содержат мудрость достигших реализации *риши* и мудрецов тех времен. Но некоторые исследователи полагают, что наука йоги возникла гораздо раньше, чем даже Веды.

Во время археологических раскопок остатков древней цивилизации в Хараппе и Мохенджо – Даро (сейчас эти территории принадлежат Пакистану), было обнаружено множество статуэток, изображающих Бога Шиву и Парвати (его жену) в различных йогасанах. Эти руины остались после цивилизации, период расцвета которой приходится на доведические времена, – задолго до того, как на индийском субконтиненте появилась цивилизация ариев.

Согласно традиции и древним писаниям принято считать Шиву основоположником йоги. Он создал асаны и обучил им свою первую ученицу – Парвати. Утверждают, что первоначально было разработано 8 400 000 асан, соответствующих 8 400 000 уровням сознания, каждый из которых прорабатывается индивидуумом в течение одного перевоплощения, прежде чем он получит освобождение от цикла рождений и смертей. Эти асаны символизируют собой эволюционный процесс – от простейших форм жизни до человека, полностью познавшего как свое Я, так и строение Вселенной. При этом полагалось, что, выполняя эти асаны, человек может пройти все стадии перевоплощения в течение одной жизни, эволюционируя от одного уровня сознания к другому.

В течение веков асаны модифицировались великими *риши* и йогами, их число уменьшалось, и в настоящее время известно всего несколько сотен йогасан. Из них только восемьдесят четыре имеют подробное описание и лишь около тридцати рекомендуются для практики современному человеку.

Шива рассматривается как некий символ – образ, в котором воплотилось высшее сознание. Когда душа человека освобождается от привязанности к материальному миру, он достигает состояния чистого сознания. Парвати рассматривается как мать всей Вселенной. Она – воплощение высшей мудрости. Милостью ее человек становится свободным (*мукта*) и объединяется с высшим сознанием. Говорят, что она из любви и сострадания к своим детям подарила им свое тайное знание в виде *тантра-шастры*. Она олицетворяет собой материнский аспект – огромную энергию, находящуюся внутри каждого из нас в спящем состоянии. Эта энергия (шакти) известна также как *кундалини*.

Слово *тантра* происходит от сочетания двух слов: "*таноти*" ("расширение") и "*трайти*" ("освобождение"). Таким образом, тантра – это наука, указывающая путь

расширения сознания и освобождения его от присущих ему ограничений; йога же – это ветвь тантры. Мы не можем отделить йогу от тантры. Обе они происходят от Шивы и Шакти. Сознание и материя не могут быть разделены – они сопутствуют друг другу в точности как огонь и его тепло.

Тантра – это путь духовного развития для обычных людей, освобождения их от страданий и привязанностей материального мира, причем, следуя этому пути, человек имеет возможность наслаждаться всеми земными радостями. Тантра требует от человека прежде всего определить пределы и потенциальные возможности его тела и разума. Далее тантра предписывает определенные техники для расширения мирского сознания до божественного, а затем – до чистого, освобожденного сознания. Различные асаны, пранаямы, мудры и бандхи практикуются для очищения тела, разума и сознания. Очевидно, что все эти техники йоги берут свое начало в тантре. Первым исторически зафиксированным адептом асан был великий йог Горакхнатх. В те времена наука йоги не была популярна, и Горакхнатх обучил асанам лишь своих ближайших учеников. Йоги того времени жили вдали от общества – в горах и лесах, где они вели жизнь отшельников и аскетов, получая от окружающей их дикой природы все необходимое для жизни. Учителями этих йогов были животные, поскольку последние жили естественной жизнью и были свободны от мирских проблем и болезней. У зверей не было ни докторов, ни лекарств, природа была их единственным целителем. Многие техники йоги были изобретены благодаря изучению жизни обитателей леса. Стоит ли удивляться тому факту, что йога является такой естественной и эффективной системой лечения болезней?

В наше время йога начала распространяться по всему миру, это учение быстро становится всеобщим достоянием. Многие врачи и ученые настоятельно рекомендуют занятия йогой. Передовые люди понимают, что йога является всеобщим достоянием, а не привилегией святых и аскетов, отрешившихся от мира и погрузившихся в уединение.

Классификация асан

В нашей книге мы разделили асаны на несколько основных групп. Нет необходимости выполнять все асаны без исключения, да это, по-видимому, и невозможно для современного человека, свободное время которого сильно ограничено.

Асаны разделены на три группы: для начинающих, людей средней подготовки и опытных практикующих.

Упражнения для начинающих должны выполняться теми, кто никогда не занимался йогасанами, кто в силу каких-либо причин ослаблен либо болен и не может выполнять более трудные практики. Эта группа состоит из элементарных упражнений, предназначенных для подготовки тела и разума к асанам и медитативным позам. Эти упражнения ничуть не менее эффективны, чем асаны для опытных практикующих, кроме того, они очень полезны для укрепления физического здоровья. В эту группу вошли две серии паванмуктасаны, предмедитативные и медитативные асаны.

Упражнения для людей средней подготовки состоят из асан, которые могут быть довольно трудны для людей, выполняющих без малейших затруднений практики для начинающих. При выполнении этих асан требуется гораздо большие уравновешенность, сосредоточенность и координация движений с дыханием. В эту группу включены такие асаны, как йога-мудра, комплекс сурья-намаскара и др.

Упражнения для опытных практикующих предназначены для тех людей, которые хорошо управляют своими мышцами и нервной системой и в совершенстве овладели асанами среднего уровня. Приступая к практике асан этой группы, не следует проявлять нетерпение и излишнюю активность. Эти асаны предпочтительнее выполнять под руководством опытного инструктора.

Асаны подразделяются также на динамические и статические.

Динамические асаны – это упражнения, выполнение которых требует энергичных движений тела. Эти практики (фактически гимнастические упражнения) в данной книге мы будем рассматривать как асаны, хотя слово "асана" означает "устойчивое (неподвижное) положение". Цель этих асан состоит не в развитии мышц практикующего и не в придании ему гимнастической гибкости, а в расслаблении его мышц и суставов, а также в улучшении циркуляции застоявшейся в разных частях тела крови. Они укрепляют кожу и мышцы, интенсифицируют работу легких, выделительной системы и улучшают перистальтику. Они особенно полезны для начинающих. Динамические асаны включают в себя такие серии, как сурья-намаскара, паванмуктасана, динамические варианты пашчимоттанасаны, бхуджангасаны и др.

Статические практики выполняются либо с незначительными движениями, либо вообще без движений; нередко тело остается в одном положении в течение нескольких минут и более. Эти асаны мягко массируют мышцы, внутренние органы и железы, а также расслабляют нервные ткани во всем теле. Они приводят разум в спокойное состояние и подготавливают практикующего к высшим ступеням йоги, таким, как медитация. Некоторые из них особенно эффективны для отвлечения сознания от объектов чувств. Другие подготавливают тело к медитативным техникам, вырабатывая в нем устойчивость и неподвижность. Во время практики этих асан дыхание, как правило, замедляется, а практикующий сосредотачивает свое внимание на определенной части тела (в зависимости от выполняемой асаны). Почти все асаны в этой книге относятся к этому классу, включая такие, как *ширшасана*, *сарвангасана*, *пашчи-мтттанасана* и др.

Указания и предупреждения

Нижеследующие указания должны быть тщательно изучены, прежде чем вы приступите к практике самих асан. И хотя некоторые люди смогут сразу выполнить ту или иную асану, всегда нужно помнить, что асаны будут наиболее эффективны и принесут реальную пользу лишь в том случае, если они будут выполняться должным образом и после правильной подготовки.

Опорожнение кишечника. Перед тем как начать выполнение асан, необходимо предварительно опорожнить мочевой пузырь и кишечник. Если у вас запор, выпейте два или три стакана слегка подсоленной воды, а затем выполните упражнения, описанные в разделе "*шанкхапракшалана*", а именно: *тадасану*, *тирьяка-тадасану*, *кати-чакрасану*, *тирьяка – бхуджангасану* и *ударакаршанасану*. Если это не поможет, попытайтесь выполнить серию упражнений из цикла паванмуктасаны. Выберите для посещения туалета какое-то определенное время (перед выполнением асан). Не напрягайтесь, старайтесь полностью расслабиться. Через несколько недель ваш кишечник будет автоматически освобождаться в выбранное вами время. Избегайте применения слабительных.

Опорожнение желудка. При выполнении асан желудок должен быть пустым. Для этого вы должны начинать практику асан не ранее чем через три-четыре часа после приема пищи. Именно в связи с этим рекомендуется заниматься асанами утром, до завтрака: желудок в это время пуст.

Солнечные ванны. Никогда не практикуйте асаны сразу после продолжительного приема солнечных ванн.

Дыхание. Всегда дышите через нос, если ваш инструктор не дал вам специальных указаний на этот счет. В ходе выполнения асан старайтесь координировать дыхание с движениями тела.

Одеяло. Для занятий асанами пользуйтесь сложенным вдвое или вчетверо одеялом. Не применяйте губчатые или надувные матрасы.

Место для практики йоги. Выполняйте асаны в тихой, спокойной и хорошо проветриваемой комнате. Воздух должен быть свежим, чтобы вы могли без усилий вдыхать

нужное количество кислорода. Можно заниматься и вне дома, но окружающая обстановка должна быть приятной. Например, для занятий вполне подойдет место в красивом саду, среди деревьев и цветов. Не следует практиковать асаны в грязном помещении, на сильном ветру, на морозе или в помещении со спертым воздухом, в котором присутствует дым или чувствуются какие-то запахи.

Не выполняйте асаны рядом с мебелью, огнем или чем-то, что может помешать свободному падению на пол (особенно при выполнении таких упражнений, как ширшасана). Многие несчастные случаи происходят именно в результате падения практикующего на какой-либо предмет. Не проводите свои занятия вблизи электрического вентилятора.

Напряжение. При выполнении асан никогда не прилагайте чрезмерных усилий. В начале своей практики начинающие могут обнаружить, что некоторые их мышцы не растянуты должным образом, но спустя 2-3 недели они с удивлением отметят, что эти мышцы стали более эластичными.

Возрастные ограничения. Асаны могут практиковать люди любых возрастных групп и вне зависимости от пола.

Предостережения. Люди, у которых когда-либо были переломы костей, а также страдающие хроническими заболеваниями, такими, как язва, туберкулез или грыжа, прежде чем приступить к практике асан, должны проконсультироваться у инструктора йоги или у врача. Если вы чувствуете, что по какой-либо причине вам не стоит практиковать асаны, следует немедленно обратиться за советом к специалисту.

Время практики. Асаны могут выполняться в любое время дня (но не сразу после приема пищи). Однако наилучшее время для практики асан – промежуток между четырьмя и шестью часами утра. На санскрите этот промежуток называется *брахмухурта*. Этот период времени наиболее благоприятен для занятий высшими ступенями йоги. Воздух в это время чист, спокоен и наполнен солнечной энергией. Активность желудка и кишечника приостановлена. Ум относительно спокоен на сознательном уровне, в нем еще нет мыслей о подготовке к предстоящему дню.

Практикующий, вероятно, заметит, что его мышцы в это время менее эластичны, чем во второй половине дня.

Последовательность в практике. Асаны должны выполняться в первую очередь, затем идет пранаяма, и в последнюю очередь – медитация.

Ощущение своего тела. Практикуя асаны, старайтесь делать их медленно, полностью ощущая свое тело. Если вы чувствуете боль или, напротив, приятные ощущения, старайтесь не реагировать – просто воспринимайте то, что чувствуете. Так вы разовьете сосредоточенность и выносливость.

Одежда. Одежда для практики асан должна быть свободной, легкой и удобной. Непосредственно перед началом практики снимите очки, наручные часы и украшения.

Купание. Перед началом практики асан старайтесь принимать холодный душ. Это в значительной степени повысит эффект от их выполнения.

Релаксация (расслабление). Делайте *шавасану* до, после и по ходу выполнения всей серии асан, стараясь максимально расслабить тело. Шавасана кажется очень простой и легкой, но выполнить ее до полного расслабления достаточно трудно.

Диета. Практика йогасан не предусматривает строгих диетических ограничений – лучше всего питаться естественной пищей, соблюдая разумные пределы в ее количестве. В противоположность устоявшемуся мнению, йога отнюдь не обязывает вас стать вегетарианцами, хотя на высших ступенях вегетарианская диета рекомендуется. Практикующим йогу следует наполнять пищу свой желудок лишь наполовину, одну четверть – водой и оставшуюся четверть оставлять пустой. Ешьте ровно столько, чтобы утолить свой голод, не пере едайте, чтобы потом не чувствовать тяжесть в желудке и лень в движениях. Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть.

Если асаны выполняются с целью духовного роста, вы должны избегать пищи, которая повышает кислотность или вызывает усиленное образование газов в пищеварительной

системе.

Если практикующий страдает каким-либо заболеванием, то он должен соблюдать диетические ограничения, соответствующие этому заболеванию.

Прекращение практики асан. Если во время практики вы почувствуете острую боль в какой – либо части тела, выполнение асаны должно быть немедленно прекращено; если необходимо, попросите совет у специалиста. Не удерживайте асану, если испытываете сильный дискомфорт.

Перевернутые позы. Не практикуйте перевернутые асаны, если в кишечнике скопились газы или если есть основания полагать, что ваша кровь сильно загрязнена. Чрезвычайно важно быть уверенным в том, что токсины не попадут в мозг и не причинят вреда.

Группа асан для начинающих

Серия паванмуктасаны

Слово "*паван*" означает "кишечные газы", слово "*мукта*" – "освобождение", а "асана" – "поза". Таким образом, паванмуктасана – группа асан, способствующих удалению газов из тела. Эти асаны крайне просты, но очень эффективны в регулировании трех телесных начал, именуемых в Индии: *капха* – флегма или слизь, *вата* – газы и *питта* – кислота или желчь.

Согласно древней медицинской науке, называемой *аюрведой*, эти три начала управляют всеми функциями тела. Малейший их дисбаланс вызывает нарушения в обмене веществ, и в результате возникает болезнь.

Газы (*вата*) – это не только желудочные и кишечные газы, но также и те, которые образуются вследствие неправильных химических реакций в суставах тела, вызывая в них ревматические боли и закреощение.

Желчь *питта* – это соки, необходимые для пищеварения, а также мочевая кислота, которая должна регулярно удаляться из тела. При избытке этой кислоты в организме происходит нарушение функций определенных органов.

Практика паванмуктасаны помогает удалить из тела избыточное количество газов и кислот, особенно это касается суставов. Упражнения очень полезны для выздоравливающих, инвалидов и людей, плохо владеющих конечностями. Те, кто долгое время болели, с помощью этих упражнений могут вернуть своим мышцам прежнюю силу и выносливость. Практика паванмуктасаны также очень эффективна при разного рода мышечных недугах.

Серия упражнений паванмуктасаны разделена на две группы: группу антиревматических и группу пищеварительных упражнений. Эти две группы должны выполняться в том порядке, который рекомендуется в тексте.

Антиревматические упражнения

Упражнения этой серии благотворно влияют на различные суставы и органы тела. Эти упражнения очень просты и оказывают на практикующего "смягчающее" воздействие. На санскрите эта группа упражнений называется "*сукшма вьяяма*" – "мягкая практика".

Эта серия упражнений должна выполняться в начале ежедневной практики асан, чтобы разработать суставы и разогреть мышцы. Они также рекомендуются начинающим, ослабевшим в результате болезни или по какой-либо другой причине, тем, кто страдает заболеваниями сердца, гипертоникам, а также всем тем, кто не обладает достаточной гибкостью для выполнения других асан.

Перед тем как приступить к паванмуктасане, выполните шавасану, чтобы расслабиться физически и умственно. Лягте на спину, ноги разведите примерно на ширину плеч, руки

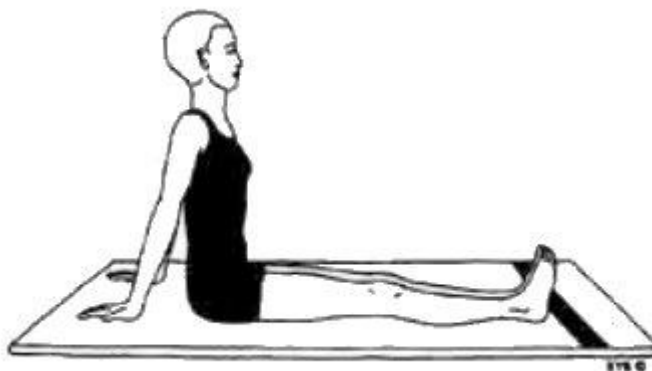
должны лежать вдоль тела ладонями вверх. Постарайтесь расслабить мышцы и суставы, избавьтесь от всех напряжений. Почувствуйте свое тело; сосредоточьтесь на дыхании. Вы полностью расслаблены. Наблюдайте за дыханием; следите, чтобы оно было естественным и совершалось без усилий. Считайте количество дыхательных циклов. Во время счета не подавляйте возникающие мысли. Просто свидетельствуйте их без эмоциональной реакции. Ваша основная цель – расслабить тело и ум. На какое-то время забудьте все ваши тревоги, волнения и проблемы.

Через несколько минут медленно подвигайте руками и ногами, а затем сядьте. Теперь вы умственно и физически подготовлены к выполнению паванмуктасаны.

Упражнение 1: Сгибание пальцев ног

Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Поставьте руки на пол ладонями вниз по обе стороны от туловища – это исходное положение.

Отклонитесь назад, опираясь на прямые руки. Постарайтесь почувствовать свои пальцы ног. Медленно согните их назад и вперед, оставляя ноги неподвижными. Повторите 10 раз.



Дыхание: Сгибая пальцы назад, вдыхайте; сгибая вперед – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.



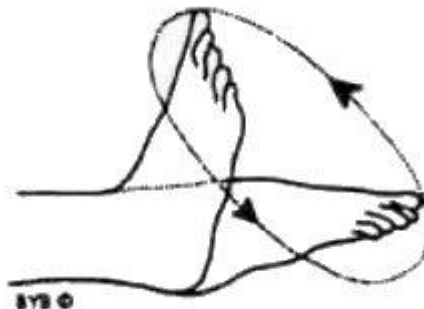
Упражнение 2: Сгибание ног в голеностопных суставах

В исходном положении двигайте обе ступни назад и вперед насколько возможно, сгибая их в голеностопных суставах. Повторите 10 раз.

Дыхание: Когда ступня движется назад – вдох; вперед – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 3: Вращение ступней в голеностопных суставах



Примите исходное положение, раздвиньте ноги, не сгибая их. Пятки касаются пола, пальцы обеих ног направлены вверх. Вращайте правую ступню (в голеностопном суставе) по часовой стрелке 10 раз. Затем точно так же против часовой стрелки, тоже 10 раз.

Проделайте то же самое с левой ступней. Затем вращайте обе ступни вместе.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 4: Принудительное вращение ступней



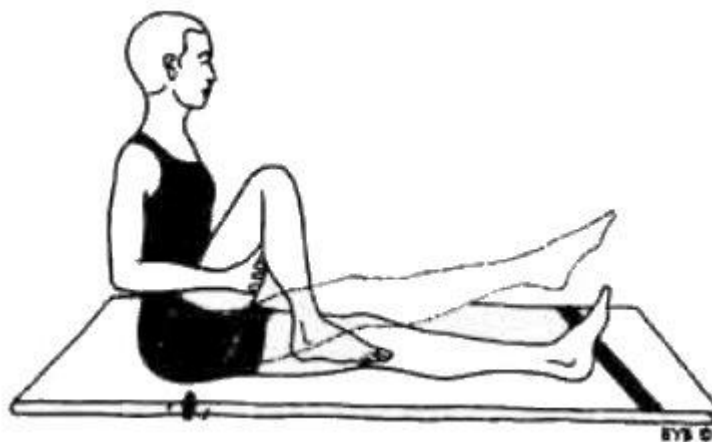
Примите исходное положение. Затем положите правую ступню на левое бедро. Держа правую руку на правом колене, левой рукой вращайте правую ступню по часовой стрелке 10 раз, затем против часовой стрелки, тоже 10 раз.

Повторите то же с левой ногой.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 5: Сгибание и разгибание ног в коленях



Стадия 1: Примите исходное положение. Согните правую ногу в колене и обхватите правое бедро руками, сомкнув их под ним. Выпрямите правую ногу, не касаясь пола ни пяткой, ни пальцами. Оставляя руки под правым бедром, позвольте им выпрямиться вместе с ногою. Затем опять согните правую ногу в колене так, чтобы она коснулась пяткой ягодицы

или максимально приблизилась к ней. И снова выпрямите ногу. Повторите это 10 раз. Прделайте то же с левой ногой.

Дыхание: Выпрямляя ногу – вдыхайте, сгибая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

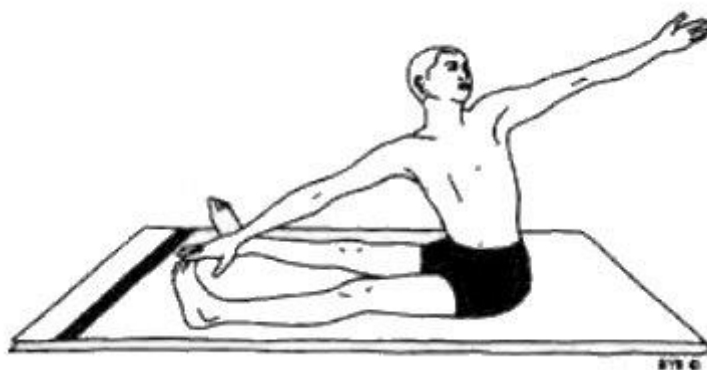
Стадия 2: Примите исходное положение. Вместо выпрямления ноги, согните ее в колене, прижав бедро к туловищу и вращайте нижнюю часть ноги вокруг коленного сустава. Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке, затем 10 поворотов против часовой стрелки.

Прделайте то же с левой ногой.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 6: Динамические повороты спины



Примите исходное положение. Раздвиньте ноги. Руки вытяните в стороны. Правой рукой возьмитесь за большой палец левой ноги, а левую руку отведите а спину. Руки должны располагаться на одной прямой линии. Голову и туловище поверните влево, а взгляд направьте на пальцы левой руки.

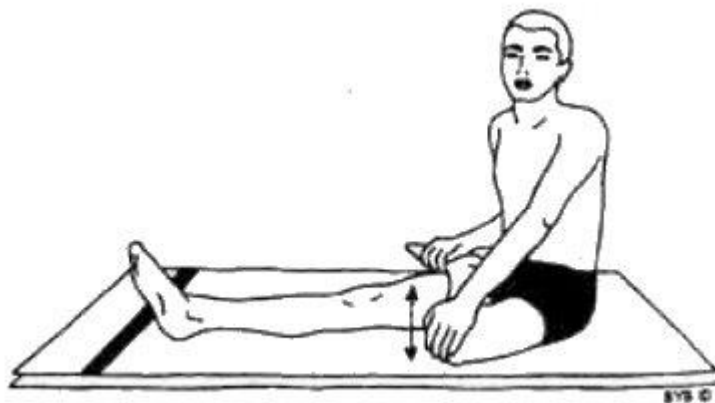
Затем поверните туловище и голову вправо.левой рукой возьмитесь за большой палец правой ноги, а правую руку отведите за спину, взгляд устремите на пальцы правой руки. Это один цикл. Прделайте 10 или, если возможно, 20 циклов.

При разучивании делайте упражнение медленно, затем скорость выполнения постепенно наращивайте.

Вариант упражнения 6

Если занимающийся желает, он может развести ноги как можно шире (но не сгибать их), а затем прделать упражнение, как было описано выше.

Упражнение 7: Полубабочка



Из исходного положения согните правую ногу в колене и поместите с помощью рук правую ступню на левое бедро.

Ладонь левой руки положите на левое колено, а ладонь правой руки – на колено согнутой правой ноги. Осторожно двигайте правой рукой колено правой ноги вверх и вниз, пытаясь расслабить мышцы ноги насколько это возможно.

Выполняйте упражнение, пока правое колено не начнет касаться пола.

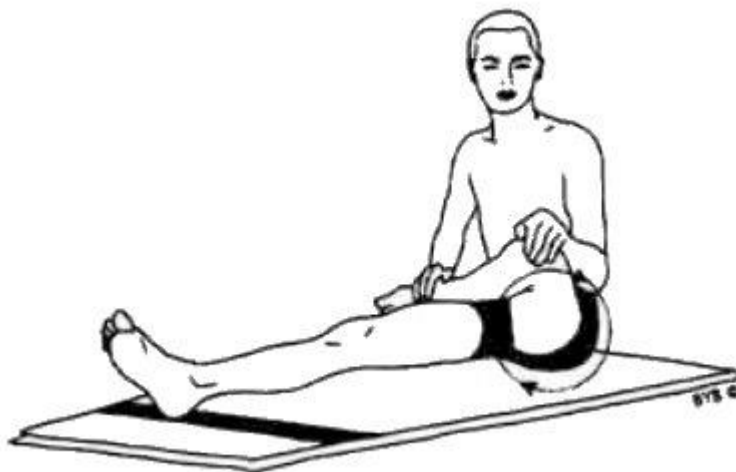
Повторите то же самое с левым коленом.

После нескольких дней или недель практики колено будет ложиться на пол без всяких усилий.

Дыхание: Во время движения колена вверх – вдох, во время движения вниз – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 8: Вращение колена



Примите то же исходное положение, что и в упражнении 7. Возьмитесь левой рукой за пальцы правой ноги.

Вращайте правой рукой колено правой ноги по кругу, стараясь постепенно увеличивать радиус этого круга.

Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке и 10 поворотов против часовой стрелки.

Повторите то же с левым коленом.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 9: Полная бабочка



Стадия 1: Находясь в исходном положении, согните ноги в коленях и соедините их ступни вместе подошвами друг к другу. Попытайтесь подтянуть пятки как можно ближе к

промежности. Переплетите пальцы рук и поместите их под ступни.

Колени попытайтесь положить на пол, осторожно надавливая на них локтями. Одновременно наклоняйте тело вперед. Постарайтесь коснуться пола лбом. В начальный период это будет трудно, но со временем станет обычным делом.

Стадия 2: Находясь в том же положении, что и в стадии 1, отведите руки назад и положите ладони на пол. Опираясь на руки, попытайтесь положить колени на пол, затем позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это 20, а по возможности, и более раз.



Стадия 3: Оставляя ступни ног соединенными, ладони положите на колени. Нажимая ладонями, толкните колени к полу, а затем, ослабив давление рук, позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это раз 20, а то и более.

Дыхание: Дыхание нормальное, не зависящее от практики.

Сосредоточение: На подсчете движений и на ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 10: Походка вороны



Сядьте на корточки. Положите ладони на колени и ходите, оставаясь в таком

положении. Вы можете ходить, опираясь на пальцы или на ступни. Выберите то, что для вас более трудно.

Делайте это упражнение недолго, не перенапрягайте ноги.

Затем пройдитесь "по-вороньи", касаясь пола попеременно то правым, то левым коленом, при каждом шаге. Это очень хорошее упражнение для подготовки ног к медитативным позам. Оно рекомендуется также людям с нарушением кровообращения в ногах.

Это упражнение будет полезным и для тех, кто страдает запорами. В этом случае надо сначала выпить два стакана воды, а потом походить по – вороньи в течение одной минуты. Затем надо выпить еще два стакана воды и вновь походить по – вороньи. Повторите это три раза и вы избавитесь от запора.

Упражнение 11: Сжатие рук



Вытяните руки вперед так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами.

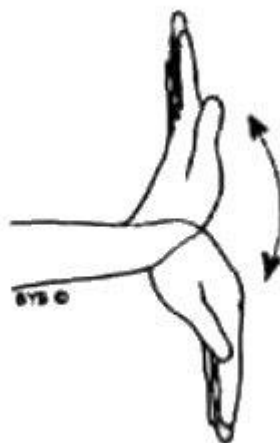
Вытяните и напрягите пальцы обеих рук. Затем крепко сожмите руки в кулаки, захватывая при этом большие пальцы остальными.

Снова вытяните и напрягите пальцы. Повторите эти движения 10 раз.

Дыхание: Разжимая руки – вдыхайте, сжимая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 12: Сгибание рук в запястьях



Примите то же исходное положение, что и в упражнении 11.
Согните руки в запястьях так, как если бы вы упирались ладонями в стену. Пальцы направлены вверх.

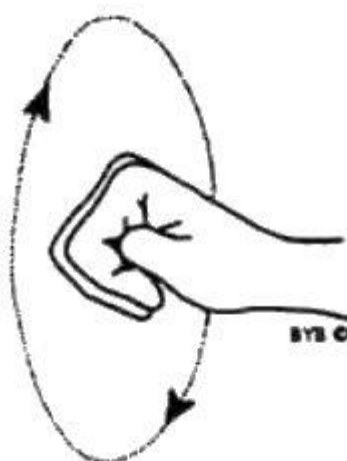
Затем поверните кисти вниз. Пальцы направлены вниз. Это один цикл.

Проделайте 10 циклов.

Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

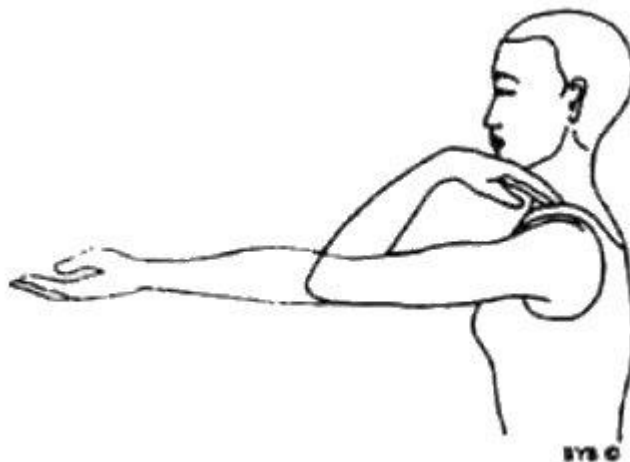
Упражнение 13: Вращение рук в суставах запястий



Вытяните правую руку вперед так, чтобы она находилась в одной горизонтальной плоскости с плечами. Сожмите пальцы этой руки в кулак и вращайте им относительно запястья сначала 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против часовой стрелки.

Повторите те же движения левой рукой. Затем вытяните вперед обе руки. Вращайте обоими кулаками одновременно 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки.

Упражнение 14: Сгибание рук в локтях



Стадия 1: Вытяните руки вперед (ладони обращены вверх) так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами.

Согните обе руки в локтях, коснитесь плеч кончиками пальцев, затем снова вытяните руки.

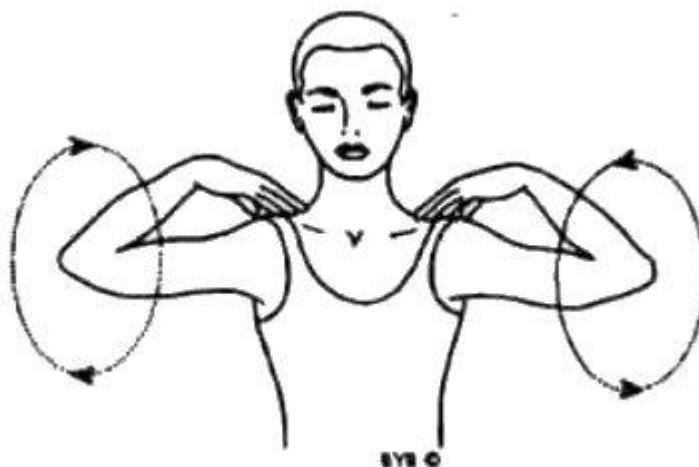
Повторите это упражнение 10 раз.

Стадия 2: В исходной позиции разведите руки в стороны, и проделайте то же самое, что и в стадии 1.

Дыхание: Выпрямляя руки – вдыхайте, сгибая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 15: Вращение рук в плечевых суставах



Исходное положение то же, что и в упражнении 14 (стадия 2).

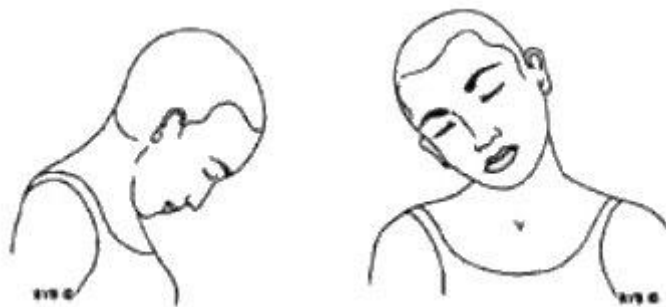
Делайте круговые движения руками в плечевых суставах, кончиками пальцев касаясь плеч. Сделайте 10 вращений вперед, а затем 10 вращений назад.

Старайтесь делать круговые движения таким образом, чтобы локти описывали окружности наибольшего радиуса. При этом оба локтя должны касаться друг друга перед грудью при каждом обороте.

Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 16: Наклоны головы и шеи



Стадия 1: Примите исходное положение. Закройте глаза. Медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Так же медленно запрокиньте голову назад. Старайтесь почувствовать напряжение мышц шеи, но не перенапрягайтесь. Это один цикл. Сделайте 10 циклов.

Дыхание: Наклон назад – вдох, вперед – выдох.

Стадия 2: Примите исходное положение. Медленно наклоните голову влево, старайтесь во время наклона коснуться ухом плеча. Взгляд направлен вперед. Прodelайте то же самое в другую сторону. Это один цикл. Выполните 10 циклов.

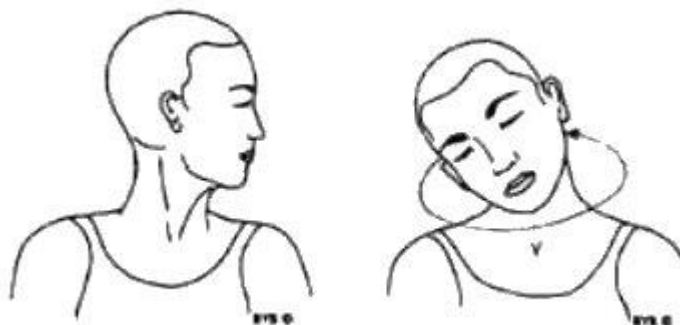
Дыхание: Наклон головы к плечу – выдох, возвращение в исходное положение – вдох.

Стадия 3: Примите исходное положение. Голову держите прямо, глаза закрыты. Медленно поворачивайте голову вправо до тех пор, пока подбородок не окажется в одной плоскости с плечом. Так же медленно поверните голову влево. Выполните 10 циклов. Не перенапрягайтесь.

Дыхание: Поворот головы в сторону – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Стадия 4: Медленно вращайте голову по часовой стрелке, стараясь, чтобы она проходила как можно ближе к груди и плечам и отклонялась как можно дальше назад. Затем выполните вращения в другую сторону.

Прodelайте по 10 вращений в обе стороны. Не переутомляйтесь.



Дыхание: Голова движется вверх – вдох, вниз – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Полезьа практики: Все нервы, соединяющие различные органы и части тела с головным мозгом, проходят через шею. К тому же плечи и мышцы шеи аккумулируют напряжение, возникающее в результате продолжительной работы (особенно за столом). Эти упражнения снимают напряжение, накопившееся в мышцах плечевого пояса и шеи.

Антигастритные упражнения

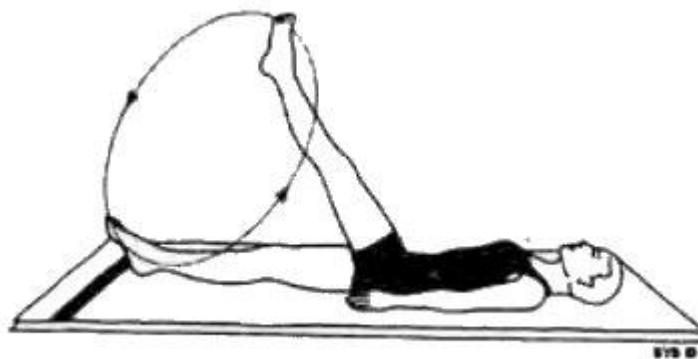
Эти упражнения чрезвычайно эффективно выводят газы из желудка и кишечника. Эти упражнения – волшебное избавление от запоров и несварения желудка.

Излагаемая ниже вторая часть паванмуктасаны поможет также подготовить тело для более сложных асан, приводимых в этой книге. Упражнения второй части используются в

качестве реабилитационной терапии для лиц с различными нейромышечными расстройствами, переломами костей и т. п.

Перед тем как приступать к практике этих упражнений, тело и ум должны быть успокоены и расслаблены. Наилучший способ достичь этого – выполнить шавасану, как это описано в начале антиревматической серии паванмуктасаны.

Упражнение 17: Вращение ног



Лягте на спину, ноги выпрямите, руки положите вдоль туловища – это исходное положение.

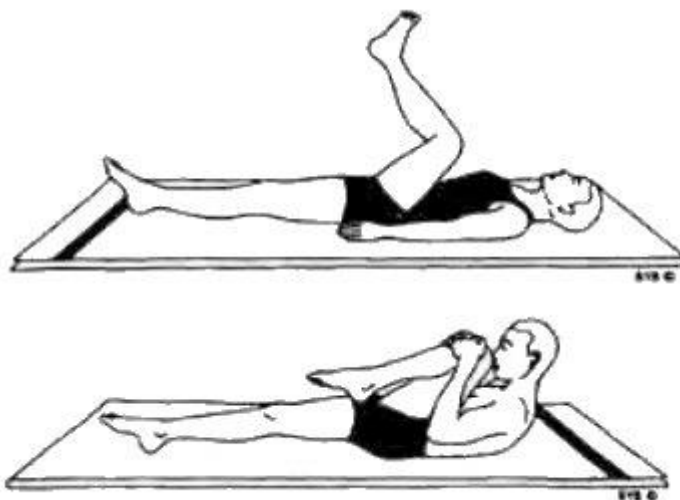
Поднимите (не сгибая) правую ногу и сделайте ею 10 вращений по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

Проделайте то же левой ногой.

Отдохните некоторое время, затем поднимите обе ноги (ноги не сгибать в коленях и плотно прижать друг к другу). Сделайте 10 вращений обеими ногами по часовой стрелке, а затем столько же в обратную сторону.

Примечание: При выполнении этого упражнения держите все тело, включая голову, неподвижно лежащим на полу. По окончании упражнения отдыхайте до тех пор, пока дыхание не придет в норму. Не перенапрягайтесь.

Упражнение 18: Вращение педалей велосипеда



Стадия 1: Поднимите правую ногу и сделайте 10 движений, напоминающих вращение педалей велосипеда, а затем сделайте 10 аналогичных движений в обратном направлении.

Проделайте то же левой ногой.

Стадия 2: Обеими ногами сделайте 10 "вращений педалей" вперед и 10 в обратную сторону.

Стадия 3: Теперь соедините ноги и сделайте ими совместно 10 "вращений педалей"

вперед, а затем 10 обратных "вращений педалей".

Примечание: После завершения упражнения оставайтесь лежать на спине до тех пор, пока дыхание не придет в норму. Не перенапрягайтесь.

Упражнение 19: Поза ножного замка



Стадия 1: Примите исходное положение лежа на спине. Подняв правую ногу, согните ее в колене и прижмите бедро к груди. Переплетите пальцы рук и положите их на колено.

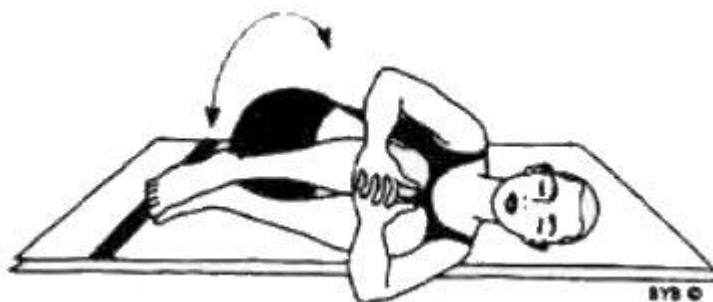
Глубоко вдохните и полностью выдохните, на выдохе задержите дыхание. Во время задержки дыхания поднимите голову и попытайтесь коснуться колена носом. Затем со вдохом медленно возвратитесь в положение лежа на спине. Расслабьте все тело. Выполните это по 10 раз каждой ногой.

Стадия 2: Исходное положение то же, что и в стадии 1.

Согните обе ноги и обхватите руками колени. Выполните 10 раз описанные выше подъем головы и касание носом коленей; тщательно следите за дыханием (стадия 1).

Полезность практики: Эти упражнения массируют брюшную полость. Они чрезвычайно эффективно удаляют газы и устраняют запор.

Упражнение 20: Перекачивания из стороны в сторону



Стадия 1: Лягте на спину. Согните обе ноги, прижав бедра к груди.

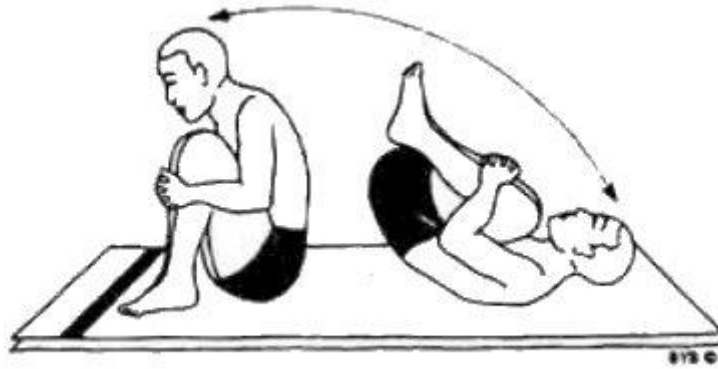
Переплетите пальцы обеих рук и поместите их за голову затылку.

Удерживая локти прижатыми к полу, перекачивайте тело из стороны в сторону.

Сделайте по 10 перекатов в каждую сторону.

Стадия 2: В том же исходном положении, что и в стадии 1, обхватите руками колени и начинайте раскачиваться, лежа на позвоночнике, вперед и назад.

Старайтесь при перекачивании вперед садиться на корточки, опираясь на обе ступни.

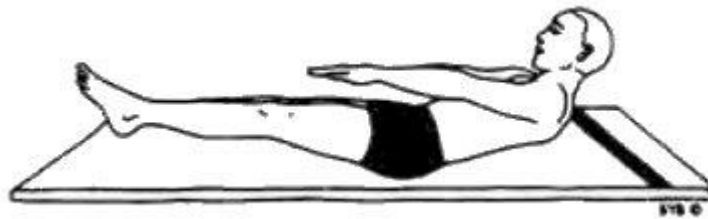


Примечание: При выполнении этих упражнений используйте в качестве подстилки свернутое вдвое одеяло, чтобы не повредить спину. Следите за тем, чтобы голова не ударялась об пол.

Ограничения: Это упражнение нельзя выполнять людям, имеющим структурные нарушения позвоночника.

Полезность практики: Упражнение массирует спину, ягодицы и бедра. Наибольшую пользу оно принесет, если его выполнять утром, сразу после пробуждения ото сна.

Упражнение 21: Ноукасана (поза гребца в лодке)



Стадия 1: Лягте на спину, ноги вытяните, руки положите на пол по сторонам тела ладонями вниз.

С вдохом поднимите ноги, руки, голову и туловище. Голова и ноги должны быть подняты не более чем на один фут (30 см) от пола.

Руки должны быть направлены по линии ног; ладони находятся на одном уровне с пальцами ног.

Удерживайте это положение в течение удобного для вас промежутка времени. Затем с выдохом медленно вернитесь в исходное положение.

Расслабьте все тело. Выполните эту асану пять раз.

Стадия 2: Повторите то же упражнение, но на этот раз в поднятом положении сожмите кулаки и напрягите все тело как можно сильнее.

Выдыхая, быстро (но соблюдая осторожность) вернитесь в исходное положение.

Расслабьте все тело.

Дыхание: Вдох делайте во время подъема тела. Выдыхайте во время возвращения в исходное положение. Кумбхаку (задержку дыхания на вдохе, т. е. при нахождении воздуха в легких) делайте в верхнем положении.

Примечание: Верхнее положение должно удерживаться до тех пор, пока мышцы живота не начнут вибрировать.

Полезность практики: Эта асана является очень хорошим упражнением для расслабления мышц и суставов.

Ее следует делать в конце серии паванмуктасаны, а также утром, когда вы встаете с постели после ночного сна. Она полезна для нервных, напряженных людей, поскольку приносит быстрое и глубокое расслабление. Асана изгоняет желудочных и кишечных глистов, улучшает процесс пищеварения и стимулирует перистальтику.

Асаны шакта-бандхи (упражнения, устраняющие энергетические блоки)

Многим людям очень трудно выполнять классические асаны вследствие закрепощенности суставов и мышц. И хотя полная серия упражнений паванмуктасаны достаточно эффективна в расслаблении тела, все же приводимые ниже упражнения, устраняющие энергетические блоки, окажут начинающим неоценимую помощь в подготовке тела к практике асан. Даже у людей, регулярно практикующих асаны, иногда появляется скованность. Описываемые далее упражнения идеальны для улучшения гибкости тела.

Что такое энергетический блок? Энергия в виде *праны* (жизненной силы) находится в каждой части тела. Прана должна находиться в состоянии свободного течения, однако в результате неправильных химических реакций в теле свободное течение праны прекращается. Это приводит к мышечной напряженности, ревматизму и скованности движений. Приводимые ниже упражнения очищают тело от токсинов и приводят в равновесие реакции обмена.

Одно из наиболее распространенных расстройств-неправильное функционирование эндокринной системы. Научные исследования, проведенные в России, Польше, Франции, Германии и Индии, убедительно показали, что асаны и упражнения, устраняющие энергетические блоки, – мощнейшее средство для нормализации функционирования эндокринной системы.

Поэтому мы настоятельно рекомендуем тем людям, которые не могут выполнять асаны, практиковать упражнения, устраняющие энергетические блоки, – это подготовит их к практике асан и гармонизирует функционирование всех органов тела.

Упражнение 1: Ноука-санчалана (гребля веслами)



Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Делайте движения, подобные тем, какие выполняет гребец, сидящий за веслами в лодке. Ноги не сгибайте и держите вместе.

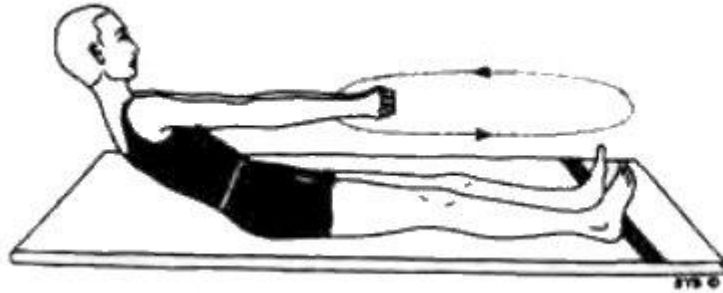
Наклоняйте тело вперед и назад как можно больше. Сделайте 10 таких наклонов.

Потом измените гребные движения так, как если бы вы плыли в обратном направлении.

Проделайте 10 обратных движений.

Польза практики: Ноука-санчалана является великолепным упражнением для беременных женщин (вплоть до 3 месяцев беременности). Эта асана массирует все брюшные органы и мышцы.

Упражнение 2: Чакки-чалана (вращение жернова)



Оставайтесь в положении сидя с выпрямленными ногами. Вытяните руки перед собой и соедините их, переплетя пальцы.

Делайте горизонтальные круговые движения руками, будто вы размалываете пшеницу между двумя жерновами.

Следите, чтобы двигалась только верхняя часть тела (выше пояса). Сделайте упражнение 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против.

Полезьа практики: Чакки-чалана также очень хорошее упражнение для беременных женщин, поскольку массирует как внутренние, так и наружные мышцы живота.

Упражнение 3: Вытягивание каната



В положении сидя с усилием поднимайте и опускайте руки (правая вверх – левая вниз, правая вниз – левая вверх) так, как будто вы тянете вертикально висящий канат.

Полезьа практики: Это упражнение укрепляет мышцы рук и плеч, а также развивает грудь у женщин.

Упражнение 4: Колка дров



Сядьте на корточки. При этом колени должны быть полностью согнуты и раздвинуты в стороны.

Вытяните руки перед собой и переплетите пальцы. Делайте руками движения, как будто бы вы колете дрова.

Поднимая руки над головой, вдыхайте. Опуская руки вниз, выдыхайте.

Сделайте от 10 до 20 повторений.

Примечание: Если вам трудно выполнять это упражнение сидя на корточках, делайте его стоя.

Полезность практики: Это упражнение незаменимо для развития груди и укрепления крестцовых и вагинальных мышц у женщин накануне рождения ребенка.

Упражнение 5: Намаскара (приветствие)



Сядьте на корточки так, чтобы ноги стояли всей ступней на полу, а колени были широко расставлены.

Сложите ладони перед грудью в молитвенном жесте.

Упритесь локтями во внутренние стороны голени. Вдыхая, запрокиньте голову назад и Ч раздвиньте колени локтями как можно дальше в стороны.

Задержите дыхание и оставайтесь в этом положении в течение нескольких секунд.

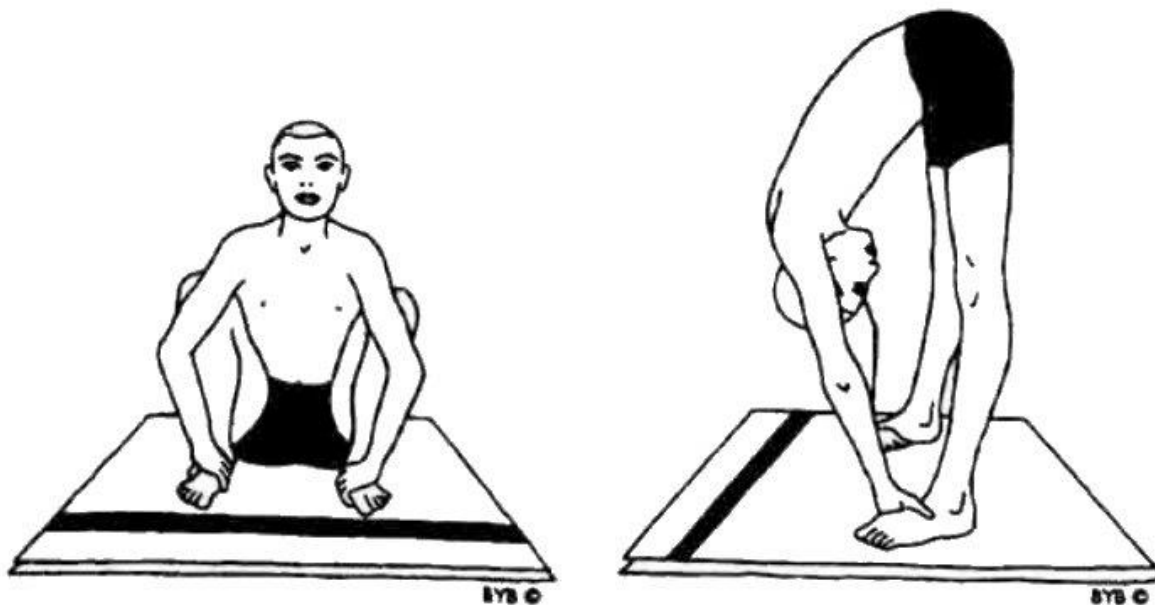
Затем, выдыхая, вытяните руки вперед так, чтобы они оказались направленными горизонтально. Сведите колени как можно ближе, голову наклоните вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Напрягите мышцы спины так, как будто кто-то тянет вас за руки вперед.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

Полезьа практики: Это упражнение оказывает очень сильный стимулирующий эффект на нервы бедер, коленей, плеч и рук.

Упражнение 6: Вайю-нишкасана (поза, удаляющая газы)



Сядьте на корточки так, чтобы ноги стояли всей ступней на полу, а колени были широко расставлены.

Руками обхватите ступни с внутренней стороны так, чтобы пальцы рук находились под ступнями, ладони лежали на подъемах, а локти упирались во внутренние поверхности голеней.

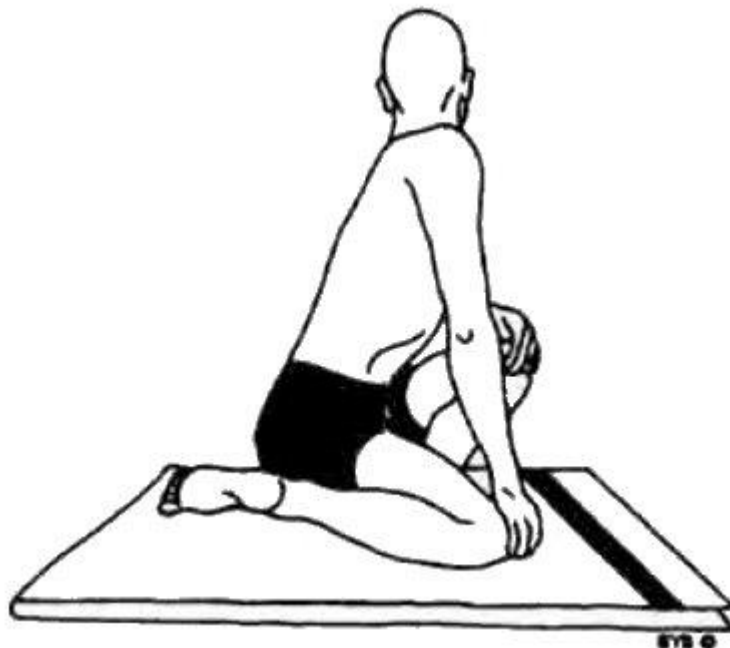
Вдыхая, запрокиньте голову. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

Выдыхая, разогните колени, наклоните голову вперед, а корпус поднимите вверх, выпрямив ноги. Удерживайте это положение в течение нескольких секунд. Затем возвратитесь в исходное положение.

Выполните упражнение 10 раз.

Полезьа практики: Аналогично намаскаре это упражнение стимулирует нервы бедер, коленей, плеч и рук.

Упражнение 7: Ударакаршанасана



Сядьте на корточки, ладони положите на колени.

Наклоните левое колено к полу, поворачивая туловище вправо как можно сильнее, правое колено держите вертикально. Руками толкайте колени навстречу друг другу; взгляд направьте через правое плечо назад.

Возвратитесь в исходное положение.

Проделайте то же самое, наклоняя правое колено к полу и поворачивая туловище в левую сторону.

Повторите весь цикл 10 раз.

Польза практики: Практика этой асаны очень полезна при заболеваниях брюшной полости; она массирует мышцы и органы абдоминальной области. Эта асана входит в технику хатха-йоги, известную под названием шанкхапракшалана. Страдающие запорами должны регулярно выполнять эту асану.

Упражнения для глаз

С помощью регулярной практики описанных ниже упражнений можно устранить большинство расстройств зрения как спазматического, так и органического характера. Многие люди, регулярно выполняющие эти упражнения в течение продолжительного периода времени, перестали нуждаться в очках.

После каждого упражнения глаза следует закрыть и дать им отдохнуть в течение 30 секунд. Чем чаще вы будете делать упражнения, тем лучше. Однако если вы испытываете недостаток времени, то всю серию упражнений можно выполнять один раз утром и один раз вечером, но с максимальным вниманием и сосредоточенностью.

Упражнение 1: Прикладывание к глазам нагретых ладоней

Сядьте, закройте глаза и поверните лицо к солнцу.

Энергично трите ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут горячими. Приложите ладони к глазам. Оставайтесь в таком положении некоторое время. Почувствуйте, как тепло и энергия передаются от рук вашим глазам.

Через две-три минуты уберите руки; глаза оставьте закрытыми.

Проделайте упражнение три раза.

Примечание: Это упражнение лучше всего выполнять утром, на восходе солнца.

Польза практики: Это упражнение расслабляет, оживляет и подзаряжает энергией

оптические нервы.

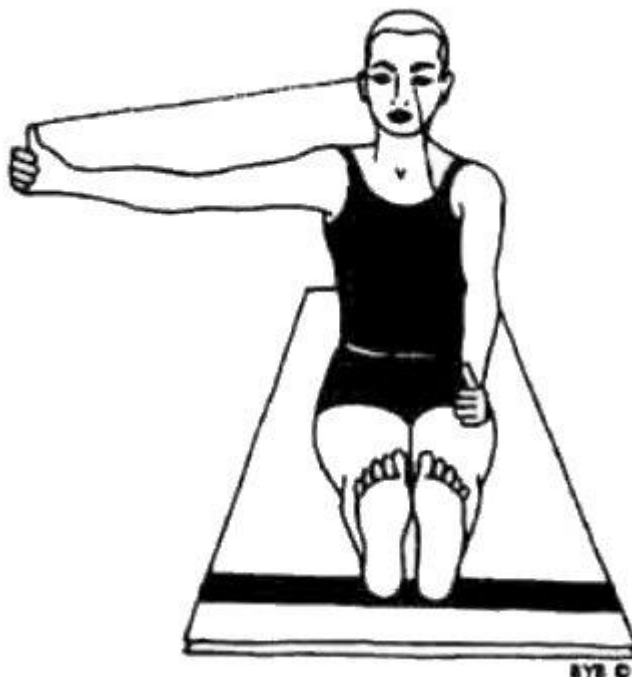
Упражнение 2: Фокусирование глаз в разных направлениях

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч. Большие пальцы рук направьте вверх, остальные полу согните. Голову держите прямо.

Не поворачивая головы, фокусируйте глаза по очереди на следующих объектах:

- а) большой палец левой руки;
- б) пространство между бровями;
- в) большой палец правой руки;
- г) пространство между бровями. Повторите этот цикл 15 – 20 раз; отдохните.

Упражнение 3: Фокусирование глаз перед собой и в стороны



Примите то же положение, что и в упражнении 2, но левую кисть с вытянутым вверх большим пальцем разместите на левом колене. Правую руку (тоже с вытянутым вверх большим пальцем) отведите в сторону.

Не двигая головой, фокусируйте глаза на большом пальце левой руки, затем на большом пальце правой руки.

Проделайте от 15 до 20 циклов, затем закройте глаза и выполните упражнение мысленно.

Повторите то же самое в левую сторону.

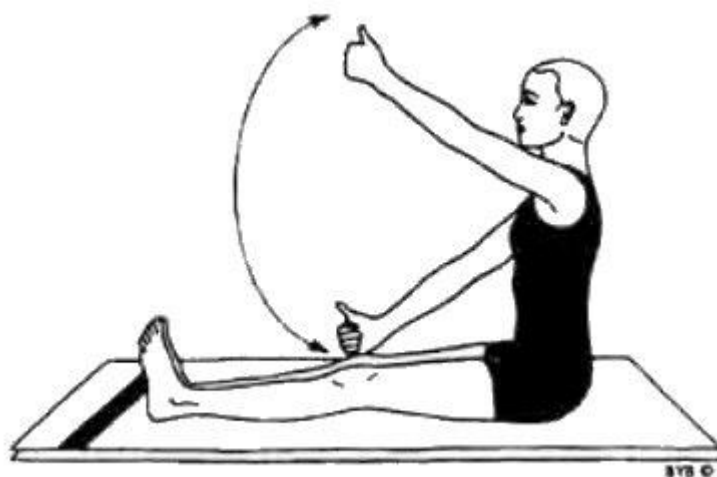
Упражнение 4: Вращение глаз



Примите то же исходное положение, что и в упражнении 3.
 Положите левую ладонь на левое колено, а правый кулак держите над правой ногой.
 Правая рука должна быть прямой, большой палец направлен вверх.
 Сделайте плавное круговое движение правой рукой (влево, вверх, вправо, вниз) и вернитесь в исходное положение. Кулак должен описывать окружность как можно большего диаметра.

При движении руки, глаза фокусируются на большом пальце. Голова неподвижна.
 Прodelайте это упражнение, вращая правую руку 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против. Затем проделайте то же самое, вращая левую руку.
 По окончании упражнения закройте глаза и отдохните.

Упражнение 5: Перемещение взгляда вверх и вниз



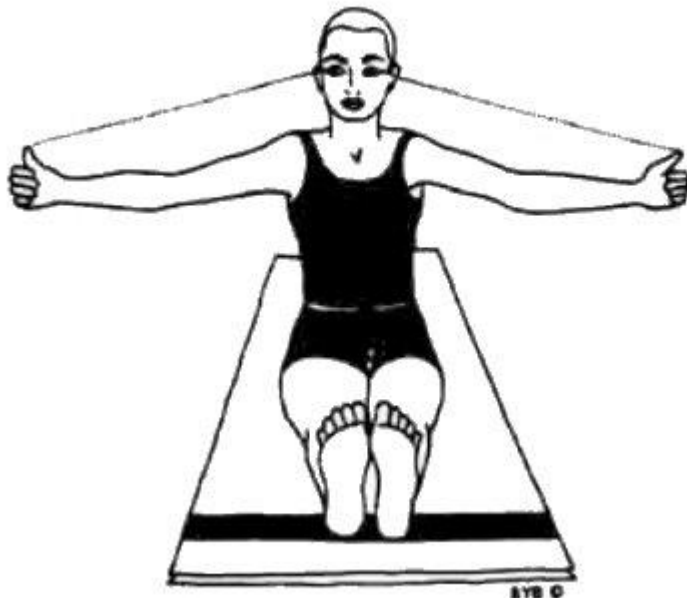
Примите то же исходное положение, что и в упражнении 4.
 Положите на колени руки, сжатые в кулаки. Большие пальцы рук, как и в предыдущих упражнениях, направлены вверх.
 Медленно поднимите правый кулак вверх (не сгибая руку), следите глазами за траекторией большого пальца. Достигнув верхней точки, медленно возвратите руку в

исходное положение, глаза по-прежнему сфокусированы на большом пальце; голову при этом не двигать. Сделайте 5 повторений.

Выполните то же самое с левой рукой.

Закройте глаза и отдохните.

Упражнение 6: Фокусировка глаз на близких и далеких объектах



Сядьте, как в предыдущем упражнении, руки расслабьте. Сфокусируйте глаза на кончике носа. Затем сфокусируйте их на каком-нибудь отдаленном объекте. После этого снова сфокусируйте взгляд на кончике носа.

Повторите это 20-30 раз. Затем закройте глаза и отдохните.

Дальнейшая практика

Очень полезно для глаз выполнение следующих йогасан и упражнений:

- а) **ширшасана** (стойка на голове);
- б) **сарвангасана** (стойка на плечах);
- в) **сурья-намаскара** (комплекс "приветствие солнцу");
- г) **сурья-бхеда-пранаяма** (система дыхательных упражнений);
- д) **нетти-крийя** (промывание носа водой или очищение его проходов специальным жгутом);
- е) **тратака** (упражнение в сосредоточении).

Асаны для расслабления

Важность поз для расслабления невозможно переоценить. Они должны выполняться непосредственно перед практикой асан и в любое время, когда вы чувствуете усталость. Асаны этой группы кажутся очень легкими, но выполнить их правильно достаточно сложно, поскольку все мышцы тела должны быть расслаблены с помощью сознания. Часто человек полагает, что он полностью расслаблен, однако на самом деле в его теле сохраняется напряженность.

В наш век люди подвергаются всевозможным стрессам и беспокойствам; даже во сне им удается расслабиться с большим трудом. Для таких людей описанные ниже асаны будут чрезвычайно полезны.

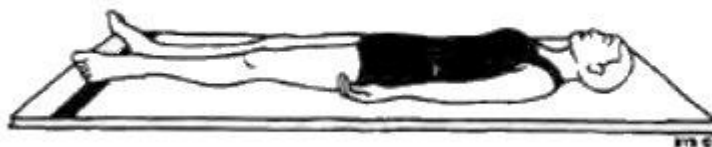
Наиболее простой, но действенный метод, позволяющий расслабить как тело, так и

разум, – *йога-нидра* . После напряженного дня или просто перед сном эта практика будет наиболее эффективна. Метод состоит в том, чтобы лечь в шавасану и мысленно провести сознание через различные участки тела. Другими словами, сначала вы должны почувствовать только левую руку, мысленно ощущая, как она касается пола. Затем поочередно почувствовать ее большой палец, указательный, средний, безымянный и мизинец, ладонь, запястье, предплечье, подмышку, левую сторону туловища, левую ягодицу, бедро, колено, голень, пятку, ступню, большой палец левой ноги, затем второй, третий, четвертый и пятый ее пальцы и, наконец, все пальцы вместе. Проще – лайте то же самое с другой стороны тела. Почувствуйте, как каждая часть тела расслабляется и сливается с полом. Повторите это несколько раз – и все напряжения будут сняты.

Асаны шакти-бандхи (упражнения, устраняющие энергетические блоки)

Это очень краткое описание йога-нидры. Для получения более подробной информации обратитесь к квалифицированному инструктору йоги или прочтите книгу "*Йога-Нидра* ", опубликованную Бихарской Школой Йоги.

Шавасана



Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела, ладони обращены вверх. Ноги для удобства слегка раздвиньте. Закройте глаза. Расслабьте все тело. Не двигайтесь, даже если почувствуете какое – либо неудобство. Пусть дыхание станет естественным и ритмичным. Наблюдайте ваше дыхание. Считайте вдохи и выдохи: 1 вдох, 1 выдох и т. д. в течение хотя бы нескольких минут. Если ваш ум отвлекается, возвращайте его снова к подсчету дыханий. Если вы сможете в течение нескольких минут сосредоточивать свой ум на дыхании, – вы достигли успеха в расслаблении ума и тела.

Продолжительность: Чем продолжительнее практика этой асаны, тем лучше.

Сосредоточение: На дыхании и подсчете вдохов и выдохов.

Польза практики: Шавасана расслабляет всю психофизиологическую систему в целом. Лучше всего выполнять эту асану перед сном, до или по ходу выполнения индивидуальной программы занятий йогой и после динамических упражнений (например, после сурья-намаскары).

Адвасана



Лягте на пол животом вниз. Вытяните обе руки вперед, за голову по линии тела. Расслабьте все тело таким же образом, как описано в разделе о шавасане.

Дыхание: Естественное, ритмичное.

Длительность практики: В лечебных целях упражнение нужно выполнять как можно дольше. Выполняя адвасану до или по ходу практики асан, достаточно находиться в ней в течение нескольких минут.

Сосредоточение: На дыхании и подсчете дыхательных движений.

Польза практики: Адвасана рекомендуется людям со сдвинутыми дисками в

позвоночнике, ригидностью шеи и сутулостью фигуры. Эти люди найдут адвасану не только хорошим лечебным упражнением, но и отличной позой для сна.

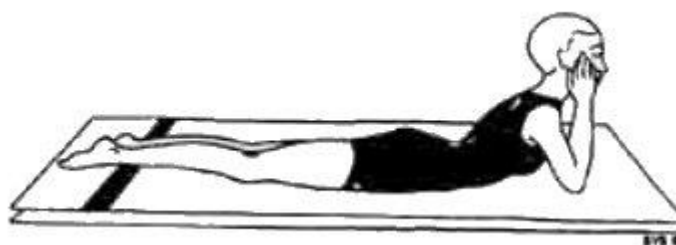
Джестикасана



Лягте на живот, вытяните ноги. Переплетите пальцы рук и положите ладони на затылок. Расслабьте все тело и сосредоточьтесь на дыхании, как это указано в описании шавасаны.

Дыхание: Естественное и ритмичное.

Макарасана (поза крокодила)



Лягте на живот. Поднимите голову и плечи. Руки согните в локтях и положите подбородок на ладони. Локти упираются в пол, предплечья направлены вверх. Расслабьте все тело и закройте глаза.

Дыхание: Естественное и ритмичное.

Длительность практики: Как можно дольше.

Сосредоточение: На процессе дыхания или на подсчете дыхательных движений.

Польза практики: Макарасана – очень эффективное средство устранения сдвига дисков позвоночного столба и других нарушений в области спины. Для получения максимального эффекта желательно оставаться в этой позе как можно дольше.

Эта простая асана рекомендуется также больным астмой и страдающим различными легочными заболеваниями.

Матсья-кридасана (поза плывущей рыбы)



Лягте на живот, переплетя пальцы рук под головой. Согните левую ногу и отведите левое колено в сторону и вверх.

Сместите руки влево и положите левый локоть на левое колено. Правую сторону головы положите на предплечье правой руки. (Поза напоминает плывущую рыбу.)

Дыхание: Естественное, расслабленное.

Длительность практики: Выполняйте эту асану как можно дольше на обеих сторонах тела. В этой асане можно спать.

Сосредоточение: На дыхании.

Полезьа практики: Эта асана устраняет жировые отложения на талии, стимулирует перистальтику и укрепляет кишечник. Кроме того, она устраняет запор. Вследствие расслабления нервов в ногах, устраняет боли в пояснично-крестцовом отделе. В общем – это отличная поза для отдыха.

Предмедитативные асаны

Способность сохранять устойчивое, неподвижное положение, сидя в асане в течение продолжительного периода времени, чрезвычайно важна для выполнения высших техник йоги, таких, как *дхьяна* (медитация). Наиболее часто для медитации используются такие позы, как *падмасана*, *ардха-падмасана*, *сиддхасана*, *сукхасана* и *ваджрасана*. Первые три асаны не являются особенно сложными, но для того, чтобы практиковать их в течение длительного времени, требуется значительная эластичность мышц ног и глубокая расслабленность.

Ниже приводятся упражнения, наиболее полезные для подготовки тела к медитативным асанам.

Упражнение 1: Полубабочка

Упражнение 7, описанное в первой части паванмуктасаны.

Когда вы сможете без усилий класть колено на пол, попытайтесь медленно нагнуться и коснуться лбом согнутого колена. Не перенапрягайтесь! Прделайте это упражнение по 5 раз с каждой ногой.

Упражнение 2: Полная бабочка

Упражнение 9, описанное в первой части паванмуктасаны.

Упражнение 3: Походка вороны

Упражнение 10, описанное в первой части паванмуктасаны.

Упражнение 4: Поза расслабления у животных



Сидя на полу, подтяните ступню правой ноги к левому бедру, а левую ногу согните назад, касаясь пяткой ягодицы.

Вдыхая, медленно поднимите обе руки вертикально вверх. Выдыхая, медленно наклонитесь вперед к правому колену.

Оставайтесь в этом положении приблизительно одну минуту. Дыхание при этом должно быть медленным и ритмичным. Вдыхая, возвратитесь в положение сидя с поднятыми вверх руками.

Прделайте то же самое с наклоном к левому колену.

Упражнение 5: Намаскара, части 1 и 2

Упражнения 5 и 6, приведенные в серии шакти-бандха.

Асаны для медитации

Основная цель всех медитативных асан состоит в том, чтобы дать практикующему возможность находиться в одном положении в течение длительного периода времени. На высших ступенях медитации адепт находится в асане без движения и ощущения физического дискомфорта в течение нескольких часов. Добиться успеха в медитации можно только в том случае, если тело устойчиво и расслаблено. В асанах этой группы можно без всякого неудобства находиться в течение длительного периода времени. Другие асаны тоже можно удерживать достаточно долго, но они вызывают переутомление и их правильное выполнение требует сознательного контроля. Еще одним немаловажным фактором является то, что для высших ступеней медитации необходимо, чтобы позвоночник был прямым, а этому условию соответствуют далеко не все асаны. На высших ступенях медитации адепт теряет контроль над мышцами тела, следовательно, асана должна быть такой, чтобы тело автоматически поддерживалось в устойчивом положении.

Почему же в таком случае не выбрать для медитации шавасану? Ведь она удовлетворяет всем вышеперечисленным требованиям. Ответ прост: чрезвычайно важно, чтобы практикующий не уснул на стадии расслабления ума и тела, предшествующей самой медитации.

Начинающие могут выбрать для приобретения медитивного опыта сукха-сану. Это очень простая поза, не требующая особой гибкости. Но при этом они должны добросовестно выполнять предмедитативные техники, описанные в предыдущем разделе, чтобы подготовить свое тело к классическим медитативным асанам, таким, как падмасана или сиддхасана.

Свами Шивананда из Ришикеша сказал об асанах и медитации следующее: "Вы должны научиться сидеть неподвижно, прямо, без дрожи в теле на протяжении полных трех часов. Только так вы овладеете сиддхасаной. Тогда вы сможете практиковать более высокие стадии пранаямы (контроля над дыханием) и дхьяны (медитации). Не овладев асаной, вы не сможете прогрессировать в медитации.

Чем более устойчивой будет ваша асана, тем более способным к концентрации будет ваш ум. Если вы будете устойчивы в асане хотя бы на протяжении одного часа, вы сможете достичь необходимой концентрации ума, чтобы почувствовать бесконечную умиротворенность и блаженство внутри вас".

Сидя в асане, думайте: "Я тверд как скала. Ничто не сможет поколебать меня". Делайте это внушение своему разуму снова и снова – и асана достаточно быстро станет устойчивой. Когда вы сидите в позе для медитации, то должны быть подобны живой статуе. Только так ваша асана станет устойчивой. После года непрерывной практики вы добьетесь успеха и будете в состоянии сидеть прямо и неподвижно на протяжении трех часов.

Большинству начинающих будет очень трудно находиться в одном положении длительное время. Однако не нужно отчаиваться; с максимальной старательностью выполняйте предмедитативные упражнения. И вскоре вы с удивлением и радостью обнаружите, что можете находиться некоторое время даже в медитативных асанах. На этом этапе вы должны увеличивать время пребывания в асане на полминуты ежедневно. Даже люди, страдающие ригидностью, смогут сесть в падмасану, если будут ежедневно выполнять предмедитативные упражнения. Способность сидеть в падмасане зависит не только от гибкости тела, но также и от состояния ума. Другими словами, если практикующий уверен в том, что он сможет сидеть в падмасане, то можно с уверенностью сказать, что так и будет. Ведь существует тесная взаимосвязь между умом и телом. Ум подготавливает тело к той роли, которую он ему наметил.

Классическими асанами для медитации являются:

- а) падмасана
- б) сиддхасана
- в) сиддха-йони-асана
- г) свасгикасая

Упрощенные медитативные асаны для начинающих:

- а) сукхасана
- б) ардха-падмасана

Вспомогательные асаны, которые также могут использоваться для медитации:

- а) ваджрасана
- б) ананда-мадирасана
- в) пададирасана

Три последние асаны будут рассмотрены в разделе об асанах, выполняемых на основе ваджрасаны. Остальные йогасаны также могут быть использованы для медитации, но лишь на начальных ее этапах.

Предостережение: Если вы почувствуете сильную боль в ногах, находясь в асане для медитации, медленно разомкните ноги и помассируйте их. Затем опять сядьте в асану. Но ни в коем случае не прилагайте чрезмерных усилий и не допускайте переутомления во время практики.

Примечание: Некоторые из асан, например падмасана, могут оказаться для начинающих более трудными, чем остальные. Эти асаны были включены сюда по той причине, что они будут необходимы для практики асан средней группы сложности, а также для медитации.

Падмасана (поза лотоса)



Сядьте на пол, вытянув ноги вперед.

Согните правую ногу и положите ее ступню на бедро левой ноги. Подошва должна быть обращена кверху, а пятка – касаться тазовой кости.

Согните левую ногу и положите ее ступню на бедро правой.

Примечание: Падмасану можно практиковать в сочетании с гьяна-мудрой или чин-мудрой (см. раздел "Мудры").

При выполнении падмасаны позвоночник должен быть вертикален и неподвижен, как если бы он был прикреплен к полу. Многие практикующие, особенно начинающие, находят, что эту асану легче выполнить, если предварительно положить под ягодицы тонкое одеяло.

Предостережение: Не пытайтесь выполнить эту асану до тех пор, пока ваши ноги не станут достаточно гибкими в результате практики предмедитативных упражнений.

Ограничения: Падмасану не рекомендуется делать людям с пояснично-крестцовым радикулитом или другими заболеваниями, локализованными в области крестца.

Полезность практики: При достаточной натренированности падмасана позволяет практикующему удерживать тело в устойчивом положении на протяжении длительного периода времени; поскольку тело и разум взаимосвязаны и взаимозависимы, устойчивость тела влечет за собой устойчивость разума. Эта устойчивость является первым шагом на пути к успешной медитации. Падмасана способствует направлению праны устойчивым потоком из *муладхары* (чакра, расположенная в промежности) в *сахасрару* (теменная чакра).

Падмасана тонизирует копчиковые и крестцовые нервы, увеличивая их кровоснабжение (обычный поток крови в ногах перераспределяется в пользу брюшной области).

Падмасана помогает решить многие физические, нервные и эмоциональные проблемы. Она также стимулирует процесс пищеварения.

Сиддхасана (совершенная поза)



Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Согните правую ногу так, чтобы ее подъем лежал на полу, подошва касалась левого бедра, а пятка упиралась в промежность – область между половыми органами и анусом.

Согните левую ногу и прижмите ее пятку к лобковой кости над половыми органами. Пальцы левой ноги и внешний край ступни поместите между голенью и бедром правой ноги (возможно для этого придется временно разогнуть правую ногу).

Руками протолкните пальцы правой ноги между голенью и бедром левой.

Ноги должны быть теперь "сцеплены"; колени лежат на полу. Левая пятка должна находиться в точности над правой пяткой; позвоночник выпрямлен и вертикален.

Примечание: Сиддхасана может выполняться только мужчинами. Ноги можно менять местами; практиковать асану только в сочетании с *гьяна-мудрой* или с *чин-мудрой* (см.

раздел "Мудры").

Эту асану легче выполнить, если предварительно положить под ягодицы тонкое одеяло.

Ограничения: Сиддхасану не рекомендуется выполнять людям с пояснично-крестцовым радикулитом или другими заболеваниями, локализованными в области крестца.

Полезьа практики: Сиддхасана – поза для медитации, в которой позвоночник находится в устойчивом вертикальном положении без сознательных усилий со стороны практикующего.

Сиддхасана автоматически активизирует два взаимосвязанных психо-мышечных замка (*мула – бандху* и *ваджроли-мудру*), которые изменяют направление течения сексуальной энергии, посылая ее вверх по позвоночному столбу, в мозг. Это позволяет практикующему получить контроль над своей сексуальной энергией и использовать ее либо в целях духовного роста (*брахмачари*), либо для усиления контроля над чувственной стороной сексуальности.

Сиддхасана оказывает успокаивающий эффект на нервную систему в целом.

Сиддха-йони-асана (совершенная поза для женщин)



Сядьте, вытянув ноги вперед. Согните правую ногу и прижмите ее ступню подошвой к внутренней поверхности левого бедра; пятку поместите между большими губами влагалища. Согните левую ногу и положите ее ступню на правую голень, пальцы левой ноги поместите между голенью и бедром правой ноги, а пальцы правой ноги втяните рукой в пространство между голенью и бедром левой ноги. Держите позвоночный столб неподвижно и вертикально.

Примечание: Сиддха-йони-асана – до настоящего времени не публиковавшаяся разновидность сиддхасаны, предназначенная только для женщин. Ноги можно менять местами; практиковать асану только в сочетании с *гьяна-мудрой* (см. раздел "Мудры") и без нижнего белья (желательно). Эту асану легче выполнить, если предварительно положить под ягодицы тонкое одеяло; ее считают самой легкой для выполнения медитативной асаной.

Ограничения: Сиддха-йони-асана не должна выполняться женщинами с пояснично – крестцовым радикулитом или другими заболеваниями, локализованными в области крестца.

Полезьа практики: Сиддха-йони-асана-это отличная поза для медитации, позволяющая женщине поддерживать полную неподвижность, необходимую для успешной

практики.

Асана воздействует на нервные сплетения, управляющие женской половой системой, позволяет получить контроль над нейро-психическими импульсами, которые йоги используют для духовного совершенства, а обычные люди – для получения сексуального удовольствия.

Свастикасана (благодатная поза)

Согните левую ногу (ее ступня должна касаться подошвой внутренней стороны правого бедра) и поместите ее пальцы в коленную впадину правой ноги. Затем согните правую ногу, положив ее ступню под бедро левой и зафиксировав тем самым положение левой ступни. Пальцы правой ноги поместите между бедром и голенью левой. Руки положите на колени ладонями вверх (можно придать пальцам форму гьяна – или чин-мудры) или вниз.

Примечание: Свастикасана является самой легкой классической асаной для медитации.

Ограничения: Свастикасана противопоказана людям с пояснично-крестцовым радикулитом или другими заболеваниями, локализованными в области крестца.

Полезность практики: Свастикасана оказывает то же воздействие, что и сиддхасана (сиддха-йони – асана), но в меньшей степени, поскольку мула-бандха и ваджроли-мудра в данном случае не срабатывают автоматически, так как нажима на промежность не происходит.

Сукхасана (легкая поза)



Сядьте на пол, вытянув ноги перед телом. Согните правую ногу, положив правую ступню под левое бедро. Согните левую ногу и положите левую ступню под правую голень.

Положите ладони на колени.

Держите голову, шею и спину прямо и вертикально.

Вариант сукхасаны

Можно находиться в сукхасане более продолжительный период времени, если спину и колени обвязать куском материи.

Этот вариант будет идеальной медитативной позой для начинающих и тех, кому затруднительно находиться в любой из классических медитативных поз.

Примечание: Когда практикующий сможет спокойно находиться в какой-либо другой медитативной асане достаточное количество времени, сукхасану можно больше не

практиковать.

Ардха-падмасана (поза полулотоса) о о



Сядьте на пол, вытянув прямые ноги вперед. Согните левую ногу и прижмите ее подошву к правому бедру. Согните правую ногу и положите ее ступню на левое бедро, пяткой касаясь нижней части живота. Держите спину, шею и голову прямо.

Примечание: Желательно, эту позу практиковать вместо сукхасаны. Поочередно кладя в верхнее положение то левую, то правую ногу, практикующий постепенно подготовит ноги к практике падмасаны и других классических асан для медитации.

Ограничения: Не рекомендуется практиковать эту асану тем, кто страдает пояснично – крестцовым радикулитом или другими заболеваниями, локализованными в области крестца.

Полезность практики: Ардха-падмасана обладает теми же полезными качествами, что и падмасана, но в меньшей степени.

Баддха-йони-асана (поза ключа)



Примите любую асану для медитации. Выполните *йони-мудру* (см. раздел "Мудры").

Сосредоточение: На *бинду-чакре* (см. раздел "Психическая физиология йоги").

Полезность практики: Эта асана – отличное средство направить ум внутрь и освободить его от объектов; одна из наиболее важных асан в *нада-йоге* (йоге психических звуков).

Физиологическое воздействие баддха-йони-асаны такое же, как и у асаны, на основе которой она выполняется. Кроме этого, баддха-йони-асана является эффективным средством в борьбе с болезнями глаз, носа и мозга.

Асаны, выполняемые на основе ваджрасаны

"*Ваджра*" – это название энергетического канала (*нади* *), непосредственно связанного с мочеполовой системой. Известно, что способность сознательно управлять этим каналом с помощью своей воли приносит сверхчеловеческое могущество.

Ваджра является оружием Индры – короля всех *дэвов* (богов). Точно так же наш разум можно назвать королем всех чувств. Управляя каналом *ваджра-нади*, разум способен управлять всей сексуальной энергией.

Ваджрасана и асаны на ее основе оказывают разностороннее положительное воздействие и относительно легки в выполнении.

Начинающие могут чувствовать боль в ногах во время практики ваджрасаны. В этом случае им следует вытянуть ноги вперед, взять одну ногу обеими руками за голеностоп и энергично потрясти, то же самое проделать со второй ногой. Эту процедуру нужно выполнять до тех пор, пока боль и онемение не пройдут.

После этого можно вернуться к практике ваджрасаны.

Ваджрасана (поза молнии)



Станьте на колени; ступни направлены назад, большие пальцы скрещены, пятки разведены, колени держите вместе. Опустите ягодицы на внутренние поверхности голеностопных суставов. Положите ладони на колени.

Длительность практики: Практикуйте ваджрасану как можно чаще и дольше. Особенно полезна практика ваджрасаны (хотя бы 5 минут) сразу после еды – это усиливает пищеварительные процессы.

Сосредоточение: При выполнении этой асаны сосредоточивайте внимание на

естественности дыхания. Если асана выполняется с закрытыми глазами, она способствует успокоению разума.

Примечание: Ваджрасана – это молитвенная поза мусульман, а также медитативная поза японских буддистов.

Польза практики: Ваджрасана интенсифицирует кровоснабжение тазово-крестцовой области и тонизирует ее нервные ткани. Это особенно полезно людям с нарушениями пищеварения.

Ваджрасана способствует уменьшению притока крови к половым органам и массирует их нервные ткани. Это особенно полезно мужчинам с увеличенными яичками.

Асана укрепляет мышцы таза, что предотвращает возникновение грыжи и помогает женщинам при родах.

Ваджрасана является единственной позой, которую можно рекомендовать для медитации людям с пояснично-крестцовым радикулитом и нарушениями, локализованными в области крестца.

Ваджрасана – очень эффективное профилактическое средство, предупреждающее и устраняющее такие заболевания желудка, как язва или повышенная кислотность.

Симхасана (поза льва)



Сядьте в ваджрасану, раздвиньте колени и, если возможно, повернитесь лицом к солнцу.

Положите ладони на пол между коленями (пальцы направлены назад). Наклонитесь вперед, опираясь на выпрямленные руки.

Запрокиньте голову назад, откройте рот и, как можно сильнее высунув язык, попытайтесь коснуться им подбородка,

Широко откройте глаза и направьте взгляд в точку между бровями.

Вдохните через нос. Затем медленно выдохните со звуком: "а-а-х".

Вариант симхасаны Произнося звук "а-а-х", медленно двигайте языком из стороны в сторону.

Дыхание: Вдохните, а затем медленно выдыхайте со звуком "а-а-х".

Длительность практики: Для поддержания общего здоровья достаточно находиться в позе льва в течение 10 дыхательных циклов ежедневно.

Сосредоточение: Сосредоточивайте внимание на произносимом звуке.

Польза практики: Поза льва является великолепной асаной для устранения недугов глотки, глаз и рта.

Она также полезна для заикающихся людей. Практика симхасаны развивает сильный и красивый голос.

Вирасана (поза героя)



Сядьте в ваджрасану. Затем поднимите правую ногу и поставьте ее ступню у левого колена. Локоть правой руки положите на правое колено, а ладонь поднесите к щеке. Закройте глаза и расслабьтесь.

Практикуйте асану в обе стороны.

Дыхание: Обычное.

Сосредоточение: На *аджня-чакре* или *бхрумадхье* (точка между бровями).

Полезность практики: Это очень хорошая поза для сосредоточения или размышления.

Вариант вирасаны



Сядьте в ваджрасану. Положите подъем левой ступни на бедро правой, как это делается в полулотосе.

Сложите ладони перед грудью в молитвенном жесте. Закройте глаза.

После этого поднимитесь на колени, помогая свободной ногой, как рычагом.

Поднимите руки над головой, ладони держите сложенными вместе. Пальцы рук направлены вверх.

Практикуйте эту позу, меняя ноги; оставайтесь в конечном положении как можно дольше.

Дыхание: Поднимаясь на колени, задерживайте дыхание. Заняв устойчивое положение, дышите как обычно.

Полезьа практики: Эта асана помогает стабилизировать нервную систему.

Ананда-мадирасана (поза опьяняющего блаженства)



Сядьте в ваджрасану. Положите руки на пятки ладонями вниз. Держите туловище вертикально, глаза фиксируйте на *трикуте* (точка между бровями – то же, что и аджня-чакра).

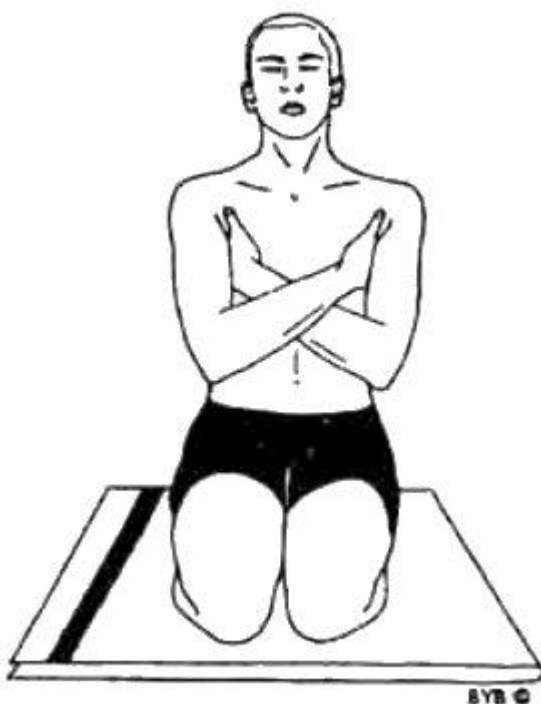
Дыхание: Медленное и глубокое.

Длительность практики: Для духовного совершенствования необходимо находиться в этой позе как можно дольше.

Сосредоточение: На ранних стадиях практики фокусируйте свое внимание на дыхании. Когда сможете достаточно хорошо расслабляться, внимание следует фокусировать на аджня-чакре.

Полезность практики: Эту асану практикуют для пробуждения аджня-чакры, она также расслабляет нервную систему и успокаивает ум.

Пададирасана (поза уравновешенного дыхания)



Сядьте в ваджрасану. Скрестите руки перед грудью, поместив кисти под мышки (большие пальцы рук при этом находятся снаружи и обращены вверх).

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Дыхание: Медленное и ритмичное.

Длительность практики: С целью подготовки к пранаяме практикуйте эту асану от 10 до 15 минут. Для духовного совершенствования асану нужно практиковать более продолжительное время.

Сосредоточение: На дыхании.

Полезность практики: Эта простая асана подготавливает дыхательную систему к пранаяме. Удерживание рук под мышками способствует выравниванию потоков воздуха через каждую ноздрю.

Бхадрасана (вежливая поза)



Сядьте в ваджрасану. Разведите колени как можно шире; пальцы ног при этом должны касаться пола. Затем разведите ступни, чтобы ягодицы могли поместиться на полу между ними. Постарайтесь раздвинуть колени как можно шире, но без напряжения.

Положите ладони на колени.

Когда тело расслабится, начинайте практиковать *насикагра-дришти* (сосредоточение на кончике носа).

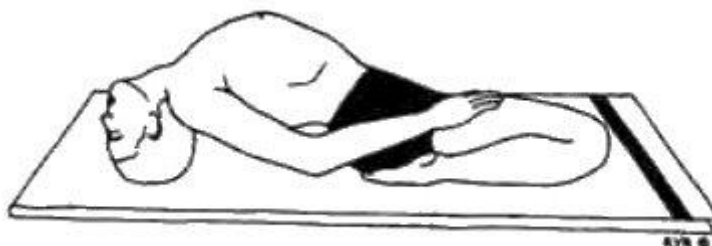
Дыхание: Медленное и ритмичное.

Длительность практики: С целью расслабления ног асану достаточно практиковать в течение нескольких минут в день, для духовного совершенствования – более продолжительное время.

При возникновении напряжения прервите практику.

Полезность практики: Эта асана предназначена главным образом для духовного развития, поскольку она оказывает стимулирующее воздействие на муладхара-чакру.

Супта-ваджрасана (поза спящей молнии)



Сядьте в ваджрасану. С помощью рук и локтей отклоняйтесь назад до тех пор, пока голова не коснется пола, образуя вместе со спиной полную арку. Положите ладони на бедра, колени должны полностью лежать на полу. Закройте глаза и расслабьте все тело.

Дыхание: Медленное и глубокое.

Длительность практики: В целях физического развития достаточно практиковать асану в течение нескольких минут в день, для духовного совершенствования – более продолжительное время.

Сосредоточение: Для физического развития – на спине, области живота или на дыхании. Для духовного совершенствования – на *свадхиштхана-чакре* (область копчика).

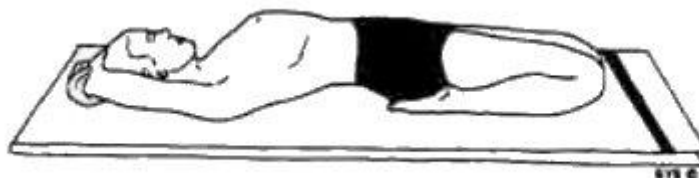
Сочетание с другими упражнениями: Это великолепная контрпоза для всех асан с наклоном тела вперед.

Предостережения: Стремясь расположить колени как можно ближе к полу, соблюдайте осторожность, чтобы не растянуть мышцы и связки бедер и коленей.

Ограничения: Позу не рекомендуется выполнять лицам, страдающим недугами, локализованными в области крестца.

Полезность практики: Эта асана хорошо помогает при заболеваниях брюшной полости, особенно при запорах. Она также тонизирует спинные нервы.

Вариант супта-ваджрасаны



Метод принятия асаны остается тем же, что и при выполнении основной формы, за исключением того, что макушка головы не доходит до пола в конечном положении. В данном случае затылок опускается на согнутые руки. При выполнении асаны старайтесь удерживать колени на полу. Закройте глаза и расслабьте все тело.

Примечание: Основная форма асаны и этот ее вариант должны выполняться последовательно. Длительность практики каждого варианта асаны составляет половину того времени, которое отводится на выполнение супта-ваджрасаны вообще.

Полезность практики: Этот вариант асаны по сравнению с основным мощнее воздействует на брюшную полость, но слабее тренирует шею.

Шашанкасана (лунная поза или поза зайца)



Сядьте в ваджрасану, положив руки на колени. Вдыхая, поднимите руки вертикально вверх над головой.

Выдыхая, наклоните корпус вперед, держа руки в одной плоскости с туловищем. В

конце наклона руки и лоб должны лечь на пол.

В конечной позиции на некоторое время задержите дыхание. Затем, со вдохом, медленно возвратитесь в вертикальное положение.

Выдыхая, опустите руки и возвратитесь в исходное положение. Повторите этот процесс до 10 раз.

Примечание: Находясь в горизонтальном положении, можно практиковать нормальное или даже замедленное глубокое дыхание. В этом случае длительность упражнения увеличится.

Варианты шашанкасаны



1. Сядьте в ваджрасану и закройте глаза. Переместите руки назад, за спину, и обхватите левой рукой правое запястье.

Вдохните. С выдохом медленно наклоняйте туловище вперед до тех пор, пока лоб не коснется пола.

Оставайтесь в этом положении в течение некоторого времени, удобного для вас (т. е. без ощущения напряженности), дышите при этом нормально.

Со вдохом возвратитесь в исходное положение.

2. Сядьте в ваджрасану, сожмите руки в кулаки и прижмите их к нижней части живота.

Вдохните; выдыхая, медленно наклоняйтесь вперед до тех пор, пока голова не коснется пола.

Кулаки будут оказывать ощутимое давление на нижнюю часть живота и кишечник.

Задержите дыхание на выдохе как можно дольше.

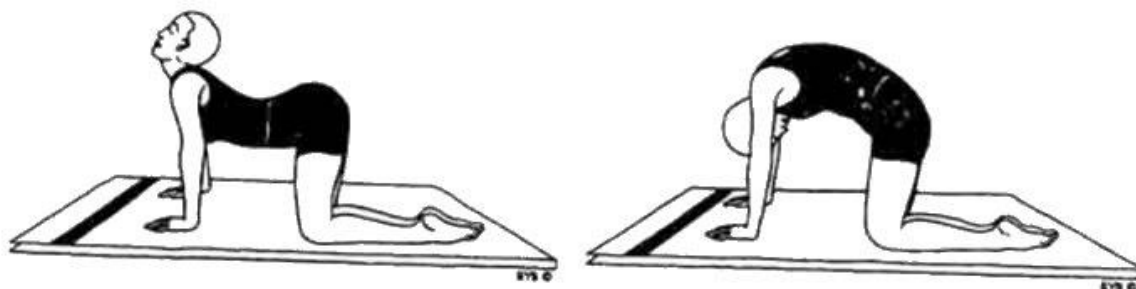
Затем вернитесь в исходное положение и вдохните.

Сосредоточение: Концентрируйте внимание на муладхара-чакре или на дыхании.

Польза практики: Эта асана укрепляет мышцы таза, расслабляет пояснично-крестцовые нервы, регулирует функционирование надпочечников, предотвращает и устраняет запоры и пояснично-крестцовые расстройства.

Она очень полезна для женщин с недостаточно развитым тазом, а также чрезвычайно эффективно устраняет сексуальные расстройства в целом.

Марджариасана (поза потягивающегося кота)



Станьте на колени; ступни направлены назад, большие пальцы скрещены, пятки разведены, колени держите вместе. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол на ширине плеч.

Вдыхая, прогните спину вниз и запрокиньте голову.

Выдыхая, наклоните голову к груди и выгните спину вверх.

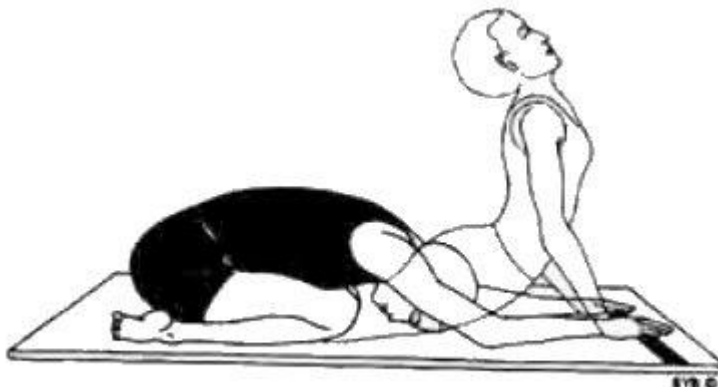
Руки должны все время оставаться в вертикальном положении и упираться в пол. Сделайте 10 циклов.

Полезьа практики: Марджариасана делает шею, плечи и спину очень гибкими. Она мягко тонизирует женскую половую систему и незаменима для беременных женщин (до трех месяцев).

Эта асана полезна при менструальных расстройствах и белях. Ее можно практиковать и во время менструаций для освобождения от сгустков.

Примечание: Действие этой асаны будет гораздо более эффективным, если живот при выдохе будет втягиваться.

Шашанк-бхуджангасана (поза сражающейся кобры)



Примите позу марджариасаны, расположив руки на расстоянии 18 дюймов друг от друга (46 см). Подайте туловище назад, в положение шашанкасаны. Не смещая рук, скользите вперед на минимальном расстоянии от пола, до тех пор, пока грудь не окажется на одной линии с руками.

Затем, выпрямляя руки, прижимая низ живота к полу, подавая грудь вперед, запрокидывая голову и прогибая спину, примите конечное положение бхуджангасаны.

Медленно возвратитесь в положение шашанкасаны и, наконец, в положение марджариасаны.

Сделайте 10 циклов.

Дыхание: В положении марджариасаны дышите нормально. При перемещении тела вперед для принятия бхуджангасаны вдыхайте. Возвращаясь в положение шашанкасаны, выдыхайте.

Полезьа практики: Эта асана мягко тонизирует женские половые органы и является отличным упражнением для беременных женщин. Она полезна также и для женщин с менструальными расстройствами.

Асана тонизирует и улучшает работу печени и других внутренних органов.

Практика шашанк-бхуджангасаны излечивает ишиас, общие боли в спине, сдвиг межпозвоночных дисков и смещение ребер; растягивает и массирует всю спину.

Пранамасана (поза поклона)



Сядьте в ваджрасану; спина прямая, руки лежат на коленях. Возьмитесь руками за голени. Наклонитесь вперед и упритесь макушкой головы в пол. Поднимите ягодицы вверх так, чтобы бедра находились в вертикальном положении. Вернитесь в ваджрасану. Выполните 10 циклов.

Дыхание: Вдыхайте, возвращаясь в ваджрасану. Выдыхайте, наклоняясь. Находясь в пранамасане и ваджрасане, поддерживайте нормальное дыхание.

Указание: Эту асану не следует делать в начале рассматриваемой серии упражнений.

Ограничения: Пранамасану не следует практиковать людям, страдающим головокружениями или высоким давлением крови.

Полезность практики: Пранамасана обеспечивает хорошее кровоснабжение головы. Будучи использована в качестве подготовительного упражнения (при отработке ширшасаны – стойки на голове), она позволяет мозгу привыкнуть к повышенному давлению.

Асана оказывает на тело практикующего те же полезные воздействия, что и ширшасана, но в меньшей степени.

Уштрасана (поза верблюда)



Сядьте в ваджрасану. Раздвиньте колени. Ступни находятся по бокам от ягодиц.

Вдохните, поднимитесь на колени и вытяните руки в стороны.

Выдохните, поверните торс вправо, отклонитесь назад и возьмитесь правой рукой за левую пятку.

Взгляд направлен на левую руку, поднятую на высоту лба ладонью вперед. Голова слегка откинута назад. Перенесите вес верхней части тела на правую руку.

Вдохните, поднимите торс и возвратитесь к промежуточному положению на коленях.

Выполните то же самое в другую сторону.

Длительность практики: Выполняйте максимум 10 циклов при выполнении асаны в динамическом режиме или по одной минуте в каждую сторону в статическом режиме.

Вариант уштрасаны



Сядьте в ваджрасану. Слегка раздвиньте ступни и колени. Затем встаньте на колени и вытяните руки в стороны. Отклонитесь назад и положите ладони на пятки. Отклоните голову назад и вытяните шею. Перенесите вес тела на руки. Прогиб назад сделайте как можно сильнее и напряженнее.

После этого возвратитесь сначала в положение на коленях, а затем в ваджрасану.

Дыхание: Вдыхайте в положении на коленях. Выдыхайте, отклоняясь назад, а также возвращаясь в ваджрасану.

Длительность практики: Выполняйте этот вариант уштрасаны максимум 10 раз в динамическом режиме или 3 минуты – в статическом.

Сосредоточение: Практикуя асану с целью духовного совершенствования, сосредоточивайте внимание на вишуддха – или анахата-чакре; с целью физического развития – на животе, щитовидной железе или позвоночнике.

Полезность практики: Уштрасана оказывает полезное воздействие на пищеварительную, выделительную и половую системы.

Асана укрепляет желудок и кишечник, предотвращает запоры. Ее рекомендуется применять для устранения болей в спине, при люмбаго, а также при опоясывающих болях.

Шумеру-асана (поза башни)



Сядьте в ваджрасану. Затем перейдите в позу потягивающегося кота (марджариасана).

Поднимите ягодицы и выпрямите ноги, напрягая их в коленях.

Спина и руки должны быть на одной линии, а голова – между локтями. Пятки поставьте на пол. Вы можете их попеременно опускать и поднимать в ходе выполнения асаны, если удерживать их на полу все время затруднительно. Тело в конечной позиции напоминает треугольник.

Поднимите пятки и возвратитесь в марджариасану, а затем в ваджрасану.

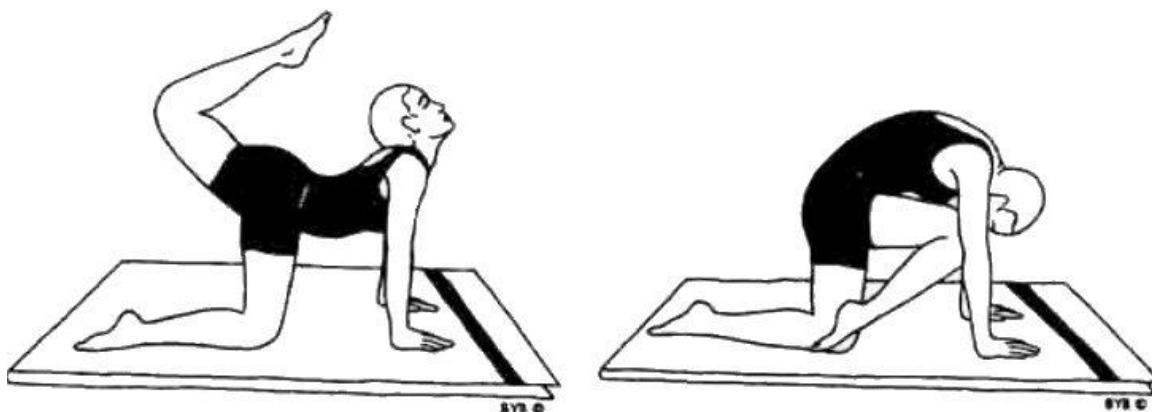
Дыхание: Поднимая ягодицы, вдыхайте. Возвращаясь в позу кота, выдыхайте. Во время удержания позы башни, дышите нормально.

Длительность практики: Выполняйте асану в динамическом режиме 10 раз. В статическом режиме – не более 30 секунд.

Ограничения. Шумеру-асану не рекомендуется выполнять людям, страдающим головокружениями или высоким давлением крови.

Польза практики: Эта асана укрепляет ахилловы сухожилия, подколенные сухожилия, мышцы икр и тонизирует крестцовые нервы.

Вьяграсана (поза тигра)



Сядьте в ваджрасану. Перейдите в марджариасану; взгляд направлен вперед. Вытяните правую ногу назад параллельно полу. Затем согните ее в колене (пальцы направлены к голове). Взгляд направлен вверх.

Не разгибая правую ногу в колене, маховым движением прижмите бедро к животу; пальцы ноги не должны касаться пола. Наклоните голову и коснитесь щекой колена. Спину при этом выгните вверх. Таким же движением верните ногу в верхнее положение, и выпрямите ее. Затем опять согните колено и повторите описанные выше движения.

Дыхание: Вытягивая ногу назад, сделайте вдох. Сгибая колено, задерживайте дыхание. Делая мах коленом к груди, выдыхайте. Касаясь колена щекой, задержите дыхание.

Возвращая ногу в верхнее положение, вдыхайте. Выпрямляя ногу, выдыхайте.

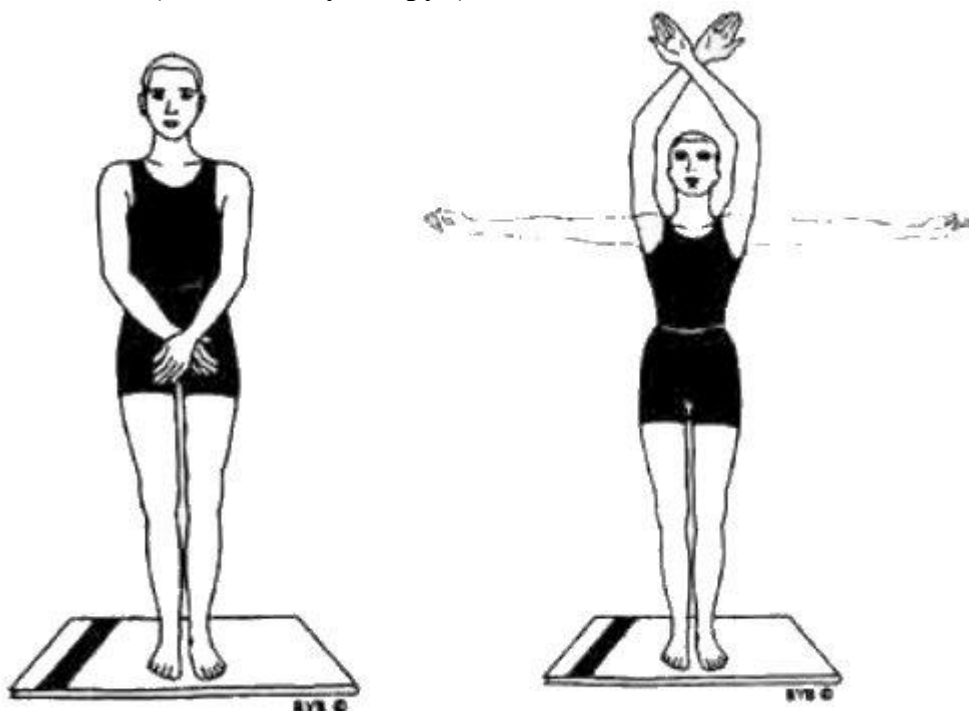
Длительность практики: Выполняйте по 5 махов каждой ногой.

Сосредоточение: Выполняя упражнение, сосредоточивайте внимание на расслаблении тела и его движениях.

Полезность практики: Эта асана тренирует позвоночник и спину, расслабляет пояснично – крестцовые нервы и тонизирует женские половые органы. Ее практика очень полезна женщинам в послеродовой период и особенно многодетным матерям. Помогает также бороться с пояснично – крестцовым радикулитом и уменьшает избыток жира на ягодицах и бедрах.

Асаны, выполняемые стоя и в наклоне

Хаста-уттанасана (поза вытянутых рук)



Станьте прямо, ноги вместе, руки опущены по бокам туловища. Скрестите руки перед животом. Вдыхая, поднимите прямые руки над головой и скрестите запястья. Запрокиньте голову. Задержав дыхание, разведите руки широко в стороны так, чтобы они образовали горизонтальную прямую линию на уровне плеч. Опять поднимите руки вверх над головой и скрестите запястья. Выдыхая, опустите руки вниз и скрестите их перед животом.

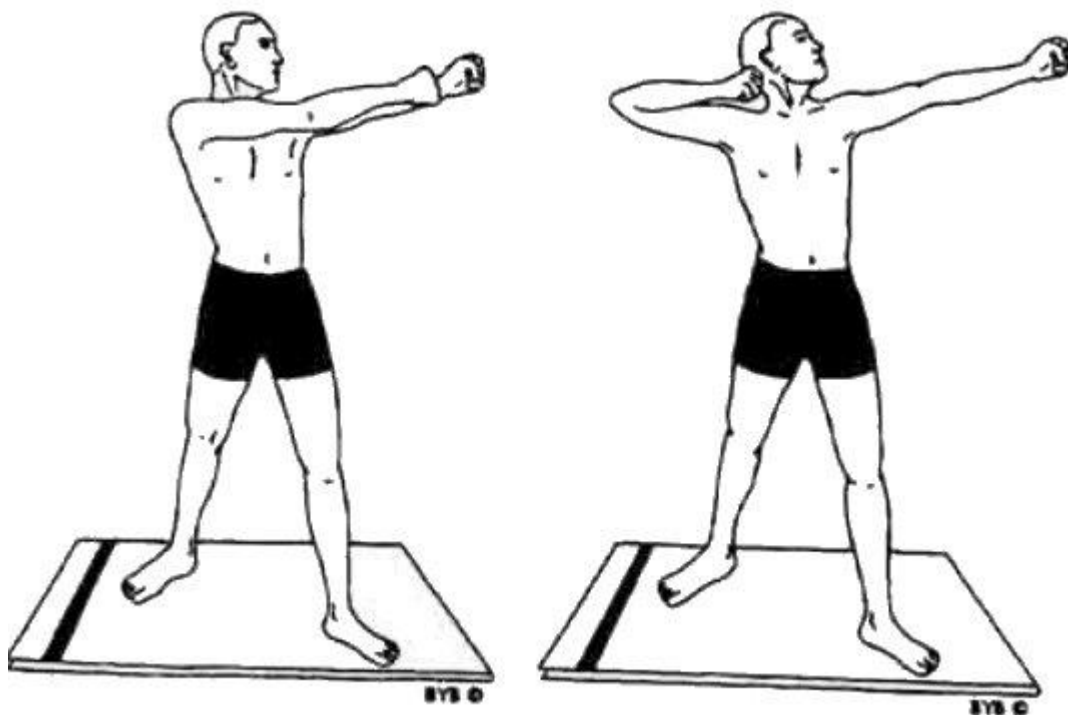
Повторите это 10 раз.

Полезность практики: Эта асана улучшает форму плеч, расслабляет плечевые связки и разрабатывает плечевые суставы.

Она стимулирует кровообращение и центры сознания нашего мозга.

Практика хаста-уттанасаны распрямляет спину и тонизирует спинные нервы.

Акарна-дханурасана (поза лука и стрелы)



Станьте прямо. Ноги расставьте на ширину плеч. Руки опустите по бокам туловища. Сделайте небольшой шаг вперед правой ногой. Сожмите правую руку в кулак и вытяните ее вперед, вверх и несколько в сторону так, чтобы кулак оказался над правой ногой, чуть выше уровня глаз.

Вытяните левую руку так, чтобы левый кулак оказался чуть позади правого.

Направьте взгляд вверх правого кулака, как будто вы целитесь из лука.

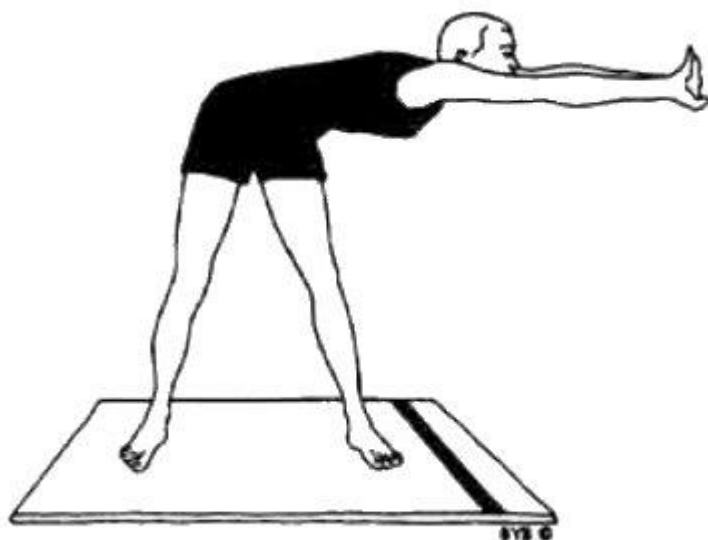
Вдыхая, отведите левый кулак назад к левому уху, натягивая тетиву лука. Голова при этом отклоняется немного назад, мышцы шеи напрягаются.

С выдохом отпустите тетиву воображаемого лука. Расслабьте шею и выдвиньте левый кулак вперед к правому.

Выполните это 5 раз в каждую сторону.

Польза практики: Практика акарна-дханурасаны развивает мышцы груди и шеи.

Кати-чакрасана (вращение талии)



Встаньте прямо, ноги расставьте примерно на ширину двух футов (60 см) друг от друга.

Переплетите пальцы рук на животе, на уровне пупка. Поднимите руки над головой ладонями вверх. Наклонитесь вперед, согнувшись в поясе так, чтобы спина и ноги образовывали прямой угол. Смотрите на руки; спину держите прямо. Медленно поверните туловище до предела вправо, затем – до предела влево.

После пятого поворота вправо, верните туловище в среднее положение и разогнитесь. Опустите руки.

Выполните 5 циклов.

Дыхание: Вдыхайте, поднимая руки, поворачиваясь вправо и разгибаясь. Выдыхайте, наклоняясь, поворачиваясь влево, и опуская руки.

Вариант кати-чакрасаны



Станьте прямо, ноги расставьте на ширину примерно двух футов (60 см). Вытяните руки в стороны на уровне плеч.

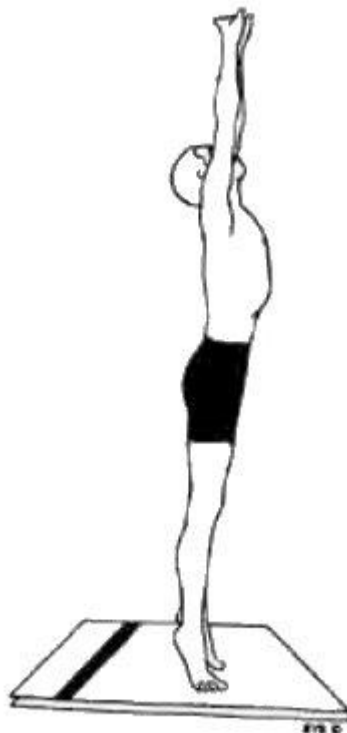
Поверните верхнюю часть тела вправо, кладя левую руку на правое плечо, а правой рукой плавно обвивая талию сзади.

Повторите эти же движения в противоположную сторону. Сделайте 10 циклов. Дышите нормально.

Примечание: Это одно из упражнений, входящих в шанкхапракшалану (промывание ки – щечника водой).

Полезность практики: Эта асана тонизирует талию, спину и тазобедренные суставы. Она уст – раняет скованность в спине, дефекты осанки и жировые отложения в области талии.

Тадасана (поза сильного потягивания)



Станьте прямо. Ноги расположите на расстоянии примерно 4-6 дюймов (10-15 см) друг от друга.

Запрокиньте голову. Прямые руки с переплетенными пальцами поднимите над головой ладонями вверх; смотрите на руки. Приподнимитесь на носках и представьте, будто вас тянут за руки вверх. Потянитесь всем телом. Затем медленно опустите пятки на пол. Повторите это 10 раз.

Варианты тадасаны

1. Выполните тадасану. Балансируя на пальцах ног, поднимите одну ногу и вытяните ее вперед или назад. Опустив первую ногу, повторите то же движение другой ногой. Этим завершится один цикл упражнения. Прделайте 10 циклов.

Дыхание: Поднимаясь на носки, делайте вдох, находясь на кончиках пальцев – задерживайте дыхание. Опускаясь на пятки, выдыхайте.

Пояснение: Тадасана является контрпозой перевернутых асан.

Польза практики: Тадасана развивает прямые мышцы живота и укрепляет кишечник. Она обеспечивает правильный рост позвоночных костей и устраняет скученность спинных нервов в местах их выхода из позвоночного столба. Если вы выпьете 6 стаканов воды, а потом сделаете 100 шагов в тадасане, вы сможете избавиться от нехронического застоя в кишечнике.

Практика этой асаны полезна в течение первых шести месяцев беременности.

Примечание: Эта асана является одним из элементов шанкхапракшаланы.

2. Станьте прямо, руки вытяните вверх, запястья скрестите над головой. Наклонитесь, сгибаясь в талии так, чтобы спина оказалась в горизонтальном положении. Одним движением поднимитесь на носках, выпрямите спину и поверните лицо вверх.

Затем широко разведите руки в стороны, чтобы они образовали горизонтальную прямую линию на уровне плеч. Опять поднимите их над головой и скрестите запястья. После этого опустите пятки на пол, а руки – по сторонам тела.

Выполните 10 циклов.

Дыхание: Вдыхайте, когда выпрямляетесь, поднимаясь на носки и вытягиваясь вверх. Когда опускаетесь и наклоняетесь, выдыхайте.

Польза практики: Оба варианта имеют то же воздействие на организм, что и основная форма асаны.

Тирьяка-гадасана (поза дерева, гнущегося под напором ветра)

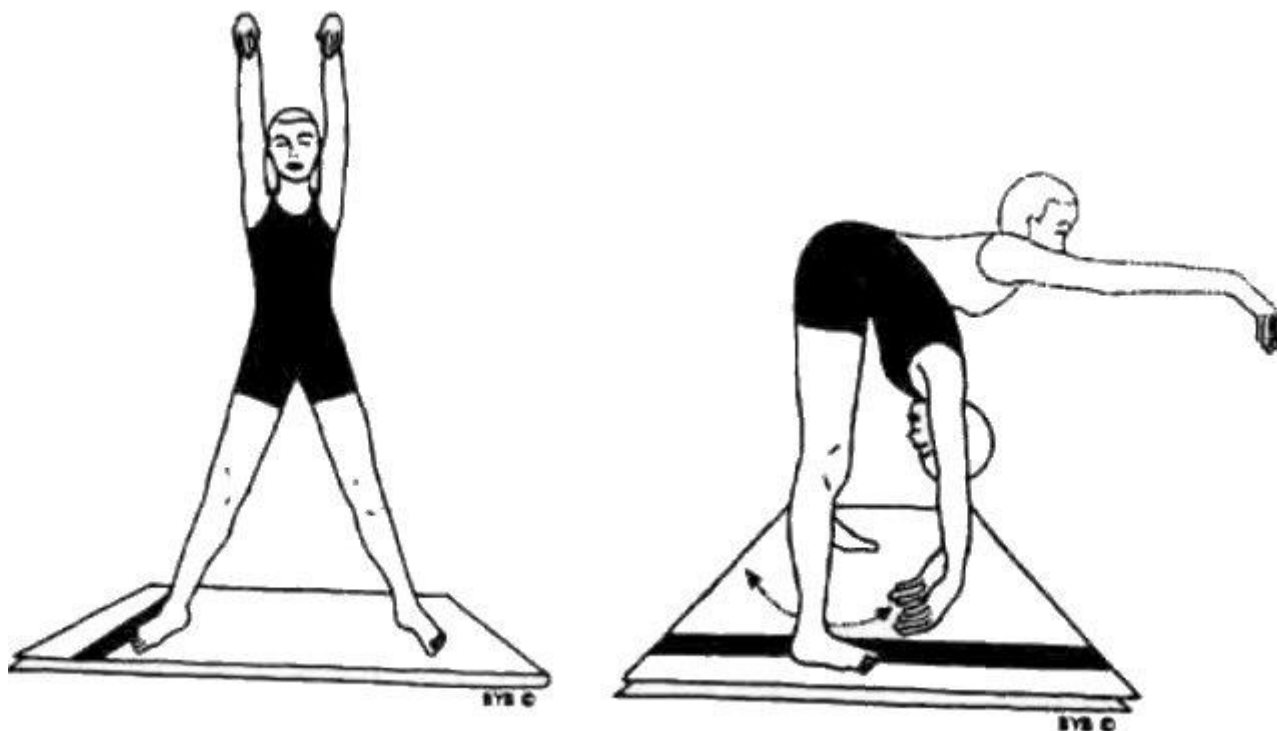


Станьте в тадасану. Наклонитесь, сгибаясь в талии, сначала вправо, а затем влево. Сделайте по 10 наклонов в каждую сторону; расслабьтесь, опустите пятки на пол.

Примечание: Если вам будет трудно балансировать на пальцах ног, вы можете делать эту асану, опустив пятки на пол, пока не освоите балансирование на носках. Однако вы должны пытаться балансировать на пальцах хотя бы в течение нескольких секунд всякий раз, когда выполняете эту асану. Так вы постепенно разовьете способность балансировать на пальцах ног. Это вторая асана шанкхапракшаланы.

Остальные детали выполнения данного варианта остаются такими же, как и в случае основной формы тадасаны.

Утгхита-лоласана (наклоны в положении стоя)



Станьте прямо, расставив ноги в стороны на расстояние 2-3 футов. Вытяните руки вверх над головой, слегка согнув запястья вперед. Затем, согнитесь в талии, наклонив туловище вперед и вниз. Раскачивайте (без напряжения) руки, туловище и голову вперед и назад.

Сделав 5 раскачиваний, возвратитесь в исходное положение с поднятыми руками. Этим завершится один цикл упражнения.

Сделайте 10 циклов.

Дыхание: Вдыхайте, поднимая руки, а также при каждом из 5 качаний вперед-вверх. Выдыхайте при каждом качании назад-вниз, а также в конце цикла.

Предостережение: Упражнение не рекомендуется выполнять людям, страдающим головокружениями или имеющим высокое давление крови.

Полезность практики: Эта асана снимает усталость, стимулирует кровообращение и спинные нервы, тренирует подколенные сухожилия, боковые мышцы живота, мышцы спины, а также массирует внутренние органы.

Меру-приштхасана (поза для спины и позвоночника)



Станьте прямо, ноги поставьте на расстоянии 2 – 3 футов друг от друга. Руки разведите в стороны, согните их в локтях, а кончики пальцев уприте в плечи. Поверните верхнюю часть туловища как можно сильнее вправо и возвратитесь в исходное положение.

Сделайте 10 поворотов. Затем сделайте 10 поворотов влево.

Дыхание: Вдыхайте, поднося кончики пальцев к плечам, а также при каждом возвращении в исходное положение. Выдыхайте, поворачиваясь в стороны. Во время практики сосредоточивайтесь на вдохе. Выдох должен производиться автоматически.

Вариант меру-приштхасаны



Станьте прямо, ноги поставьте как в основном варианте. Кончики пальцев рук

упираются в плечи. Максимально поверните туловище вправо и наклонитесь так, чтобы верхняя часть тела образовала с ногами прямой угол.

Спину держите прямо, на одном уровне с головой – параллельно полу. Затем поднимите туловище и возвратитесь в исходное положение. Опустите руки.

Проделайте то же самое в противоположную сторону.

Дыхание: Вдыхайте, поднимая руки к плечам, а также при подъеме туловища. Задерживайте дыхание, поворачиваясь в стороны. Выдыхайте, опуская туловище или руки.

Длительность практики: Выполняйте упражнение не более 5 раз в каждую сторону.

Полезность практики: Эта асана укрепляет позвоночник и спину вообще, а также уменьшает жировые отложения на талии.

Уттханасана (поза приседа на корточках)



Станьте прямо. Ноги поставьте на расстоянии 2-3 футов. Пальцы ног направлены в противоположные стороны.

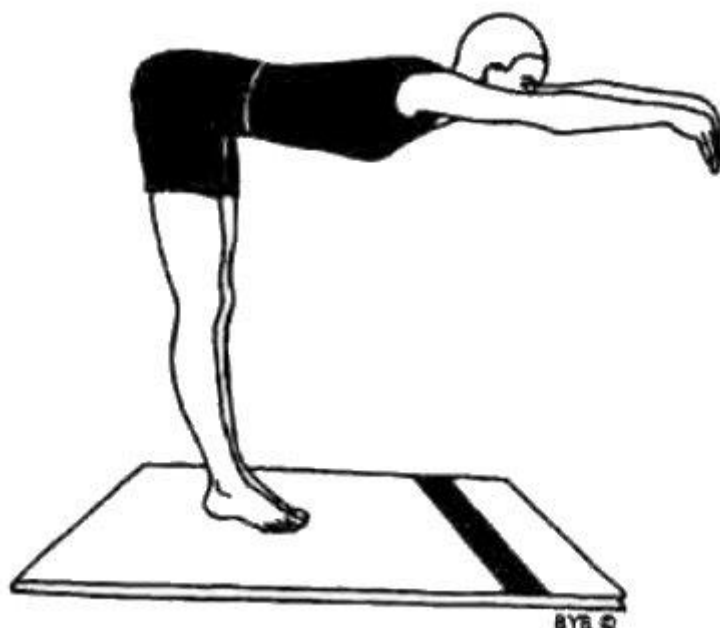
Переплетите пальцы рук перед животом. Руки свободно свисают. Медленно сгибая колени, опустите туловище примерно на 8 дюймов (20 см). Вернитесь в исходное положение. Снова опуститесь, немного ниже, чем в первый раз, и опять вернитесь в исходное положение. Опуститесь еще раз так, чтобы руки оказались на расстоянии примерно 1 фута от пола, и снова поднимитесь. В четвертый (последний) раз опуститесь до касания пола руками. После этого поднимитесь и расслабьтесь. Это составит один цикл.

Постепенно увеличивайте длительность упражнения от 1 циклов до десяти.

Дыхание: Делайте частичный выдох при опускании. При подъеме делайте частичный вдох.

Полезность практики: Эта асана укрепляет мышцы матки, внутренней поверхности бедер, коленей и лодыжек. Упражнение очень полезно для беременных женщин.

Самаконасана (поза прямого угла)



Станьте прямо, ноги вместе, руки в стороны. Поднимите руки вертикально вверх, пальцы направлены вперед. Наклонитесь так, чтобы верхняя часть тела образовала с ногами прямой угол. Смотрите вперед, спину держите прямо – параллельно полу.

Выпрямитесь. Это составит один цикл упражнения. Практикуя это упражнение, постепенно увеличивайте число циклов до 10 в одном занятии.

Дыхание: Поднимая руки и туловище, делайте вдох. Выдыхайте, наклоняясь вперед. В положении прямого угла поддерживайте нормальное дыхание.

Полезность практики: Упражнение устраняет искривления позвоночника и плохую осанку.

Двиконосана (поза двойного угла)



Станьте прямо. Ноги держите вместе. Вытяните руки назад, за спину, и переплетите их пальцы. Руки за спиной поднимите как можно выше. Наклонитесь вперед и вытяните руки

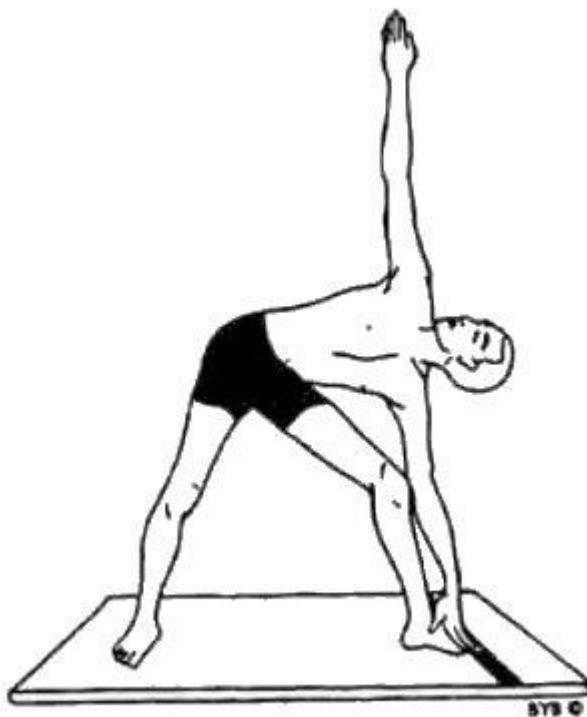
вверх; взгляд при этом направляйте как можно дальше вперед. Задержитесь в конечном положении на некоторое время, после чего возвратитесь в исходное положение. Выполняйте до 10 циклов за одно занятие.

Дыхание: Вдыхайте, когда руки находятся сзади и когда возвращаетесь в положение стоя. Выдыхайте, наклоняясь.

Полезность практики: Эта асана укрепляет внутренние мышцы спины между верхней частью позвоночника и лопатками, а также развивает грудную клетку и шею.

Особенно полезно это упражнение для молодого, растущего организма.

Триконасана (поза треугольника)

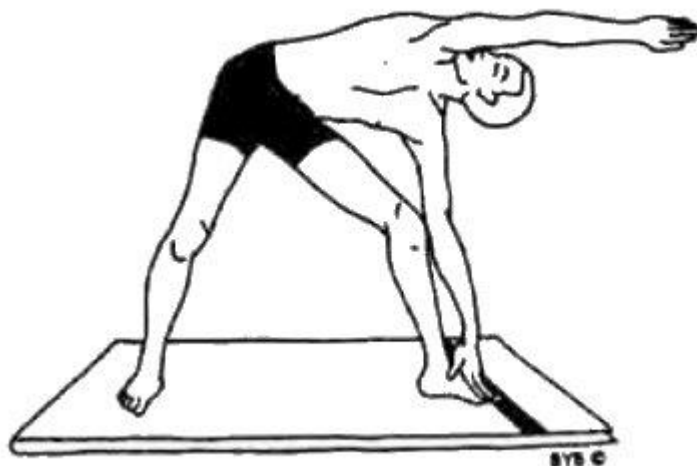


Станьте прямо. Ноги поставьте на расстоянии 3 футов (около 90 см) друг от друга. Поднимите руки в стороны так, чтобы они образовали одну прямую линию на уровне плеч. Это исходное положение. Наклоните тело вправо, слегка сгибая колени. Кончиками пальцев правой руки коснитесь пальцев правой ноги, удерживая обе руки на одной линии. Взгляд направлен на левую (верхнюю) руку.

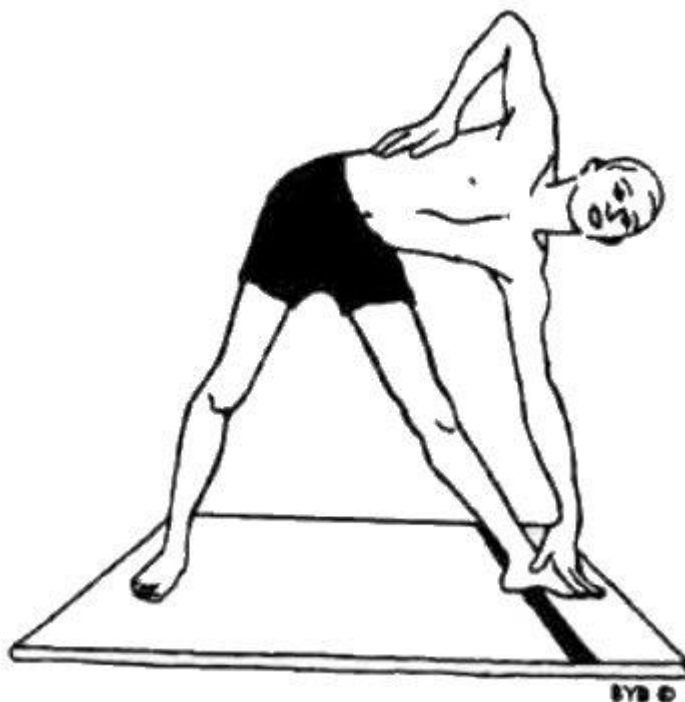
Сохраняя руки на прямой линии, возвратитесь в исходное положение. Повторите те же движения в противоположную сторону. Это один цикл упражнения. Выполните 5 циклов.

Дыхание: Вдыхайте, поднимая руки. Выдыхайте, наклоняясь. Вдыхайте, возвращаясь в исходное вертикальное положение.

Варианты триконасан



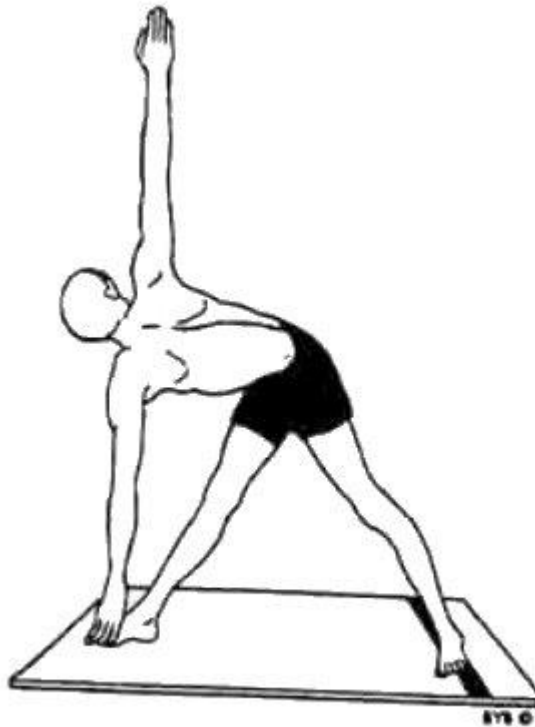
1. Займите исходное положение. Сделайте наклон вправо (как в основной форме), но вместо того, чтобы держать в конце наклона левую руку направленной вертикально вверх, опустите ее к голове до уровня уха, параллельно полу. В этом положении поверните голову лицом вверх и дышите, как в исходном положении. Прodelайте то же самое с наклоном тела влево. Это составит один цикл упражнения. В одном занятии выполняйте до 5 циклов.



2. Станьте прямо, поставьте ноги на расстоянии примерно 3 футов друг от друга. Поместите левую ладонь на талию. Наклонитесь вправо, скользя правой рукой вдоль правой ноги по направлению к ступне. Если вы не можете коснуться ступни рукой, не напрягайтесь чрезмерно. Вернитесь в вертикальное положение, медленно скользя правой рукой вдоль ноги вверх. Повторите те же движения, наклоняя тело в другую сторону. Это составит один цикл упражнения. Дышите, как в основной форме. В одном занятии выполняйте до 5 циклов.



3. Станьте прямо, поставьте ноги на расстоянии примерно 3 футов друг от друга. Обхватите за спиной левое запястье правой рукой. Наклоните тело в правую сторону, согнувшись в талии, и попытайтесь коснуться носом правого колена, при необходимости слегка согните правую ногу. Повторите то же самое в другую сторону. Выполните это 5 раз.



Дыхание: Вдохните перед тем, как наклонять тело, а после завершения наклона медленно выдыхайте. В конечном положении (в конце наклона) задержите дыхание на короткое время. Вдыхайте, возвращаясь в вертикальное положение.

4. Станьте прямо, поставьте ноги на расстоянии примерно 3 футов друг от друга. Поднимите руки, вытянув их в стороны, горизонтально полу. Наклонитесь, согнувшись в поясе так, чтобы торс и ноги образовали прямой угол. Смотрите вперед. Поверните туловище вправо и коснитесь пальцами левой руки пальцев правой ноги. Смотрите вверх на кисть правой руки, ладонь которой поверните вправо. Выполните то же самое, повернув туловище влево. Вернитесь в исходное положение. Это один цикл упражнения. В течение

одного занятия делайте до 5 циклов.

Дыхание: Вдыхайте, когда поднимаете руки или туловище. Задерживайте дыхание при поворотах тела. Выдыхайте, наклоняя тело, а также при опускании рук в конце цикла.

Польза практики: Асана стимулирует нервную систему, снимает нервное напряжение, улучшает аппетит, пищеварение и устраняет запоры. Кроме того, она массирует спинные нервы, мышцы нижней части спины и брюшные органы.

Доласана (поза маятника)



Станьте прямо, поставьте ноги на расстоянии примерно 3 футов друг от друга. Поднимите руки и переплетите пальцы на затылке, направив локти в стороны. Поверните верхнюю часть тела немного вправо. Выдыхая, наклонитесь вперед и коснитесь головой правого колена. Задержав дыхание на выдохе, качните верхнюю часть тела от правого колена к левому и вернитесь к правому. Повторите эти движения 3 раза и со вдохом вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение 5 раз в каждую сторону.

Примечание: Ноги необходимо держать прямыми в течение всего упражнения.

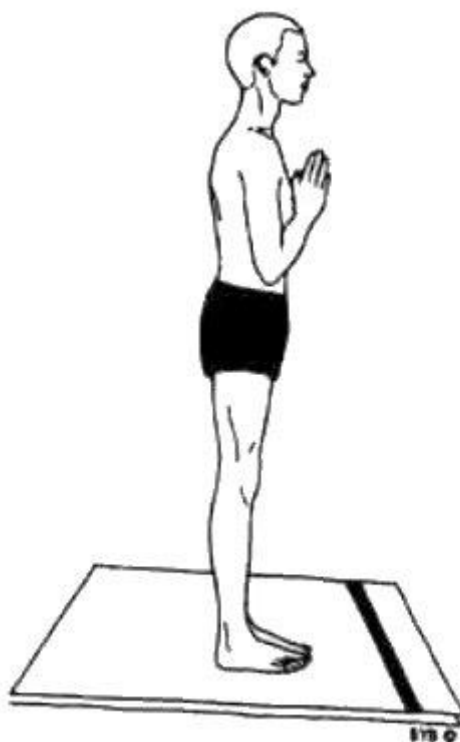
Польза практики: Доласана способствует развитию силы и гибкости рук и плеч, а также тонизирует нервы нижней части спины.

Сурья-намаскара (приветствие солнцу)

Эти динамические упражнения обычно не рассматриваются как часть практики йоги, но они так расслабляют все суставы и мышцы тела и так хорошо массируют внутренние органы, что было решено включить их в данную книгу. Этот комплекс упражнений великолепно подходит для выполнения утром после ванны, перед началом любых других практик йоги. Если вы чувствуете усталость (в любое время дня), то, выполнив комплекс упражнений, вы восстановите силы, как физические, так и умственные.

Сурья-намаскара состоит из 12 асан, каждая из которых соответствует одному из 12 знаков зодиака. Полный комплекс сурья-намаскары состоит из левой и правой частей. Каждой из 12 асан соответствует своя мантра, которую для наибольшего эффекта необходимо произносить в соответствующей асане вслух или мысленно.

Позиция 1 Пранамасана (поза молящегося)



Станьте прямо; ноги вместе. Сложите ладони перед грудью. Расслабьте все тело.

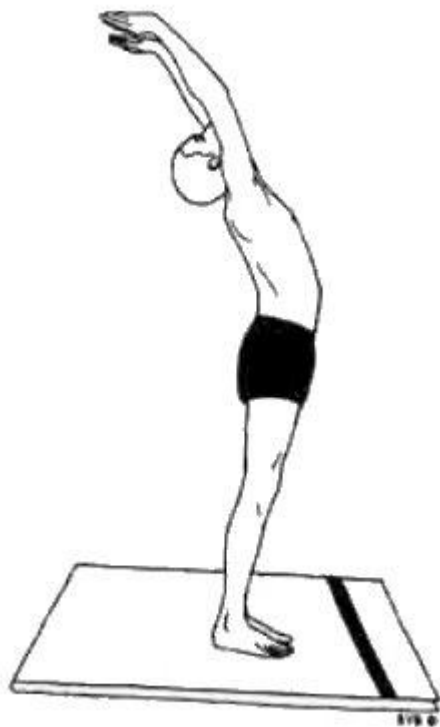
Дыхание: Нормальное.

Сосредоточение: На анахата-чакре (область пупка).

Мантра: Ом-митрайя-намаха (приветствие другу всего).

Полезность практики: Пранамасана способствует сосредоточению и успокоению ума, подготавливая организм к предстоящему упражнению.

Позиция 2 Хаста-уттанасана (поза с поднятыми руками)



Поднимите обе руки вверх над головой. Держите руки на ширине плеч. Немного отклоните назад голову и верхнюю часть тела.

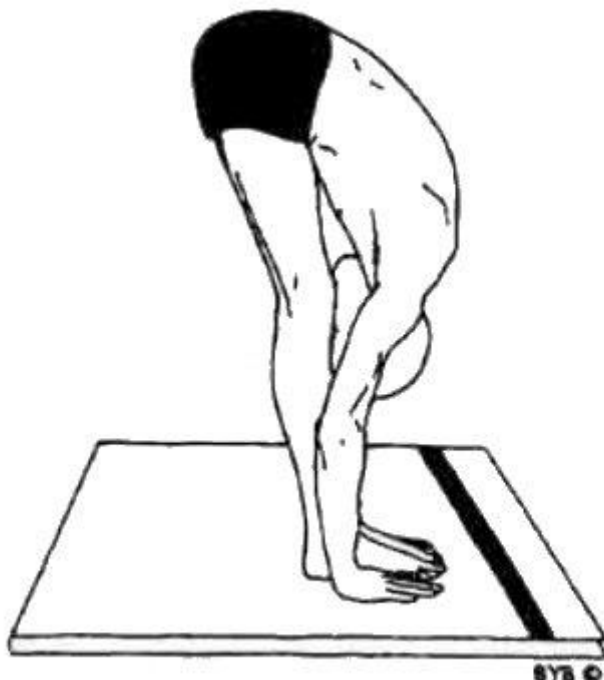
Дыхание: Вдыхайте, поднимая руки.

Сосредоточение: На вишуддха-чакре (нижняя часть шеи).

Мантра: Ом-равайе-намаха (приветствие солнечному свету).

Полезьа практики: Укрепляет органы брюшной полости. Устраняет избыток жировых отложений и улучшает пищеварение. Развивает мышцы рук и плеч, тонизирует спинные нервы и открывает все легочные отделы.

Позиция 3 Пада-хастасана (поза-руки к ногам)



Наклонитесь вперед так, чтобы ладони легли на пол перед ногами. Старайтесь коснуться коленей лбом. Но не перенапрягайтесь. Ноги держите прямыми.

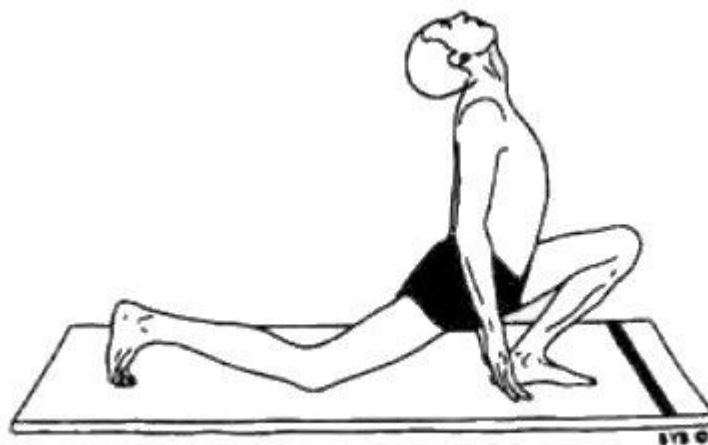
Дыхание: Выдыхайте, наклоняясь вперед. Постарайтесь в конечном (согнутом) положении втянуть живот, чтобы выдохнуть максимальное количество воздуха.

Сосредоточение: На свадхистхана-чакре (область крестца).

Мантра: Ом-сурья-намаха (приветствие побуждающему к активности).

Полезьа практики: Эта асана устраняет заболевания желудка и органов брюшной полости. Кроме того, она уменьшает жировые отложения на животе, улучшает пищеварение и перистальтику. Пада-хастасана улучшает кровообращение, делает спину гибкой и тонизирует спинные нервы.

Позиция 4 Ашва-санчаланасана (поза наездника)



В позиции 3 отставьте как можно дальше назад правую ногу. Одновременно согните

левую ногу, оставляя ее ступню в прежнем положении; правая нога при этом касается пола коленом и пальцами. Прямые руки опущены и касаются кончиками пальцев пола. В конечном положении тело поддерживается руками, упирающимися в пол кончиками пальцев, левой ступней, правым коленом и пальцами правой ноги. Голова должна быть запрокинута назад, спина выгнута, взгляд устремлен вверх.

Дыхание: Вдыхайте, отставляя назад правую ногу.

Сосредоточение: На аджня-чакре (точка между бровями).

Мантра: Ом-бханаве-намаха (приветствие тому, кто озаряет).

Польза практики: Асана массирует органы брюшной полости, укрепляет мышцы ног и успокаивает нервную систему.

Позиция 5 Парватасана (поза горы)



В позиции 4 передвиньте левую ногу назад, а правую подтяните вперед так, чтобы обе ступни оказались рядом. Одновременно поднимите вверх ягодицы и опустите голову так, чтобы она оказалась между руками. Все тело – руки, туловище и ноги – должны образовать две стороны треугольника. В конечном положении руки и ноги должны быть прямыми. Старайтесь пятки опустить на пол.

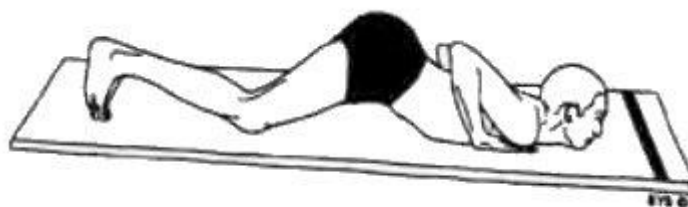
Дыхание: Выдыхайте, передвигая назад левую ногу.

Сосредоточение: На вишуддха-чакре (нижняя часть шеи).

Мантра: Ом-кхагая-намаха (приветствие быстро движущемуся в небе).

Польза практики: Практика парватасаны укрепляет нервы и мышцы рук и ног. Упражнение тонизирует спинные нервы.

Позиция 6 Аштанга-намаскара (приветствие 8-ю частями)



Опустите тело на пол так, чтобы в конечном положении только пальцы ног, колени, грудь, ладони и подбородок касались пола. Бедра и живот должны быть немного приподняты.

Мантра: Ом-пушне-намаха (приветствие дающему силу).

Польза практики; Эта асана укрепляет мышцы рук и ног, а также развивает грудь.

Позиция 7 Бхуджангасана (поза змеи)



В позиции 6 выпрямите руки и поднимите верхнюю часть тела. Запрокиньте голову назад. Это положение полностью совпадает с конечным положением классической йогасаны – бхуджангасаны.

Дыхание: Вдыхайте, поднимая грудь и прогибая спину. Сосредоточение: На свадхиштхана-чакре (область копчика).

Мантра: См-хиранья-гарбхая-намаха (приветствие золотому космическому Я).

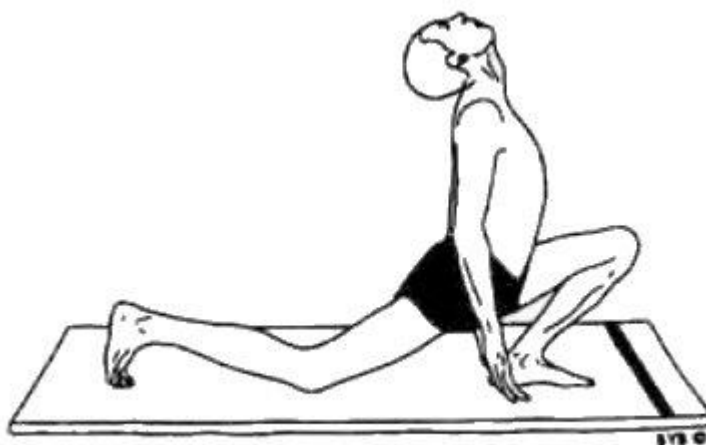
Полезность практики: Поскольку в процессе выполнения асаны живот сдавливается, это способствует выталкиванию застоявшейся крови из органов брюшной полости и поступлению в них свежей крови. Эта асана излечивает многие заболевания желудка, включая несварение и запор; стимулирует важнейшие нервы спины и развивает ее мышцы, делая их эластичными.

Позиция 8 Парватасана (поза горы)



Эта позиция является повторением позиции 5. Из позиции 7 перейдите в позу горы, как это указано в описании позиции 5. Дыхание: Выдыхайте, поднимая ягодицы вверх. Сосредоточение: На вишуддха-чакре. Мантра: Ом-маричае-намаха (приветствие владыке рассвета).

Позиция 9 Ашва-санчаланасана (поза наездника)



Это повторение позиции 4. В позиции 8 согните левую ногу и передвиньте ее ступню вперед так, чтобы она расположилась между руками. Одновременно опустите правое колено вниз так, чтобы оно коснулось пола.

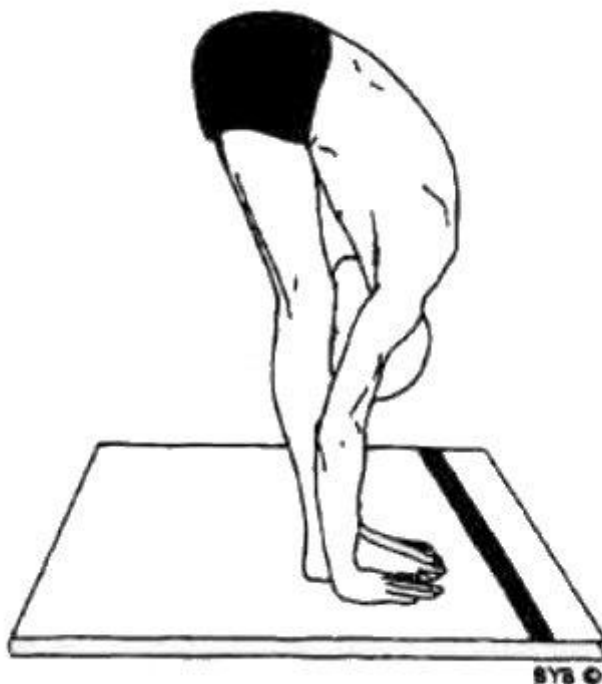
Дыхание: Вдыхайте, принимая эту позу.

Сосредоточение: На аджня-чакре.

Мантра: Ом-адитья-на-маха (приветствие сыну Адити).

Примечание: Адити – это одно из имен космического материнского начала.

Позиция 10 Пада-хастасана (поза-руки к ногам)



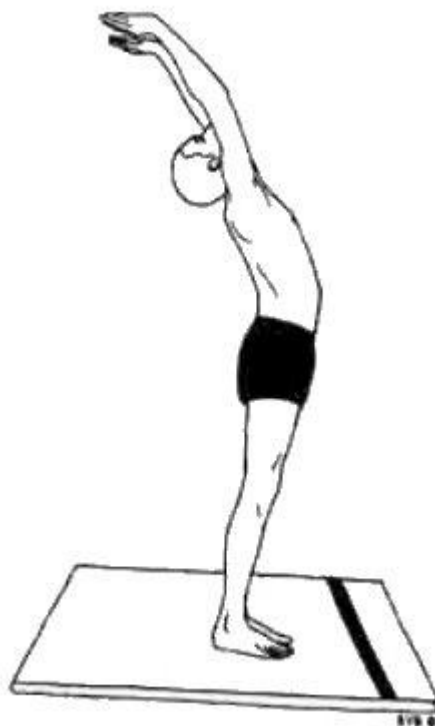
Эта поза – повторение позиции 3. Поставьте правую ступню рядом с левой. Выпрямите обе ноги, поднимите ягодицы вверх и постарайтесь коснуться лбом колен (ноги не сгибайте, но не перенапрягайтесь).

Дыхание: Выдыхайте, выполняя движение.

Сосредоточение: На свадхиштхана-чакре.

Мантра: Ом-савитре-намаха (приветствие владыке творения).

Позиция 11 Хаста-уттанасана (поза с поднятыми руками)



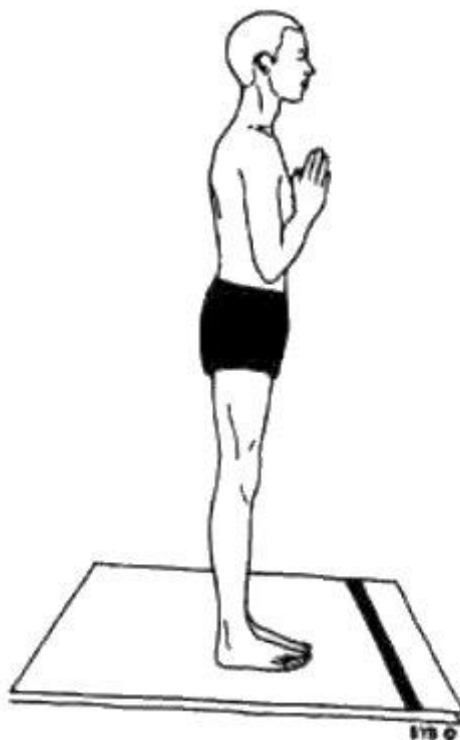
Эта позиция – повторение позиции 2. Выпрямитесь, поднимите руки над головой и прогнитесь, держа руки на ширине плеч. Голову немного запрокиньте назад.

Дыхание: Вдыхайте, выпрямляя тело.

Сосредоточение: На вишуддха-чакре.

Мантра: Ом-аркайя-намаха (приветствие достойному похвалы).

Позиция 12 Пранамасана (поза молящегося)



Это – конечная позиция. Она в точности повторяет позицию 1. Выпрямитесь и поднесите руки к груди, сложив ладони вместе. Расслабьте все тело.

Дыхание: Выдыхайте, принимая конечную позицию.

Сосредоточение: На анахата-чакре.

Мантра: Ом-бхаскарая-намаха (приветствие ведущему к озарению).

Позиции 13-24

Позиции 1-12 составляют половину комплекса сурья-намаскара. Во второй половине комплекса эти позиции повторяются с некоторыми незначительными изменениями:

- а) в позиции 4 отставляется назад не правая нога, а левая;
- б) в позиции 9 между ладонями ставится правая ступня.

Биджа-мантры

В качестве альтернативы 12 имен солнца, используемых в мантрах сурья-намаскары, существует серия биджа-мантр (корневых слогов). Биджа-мантры не имеют литературного смысла, однако вызывают мощные энергетические вибрации в уме и теле. Существует шесть биджа-мантр и при выполнении сурья-намаскары, они повторяются четыре раза в следующем порядке: 1. Ом-храм; 2. Ом-хрим; 3. Ом-хрум; 4. Ом-храйм; 5. Ом-храум; 6. Ом-храх.

Если сурья-намаскара выполняется в быстром темпе и произносить мантры солнцу вы не успеваете, можно использовать биджа-мантры.

Продолжительность комплекса: Для духовного совершенствования следует медленно выполнять от 3 до 12 полных циклов. Для физического развития выполняйте те же 3-12 полных циклов, но более быстро. Начинающие не должны делать большое количество циклов. Им следует начать с 2-3 циклов и добавлять по одному циклу каждый день. Опытные практикующие могут выполнять большее количество циклов.

Последовательность: сурья-намаскару лучше всего выполнять перед другими асанами. Комплекс способствует расслаблению всего тела и преодолению сонливости. По завершении сурья-намаскары рекомендуется несколько минут отдохнуть в шавасане. Это поможет восстановить пульс и дыхание, а также расслабить все мышцы тела.

Предостережения: Если практика сурья-намаскары вызывает повышение температуры тела (следствие чрезмерного количества токсинов в организме), ее следует немедленно прекратить. Токсины должны быть устранены с помощью других техник, после чего практику сурья – намазкары можно продолжить. Практикующему следует избегать физического переутомления.

Ограничения: В отношении сурья-намаскары не существует возрастных ограничений – как молодые, так и пожилые люди могут практиковать эту последовательность асан. Женщины, однако, не должны делать ее во время менструального цикла и после четвертого месяца беременности.

Польза практики: При описании асан, составляющих сурья-намаскару, уже указывалось то полезное воздействие, которое они оказывают. Однако комплексное их выполнение расширяет и углубляет их влияние на организм практикующего.

Сурья-намаскара оказывает сильное воздействие на все системы организма: эндокринную, дыхательную, пищеварительную и т. д.; гармонизирует и координирует их совместную работу. Причиной многих заболеваний является несогласованное функционирование систем нашего организма. Ежедневная практика сурья-намаскары поддерживает тело в хорошем состоянии и помогает избавиться от излишних жировых отложений. Все органы брюшной полости мягко массируются, что значительно улучшает их работу.

Многие люди дышат неправильно. Благодаря синхронизации дыхания и движений практикующий во время выполнения сурья-намаскары дышит глубоко и ритмично, что способствует удалению отработанного воздуха из легких. Улучшается снабжение мозга кислородом, в результате чего повышается ясность и острота мышления.

Дыхание – жизненно важная функция организма, один из способов выведения из организма метаболитов. Если человек не получает достаточной физической нагрузки (работая до пота), продукты распада (метаболиты) остаются внутри тела и вызывают внутренние расстройства и заболевания кожи. Сурья-намаскара – великолепный способ избавиться от угрей и других болезней кожи.

В наш век невероятных скоростей и научных открытий жизнь многих людей отравляют стрессы. Но нет лучшего средства избавиться от нервного напряжения, стрессов и тревог, чем регулярная практика сурья-намаскары. Ее асаны мягко массируют нервные ткани всего тела, позволяя им расслабиться, отдохнуть и получить новый заряд жизненных сил.

Суммируя все сказанное, можно утверждать: сурья-намаскара является идеальным комплексом упражнений, дающим хорошее здоровье. Практика сурья-намаскары рекомендуется всем людям – здоровым и больным, молодым и пожилым, крупного и хрупкого телосложения, мужчинам и женщинам.

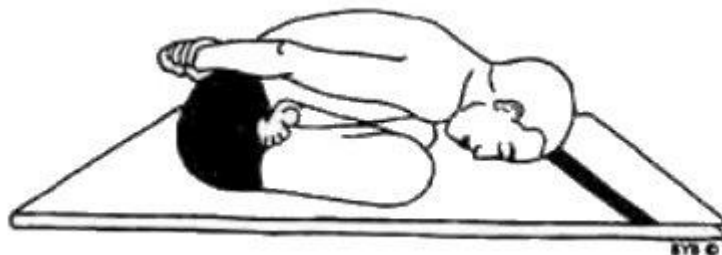
Заключение: Мы привели здесь лишь общее описание практики сурья-намаскары. Для получения более подробной информации мы рекомендуем читателям ознакомиться с работой "*Surya Namaskara – a technique of solar revitalization*", имеющейся в Бихарской Школе Йоги.

Группа асан средней сложности

Асаны, выполняемые на основе падмасаны

Эти асаны не рекомендуется выполнять людям, недостаточно овладевшим падмасаной (имеется в виду исполнение без малейших затруднений). Рекомендуется постепенно готовить свое тело к овладению падмасаной, выполняя предмедитативные упражнения, описанные в разделе "Группа асан для начинающих".

Йога-мудра (поза психического единения)



Сядьте в падмасану и закройте глаза. Расслабьте тело, дышите нормально. Руки заведите за спину и возьмите одной рукой запястье другой руки. Медленно наклоняйте тело вперед, пока лбом не коснетесь пола. В конечном положении попытайтесь как можно больше расслабить все тело. Медленно возвратитесь в исходное положение.

Примечание: Для большего удобства практикующий может при выполнении позы подложить под ягодицы сложенное одеяло. Хотя традиционное название этого упражнения определяет его как мудру, обычно оно практикуется как асана.

Дыхание: В исходном положении вдохните медленно и глубоко. Наклоняясь, выдыхайте. В конечном положении дышите медленно и глубоко. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Длительность практики: Постарайтесь задержаться в конечном положении на несколько минут. Если вы можете оставаться в конечном положении лишь короткий промежуток времени, повторите асану несколько раз.

Сосредоточение: При духовном совершенствовании – на манипура-чакре, при физическом – на спине, животе или дыхании.

Предостережение: Не перенапрягайте спину, лодыжки, колени или бедра, пытайтесь растянуть мышцы больше, чем позволяет их эластичность.

Польза практики: Йога-мудра отлично массирует органы брюшной полости и устраняет многие заболевания, локализованные в этой части тела, в частности запор и несварение.

Асана растягивает позвоночный столб, тонизируя нервы, выходящие из отверстий между позвонками, что, вследствие чрезвычайной важности этих нервов, оказывает сильное благоприятное воздействие на здоровье всего организма.

Йога-мудра прекрасное средство пробуждения манипура-чакры, расположенной в позвоночном столбе, напротив пупка. Этот центр является одним из основных "энергетических хранилищ" человеческого организма.

Матсиасана (поза рыбы)



Сядьте в падмасану. Отклонитесь назад, поддерживая тело руками и локтями; голова должна коснуться пола макушкой. Руками возьмитесь за большие пальцы ног, а локтями упритесь в пол. Прогните спину как можно сильнее. Оставайтесь в конечном положении около 5 минут. Не переутомляйтесь.

Варианты матсиасаны

1. Переплетите пальцы рук и поместите их за голову, положив затылок на ладони.

Дыхание: В конечном положении дышите медленно и глубоко. Люди, у которых нездоровы миндалины или горло, в конечном положении могут выполнять ситкари-прамаяму.

Сосредоточение: При духовном совершенствовании – на манипура – или анахата-чакре. Для физического развития – на животе, груди или дыхании.

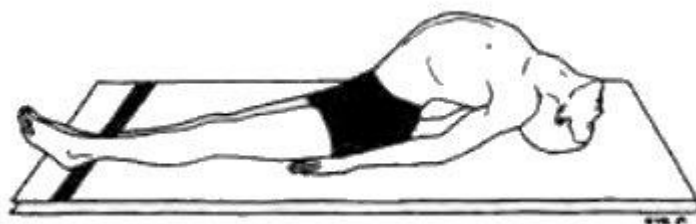
Последовательность в серии асан: После халасаны или сарвангасаны.

Замена: Супта-ваджрасана.

Польза практики: Эта асана укрепляет кишечник и органы брюшной полости, ее практика очень полезна при любых заболеваниях, локализованных в этой области тела. При запоре выпейте три стакана воды и выполните эту асану.

Матсиасана – очень хорошая профилактика легочных заболеваний, таких, как астма или бронхит. Она обеспечивает глубокое дыхание, а также помогает активизировать кровообращение в спине и регулирует работу щитовидной железы.

2. Сядьте на пол; ноги вытяните вперед. Согните одну ногу и положите ее ступню на бедро другой ноги. Держите вторую ногу вытянутой прямо. Медленно отклонитесь назад, используя локти для поддержки тела, и опустите макушку головы на пол. Руки положите на ступню согнутой ноги. Сосредоточьтесь на прогибе спины. Оставайтесь в этом положении удобное для вас время, затем вернитесь в исходное положение. В качестве альтернативы можете касаться пола не макушкой головы, а затылком.



3. Сидя на полу, вытяните ноги вперед. Отклонитесь назад и опустите макушку головы

на пол. Прогните спину и положите обе ладони на бедра. Выдержав конечное положение в течение некоторого времени, вернитесь в исходное положение.

Полезность практики: Та же, что и от основной формы, но в меньшей степени.

Примечание: Все остальные детали выполнения те же, что и в случае основной формы матсиасаны.

Гупта-падмасана (поза скрытого лотоса)



Сядьте в падмасану. Помогая себе руками, поднимите ягодицы и встаньте на колени. Затем медленно лягте на живот. Голова должна лежать на полу (на подбородке или на одной из щек). Сложенные вместе ладони поместите за спину. Пальцы при этом могут быть направлены либо вверх, к голове, либо вниз, к ногам. Если возможно, в первом случае касайтесь затылка кончиками средних пальцев.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение этой асаны как можно дольше.

Сосредоточение: При духовном совершенствовании – на анахата-чакре. При физическом или психическом тренинге – на расслаблении тела и ума.

Дыхание: В конечном положении – естественное.

Полезность практики: Эта асана исправляет структурные дефекты позвоночного столба. Она вырабатывает правильное положение спинного хребта, что необходимо для успешной медитации. Гупта-падмасана может использоваться в качестве медитативной позы.

Баддха-падмасана (поза сомкнутого лотоса)



Сядьте в падмасану. Заведите правую руку за спину и ухватите большой палец правой ноги. Затем заведите за спину левую руку и попытайтесь ухватить большой палец левой

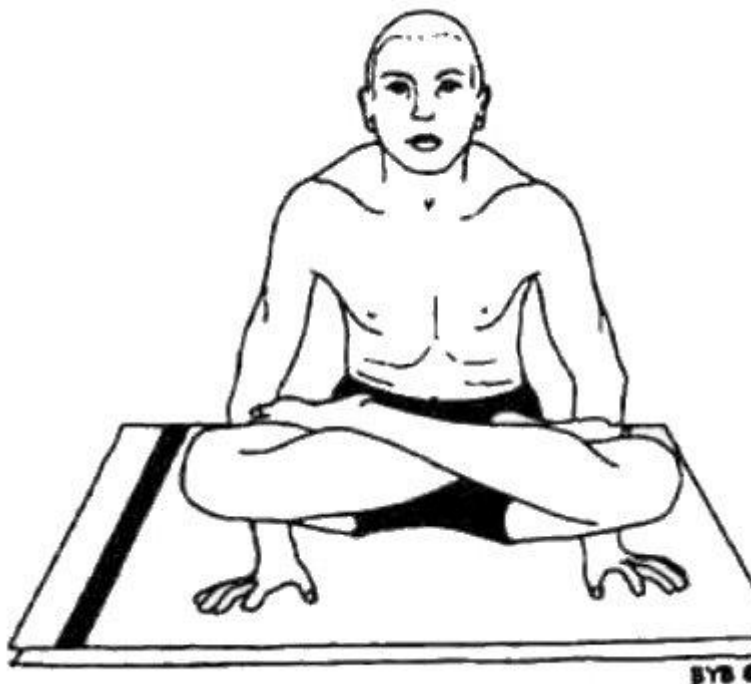
ноги. Легче захватывать пальцы ног на выдохе, наклонившись немного вперед. Далее, наклонившись вперед, попытайтесь коснуться лбом пола. Оставайтесь в конечном положении удобное для вас время.

Дыхание: В конечном положении – глубокое и медленное.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на анахата-чакре, Для физического развития – на брюшной области или на дыхании.

Полезность практики: Та же, что и от практики йога-мудры, в основном – массаж органов брюшной полости. Асана устраняет отклонения в развитии грудной клетки. Облегчает боли в плечах, руках и спине.

Лоласана (поза качелей)



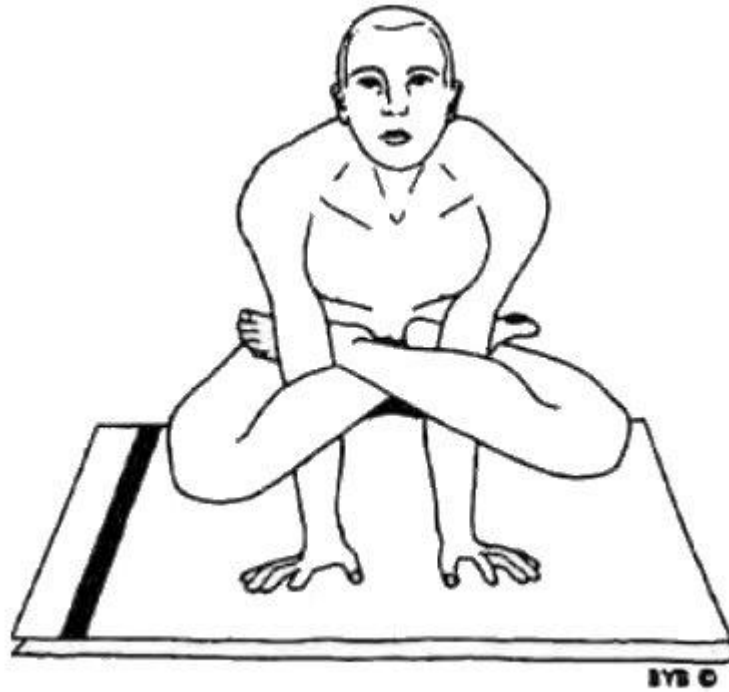
Сядьте в падмасану. Расположите ладони на полу по сторонам тела. Поднимите тело вверх и балансируйте, опираясь на руки. Покачайте тело назад и вперед между руками. Возвратитесь в исходное положение и отдохните. Повторите это несколько раз.

Дыхание: Вдыхайте, отрывая тело от пола. Задерживайте дыхание на вдохе, раскачиваясь назад – вперед. Выдыхайте, возвращаясь на пол.

Сосредоточение: На дыхании.

Полезность практики: Асана укрепляет руки, запястья и плечи, а также развивает грудную клетку.

Куккутасана (поза петуха)



Сядьте в падмасану. Вставьте обе руки в коленные сгибы, между икрами и бедрами. Поставьте ладони на пол, пальцами вперед. Поднимите тело вверх, балансируя на руках. Оставайтесь в конечном положении удобное для вас время, затем возвратитесь в исходное положение. Пов – торите это несколько раз.

Дыхание: В конечном положении дышите нормально.

Сосредоточение: На дыхании.

Примечание: Люди с густым волосяным покровом на ногах найдут выполнение этой асаны несколько болезненным из-за неприятных ощущений при просовывании рук между бедрами и икрами. Эта проблема может оказаться разрешимой, если ноги смазать маслом или просто смочить водой, чтобы руки легче скользили по волосам.

Полезность практики: Куккутасана укрепляет мышцы рук и плеч, а также развивает грудную клетку.

Гарбхасана (поза эмбриона)



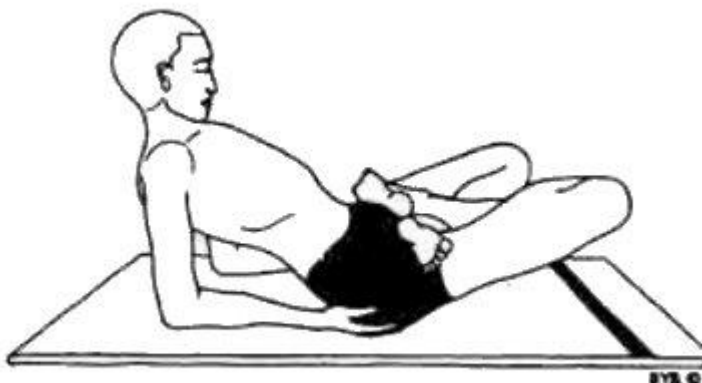
Сядьте в падмасану. Вставьте обе руки в коленные сгибы между икрами и бедрами так, чтобы локти оказались под икрами. Согните руки в локтях и приложите ладони к ушам, балансируя на ягодицах. Находитесь в конечном положении в течение удобного для вас времени. Затем опустите ноги и расслабьте руки.

Дыхание: Выдыхайте, поднося руки к ушам. В конечном положении дышите нормально.

Сосредоточение: На поддержании равновесия или на дыхании.

Польза практики: Эта асана помогает усмирить взволнованный ум. Если у вас слишком возбудимый, нервный характер, выполняйте асану как можно чаще. Она стимулирует процесс пищеварения и усиливает аппетит.

Толангуласана (поза весовой шкалы)



Сядьте в падмасану. Лягте на спину и положите ладони под ягодицы. Приподнимите туловище, опираясь на локти. Попытайтесь приподнять голову, ноги и туловище как можно выше от пола, так, чтобы все тело удерживалось только на ягодицах и предплечьях. Выполните *джаландхара-бандху* (см. раздел "Бандхи"). Оставайтесь в конечной позе удобный для вас период времени (но не переутомляйтесь), затем медленно опуститесь на пол. Повторите упражнение 5 раз.

Дыхание: В конечном положении вдохните и, зафиксировав джаландхара-бандху, задержите дыхание. Не задерживайте дыхания на более длительный период времени, чем это

удобно для вас. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании.

Полезьа практики: Толангуласана устраняет излишки жировых отложений; тонизирует органы брюшной полости, включая печень. Асана укрепляет и развивает плечи, спину, шею и грудную клетку. В результате ее выполнения достигается полное расслабление и отдых.

Асаны с прогибом назад

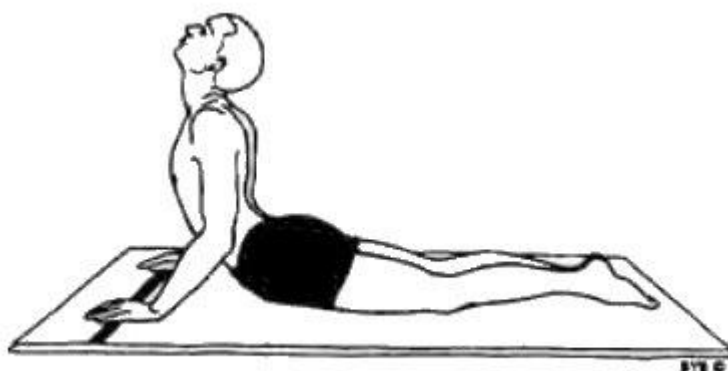
В асанах этого раздела спина прогибается назад, мышцы брюшной области напрягаются. Спинные мышцы хорошо тонизируются, что препятствует сдвигу дисков и другим заболеваниям позвоночника. Тонизируются также спинные нервы, выходящие из межпозвоночных соединений, что положительно воздействует на все тело.

В нижнем отделе спины находятся симпатические нервы, которые совместно с парасимпатическими поддерживают органы тела на должном уровне активности. Асаны с прогибом назад тонизируют эти нервы, улучшая тем самым функционирование органов, которые они иннервируют.

Нечистая кровь имеет тенденцию скапливаться в области спины, поскольку кровообращение здесь достаточно медленное. Это снижает активность мышц и нервов этой области. Асаны с прогибом назад значительно улучшают циркуляцию этой крови, позволяя ей таким образом очиститься от шлаков и обогатиться полезными веществами.

В ходе практики асан с прогибом назад мышцы брюшной области, особенно прямые мышцы живота, напрягаются, сдавливая внутренние органы, и таким образом массируют их. Это способствует повышению активности этих органов и очень эффективно устраняет их заболевания. Очень полезно последовательное выполнение бхуджангасаны, шалабхасаны и дханурасаны. Они оказывают сильное воздействие на всю спину, сверху донизу. Эти асаны также растягивают и сдавливают органы брюшной и тазовой областей. Рекомендуется для поддержания хорошего здоровья выполнять эти три асаны, изгибающие спину назад, ежедневно.

Бхуджангасана (поза кобры)



Лягте на живот. Ладони положите на пол под плечами. Коснитесь лбом пола и расслабьтесь. Затем медленно поднимите голову и плечи от пола, отклоняясь назад как можно больше. Пытайтесь поднять верхнюю часть тела, пользуясь только мышцами спины, не помогая руками. Наконец пустив в действие руки, медленно прогните спину до упора назад, но не перенапрягай – тесь. В результате руки должны полностью выпрямиться. Пупок старайтесь держать как можно ближе к полу. Оставайтесь в этом положении как можно дольше. Опустите голову и грудь на пол и расслабьтесь. Выполните это 5 раз.

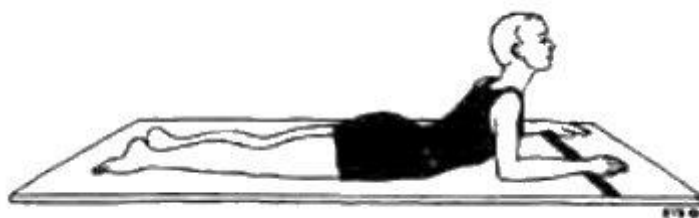
Дыхание: Поднимая тело, вдыхайте. В конечном положении дышите нормально. Если

конечное положение выполняется недолго – задержите дыхание на вдохе. Опуская тело, выдыхайте.

Ограничения. Не рекомендуется выполнять эту асану людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, грыжей, туберкулезом кишечника или увеличенной щитовидной железой.

Полезьа практики: Асана устраняет расстройства женской половой системы – такие, как лейкорейа (бели), дисменорейа и аменорейа. Она тонизирует яичники и матку, стимулирует аппетит и устраняет запор. Бхуджангасана нормализует работу всех органов брюшной полости (особенно печени и почек). Наконец, она выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, снимает боли в спине, делает спину гибкой и здоровой.

Вариант бхуджангасаны (поза сфинкса)

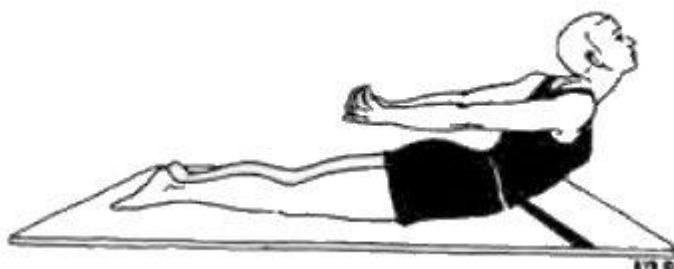


Исходное положение совпадает с основным вариантом. Далее, расположите предплечья на полу так, чтобы ладони были обращены вниз. Спина прогибается назад вместе с разгибанием рук в локтях (предплечья остаются на полу).

В конечной позиции верхние части рук (от плеча до локтя) располагаются вертикально, предплечья лежат на полу.

Эта простая форма бхуджангасаны предназначена для начинающих.

Вариант бхуджангасаны (сарпасана – поза змеи)



Лежа на животе, отведите руки за спину и обхватите одной рукой запястье другой. Напрягая мышцы рук и спины, поднимите грудь и голову как можно выше от пола. Оставайтесь в этом положении как можно дольше, но не переутомляйтесь. Повторите 5 раз.

Дыхание: Перед тем как поднять туловище, вдохните глубоко. Поднимаясь, задержите дыхание на вдохе. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте.

Полезьа практики: Та же, что и от основной формы бхуджангасаны.

Тирьяка-бхуджангасана (поза кобры с поворотом головы)



В конечном положении основной формы бхуджангасаны поверните верхнюю часть туловища влево и посмотрите на пятку правой ноги. Затем повторите то же самое в другую сторону. Выполните 10 циклов.

Примечание: Это одна из асан шанкхапракшаланы.

Полезность практики: Такая же, как и от бхуджангасаны, с более акцентированным воздействием на кишечник.

Пурна-бхуджангасана (полная поза кобры)

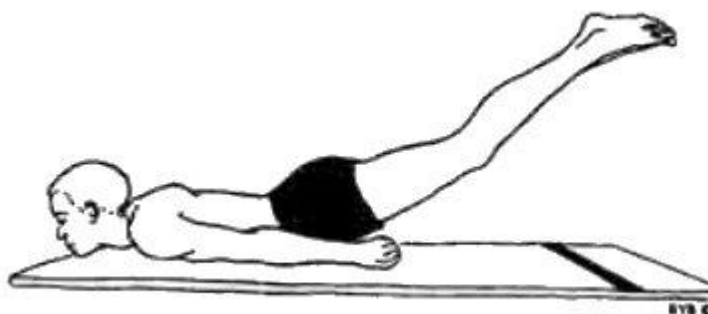


В конечном положении основной формы бхуджангасаны согните ноги в коленях и попытайтесь коснуться пальцами ног задней части головы.

Дыхание: Принимая конечное положение бхуджангасаны, вдыхайте. Касаясь головы ногами, выдыхайте. В конечном положении дышите нормально.

Ограничения: Этот вариант предназначен только для детей и подростков с очень гибкими спинами.

Шалабхасана (поза саранчи)



Лягте на живот, ноги вытяните, прямые руки находятся под бедрами, ладони обращены книзу. С помощью рук поднимите ноги и живот как можно выше, не сгибая ног. Прodelайте

это 5 раз.

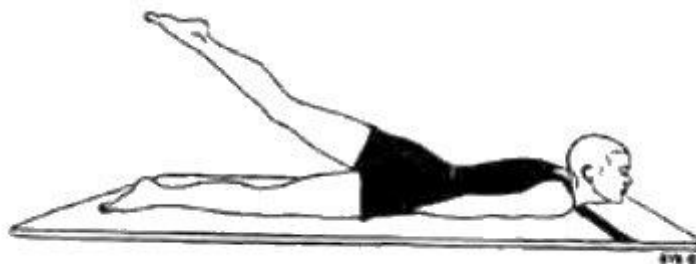
Дыхание: Глубоко вдохните, лежа на полу. Поднимая ноги и живот, задержите дыхание на вдохе. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на вишуддха-чакре. Для физического развития – на животе, нижней части спины или сердце.

Ограничения: Не рекомендуется выполнять людям, страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, грыжей, туберкулезом кишечника или слабым сердцем.

Полезность практики: Эта асана тонизирует и регулирует работу органов брюшной полости, особенно кишечник, поджелудочную железу, печень и почки; устраняет заболевания желудочно – кишечного тракта; стимулирует аппетит; укрепляет нижнюю часть спины и сердце; тонизирует седалищные нервы.

Ардха-шалабхасана (полу-шалабхасана)



Начальное положение то же, что и в основной форме шалабхасаны. Поднимите одну ногу как можно выше, оставив вторую лежать на полу. Задержитесь в этом положении на некоторое время, а затем опустите ногу на пол. Восстановите нормальное дыхание. Повторите то же самое с другой ногой. Прделайте это 5 раз.

Дыхание: Лежа на полу, вдохните. Поднимая ногу вверх и в конечном положении – задержка дыхания на вдохе. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте. В исходном положении дышите нормально.

Примечание: Это упражнение является упрощенной формой шалабхасаны и предназначено для начинающих, а также для тех, кто не может выполнить полную форму. Остальные детали выполнения такие же, как и в случае основной формы шалабхасаны.

Пурна-шалабхасана (полная поза саранчи)



Выполните шалабхасану, подняв обе ноги вверх. Запрокиньте ноги как можно выше и согните колени. Балансируйте на плечах, подбородке и руках. Попытайтесь коснуться головы пальцами ног. Такое конечное положение может быть легко достигнуто, если запрокидывание ног вверх и опускание их на голову, вплоть до касания ее пальцами, будет производиться регулярно. При уверенном контакте ног и головы достигается устойчивое

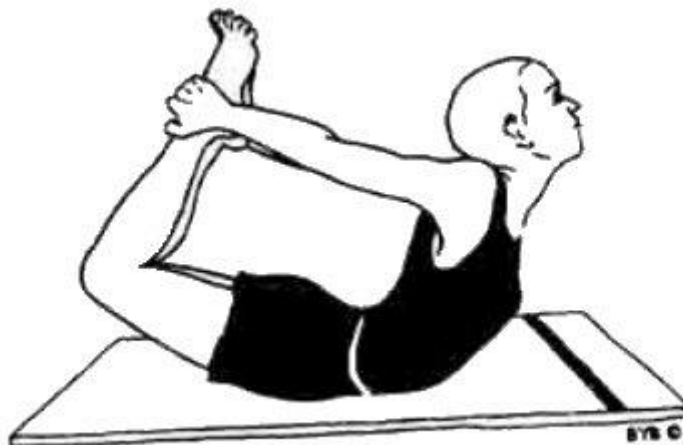
равновесие. Находитесь в конечном положении в течение удобного для вас времени. Затем осторожно вернитесь в исходное положение.

Дыхание: Задерживайте дыхание, поднимая и опуская тело. В конечном положении дышите нормально.

Ограничения: Эта форма шалабхасаны предназначена только для физически развитых людей с очень гибкой спиной.

Полезность практики: Асана оказывает смешанное (шалабхасана и ширшаса-на) воздействие на организм практикующего.

Дханурасана (поза лука)



Лягте на живот и сделайте полный вдох. Поднимите ноги вверх, согнув их в коленях, и возьмитесь руками за лодыжки. Это исходное положение. Напрягите мышцы ног и прогните спину. Одновременно поднимите голову, грудь и бедра как можно выше. Руки должны быть прямыми и напряженными. Удерживайте это положение удобное для вас время, затем вернитесь в исходное положение и отдохните. Повторите 5 раз.

Примечание: В конечном положении можно при желании раскачиваться вперед-назад. Между повторами дыхание должно быть восстановлено до нормального.

Дыхание: В конечном положении можно задержать дыхание либо дышать медленно и глубоко.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на вишуддха-чакре. Для физического развития – на животе или спине.

Ограничения: Асану не рекомендуется выполнять людям, страдающим грыжей, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, туберкулезом кишечника или искривлением позвоночника.

Полезность практики: При выполнении асаны массируются органы и мышцы брюшной области, устраняются нарушения пищеварения, диспепсия, хронический запор и инертность печени. Практика асаны способствует быстрому удалению избыточных отложений жира в области живота.

Сарал-дханурасана (облегченная поза лука)



Займите исходное положение. Расслабьте все тело. Затем напрягите ноги, стараясь разогнуть их в коленях, одновременно поднимите голову и грудь (бедра не поднимайте). Задержитесь в этом положении в течение удобного для вас времени, а затем медленно возвратитесь в исходное положение. Когда дыхание восстановится до нормального, повторите упражнение.

Дыхание: Лежа на полу, вдохните. Задерживая дыхание на вдохе, поднимите тело. Возвращаясь на пол, выдохните. Вернувшись в исходное положение, дышите медленно и глубоко.

Примечание: Это хорошая поза для начинающих, а также для людей с неразвитой спиной, которые не могут практиковать дханурасану.

Польза практики: Та же, что и от дханурасаны, но в меньшей степени. Все остальные детали выполнения те же, что и в случае дханурасаны.

Пурна-дханурасана (полная поза лука)



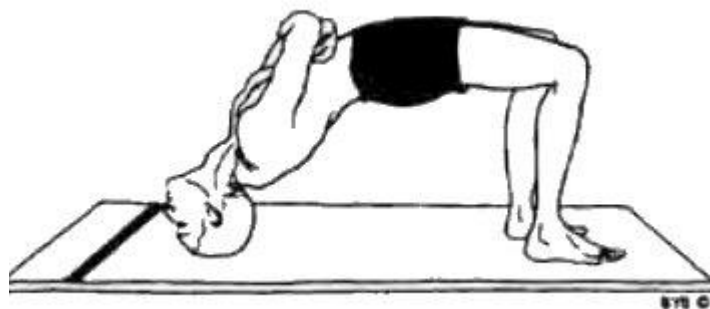
Займите исходное положение, но руками возьмитесь не за лодыжки, а за пальцы ног: четыре пальца рук должны охватывать верхнюю часть ступни, а большие пальцы – упираться в подошву. Методика та же, что и в дханурасане, за исключением того, что ступни, ноги, бедра и грудь поднимаются намного выше. Чтобы достичь этого, руки сначала разводятся в стороны, а затем сводятся над плечами. Задержитесь в этом положении в течение удобного для вас времени, а затем медленно возвратитесь в исходное положение.

Дыхание: Дышите так же, как и в дханурасане.

Примечание: Между повторами дыхание должно быть восстановлено до нормального. Этот вариант асаны должен выполняться только людьми с гибкой и развитой спиной.

Польза практики: Практика полной позы лука приносит ту же пользу, что и дханурасана, но в более интенсивной форме.

Гривасана (поза для шеи)



Лягте на спину, согните колени, пятки подтяните поближе к ягодицам. Ладони положите на пол по бокам от головы, повернув их пальцами в сторону ног. С помощью ног и рук поднимите тело вверх и упритесь макушкой в пол. Руки скрестите на груди. Балансируйте на голове и ступнях. Задержите дыхание.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение только в течение того периода времени, на который можете задержать дыхание; можно не задерживать дыхания и находиться в конечном положении более длительное время, нормально дыша, что рекомендуется в лечебных целях.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на манипура-чакре. Для физического развития – на щитовидной железе, шее или области таза.

Последовательность: При выполнении комплекса асан гривасана должна следовать за асаной с наклоном вперед, например за пашчимоттанасаной.

Ограничения: Гривасану не рекомендуется выполнять людям, страдающим гипертонией, коронарными заболеваниями (тромбы в сосудах сердца), аменореей, а также тем, у кого не развита шея.

Польза практики: Эта асана выравнивает и укрепляет верхние позвонки. В случае позднего замужества асана корректирует гормональную деятельность гонад. Устраняет лейкорею и другие женские недуги.

Кандхарасана (поза для плеч)



Лягте на спину, согнув ноги в коленях и касаясь пятками ягодиц. Руками возьмитесь за лодыжки. Поднимите ягодицы и прогните спину, удерживая ступни на полу. Не меняйте положения ступней и плеч. В конечном положении тело должно поддерживаться ступнями, шеей, плечами и руками.

Дыхание: Поднимаясь, вдыхайте; в конечном положении задержите дыхание на вдохе; опускаясь – выдыхайте.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение столько, сколько сможете задерживать дыхание. В лечебных целях можно находиться в конечном положении более длительное время нормально дыша. Выполните асану 10 раз.

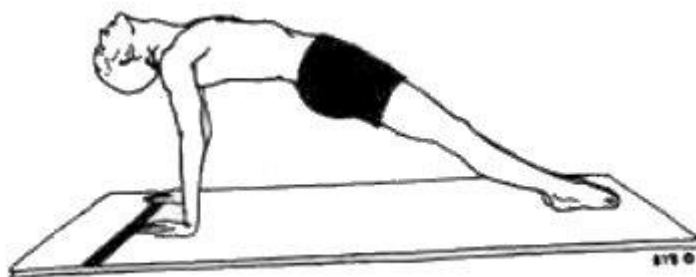
Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на вишуддха-чакре. Для физического развития – на брюшной области или щитовидной железе.

Последовательность: Эта асана является контрпозой по отношению к асанам с наклоном вперед.

Ограничения : Асану не следует выполнять во время беременности.

Полезность практики: Эта асана возвращает на место смещенные позвоночные диски. Она укрепляет и массирует толстую кишку и другие органы брюшной полости, а также распрямляет сутулые плечи и устраняет боли в спине. Особенно практика кандхарасаны рекомендуется женщинам с тенденцией к выкидышам, поскольку прекрасно тонизирует женскую половую систему. Кандхарасана является хорошей подготовительной асаной для чакрасаны.

Сетуасана (мост)



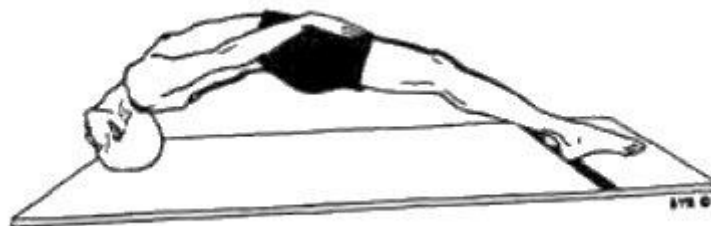
Сядьте, вытянув ноги вперед. Упритесь ладонями в пол позади тела, на расстоянии примерно одного фута (30 см) от ягодиц. Руки должны быть вытянуты прямо, пальцы направлены назад, – торс отклоните немного назад. Теперь поднимите ягодицы и выгните вверх среднюю часть туловища. Голову запрокиньте назад и вниз. Ступни и ладони упираются в пол всей поверх – ностью. Ноги и руки прямые и вытянутые. Задержитесь на некоторое время в этом положении, и вернитесь в исходное. Отдохните лежа на спине. Выполните упражнение 10 раз.

Дыхание: Находясь в исходном положении (сидя) вдохните. Занимая конечное положение и в самом конечном положении – задержите дыхание. Вернувшись в исходное положение, выдохните.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на манипура-чакре. Для физического развития – на спине или животе.

Полезность практики: Сетуасана тонизирует поясничную область спины и ахилловы сухожилия.

Ширша-падасана (поза для головы и ног)



Примите шавасану. Расслабьте все тело. Затем, опираясь на ступни (подошвы) и голову, поднимите туловище вверх. Тело должно удерживаться только на голове и ступнях.

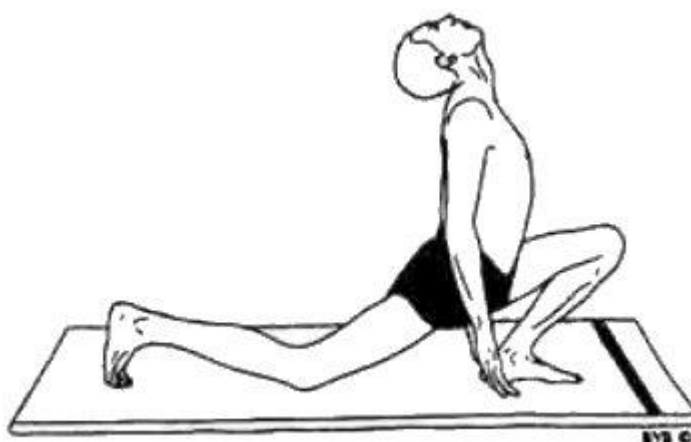
После достижения устойчивого конечного положения положите ладони на бедра. Длительность практики: Удерживайте конечное положение столько, сколько можете задерживать дыхание. Сделайте 5 подъемов тела.

Предостережение: Во избежание повреждений головы, положите под голову свернутое одеяло. Не переутомляйтесь.

Ограничения: Асану не рекомендуется выполнять людям с гипертонией или слабым сердцем.

Польза практики: Эта асана развивает мышцы спины, делая их сильными и эластичными, а также стимулирует спинные нервы, обеспечивая их свежей, богатой кислородом кровью. Кроме того, ширша-падасана способствует интенсификации кровообращения в целом. Она укрепляет мышцы бедер, живота, шеи и является отличной позой для расслабления.

Ардха-чандрасана (поза лунного серпа)



Станьте на колени, ноги держите вместе, руки опустите по сторонам тела. Поставьте подошву левой ступни на пол спереди от тела (левое колено согнуто и направлено вперед). Наклонитесь и уприте кончики пальцев в пол по сторонам левой ступни. Вытяните назад правую ногу, прогните спину и запрокиньте голову.

В конечном положении только левая ступня, правая голень и кончики пальцев рук касаются пола. Из конечного положения вернитесь в исходное и повторите то же самое, поменяв ноги. Выполните 5 циклов.

Дыхание: Наклоняясь вперед, выдыхайте. Выгибая спину, вдыхайте. Возвращая назад вытянутую ногу, выдыхайте.

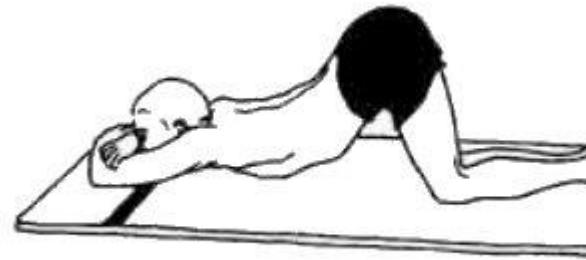
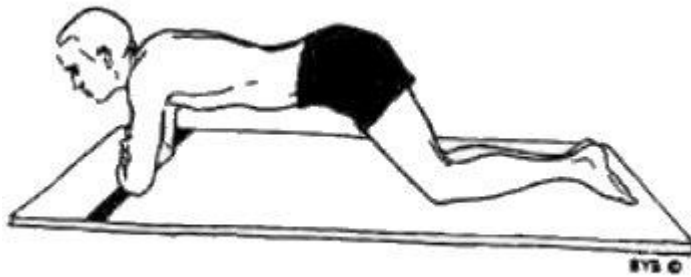
Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на свадхиштхана-или вишуддха-чакре. Для физического развития – на спине или дыхании.

Последовательность: Эту асану следует практиковать после асан с наклоном вперед.

Польза практики: Ардха-чандрасана укрепляет скелет и конечности.

Вариант ардха-чандрасаны: Эта асана может выполняться с поднятием рук над головой, запрокидыванием головы и прогибом верхней части тела до предела назад. Это усиливает воздействие асаны на спину.

Уттхан-приштхасана (поза ящерицы)



Лягте на живот и положите скрещенные руки под нижнюю часть груди. Обхватите бицепсы противоположных рук у локтей, ноги должны быть прямыми, голова обращена вперед. Тело должно лежать на предплечьях и ногах. В ходе всего упражнения локти не должны смещаться. Поднимите туловище и ягодицы так, чтобы вес тела приходился только на голени и локти рук (верхнее положение). Подайте верхнюю часть туловища назад и обопритесь о пол подбородком и грудью. Затем вернитесь в верхнее положение. Выполните 10 циклов.

Дыхание: Вдыхайте, принимая верхнее положение (дважды в ходе каждого цикла). Выдыхайте, покидая верхнее положение, тоже дважды в ходе каждого цикла.

Сосредоточение: На спине.

Последовательность: Эту асану следует практиковать после упражнений с наклоном вперед.

Полезность практики: Практика уттхан-приштхасаны развивает и укрепляет диафрагму и тонизирует нервы и мышцы спины.

Чакрасана (поза колеса)



Лягте на спину. Ноги поставьте на расстоянии одного фута (30 см) друг от друга так, чтобы пятки касались ягодиц. Положите ладони на пол, по сторонам от висков, повернув пальцы к плечам. Медленно поднимите туловище. Голова во время подъема слегка перекачивается по полу с затылка на макушку и поддерживает вес верхней части тела. Ноги на этом этапе должны быть согнуты в коленях под прямым углом. Далее, выпрямите руки и ноги и поднимите тело как можно выше, прогибаясь в спине как можно сильнее. Двигая тело слегка назад и вверх, можно почти полностью выпрямить колени. Медленно опуститесь на пол в исходное положение лежа на спине.

Дыхание: Сначала практикуйте чакрасану, задерживая дыхание на вдохе. Спустя некоторое время (при регулярной практике) чакрасану можно удерживать достаточно продолжительное время с нормальным дыханием в конечном положении.

Продолжительность практики: Выполняйте чакрасану один раз, находясь в

конечном положении в течение удобного для вас промежутка времени.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на манипура-чакре. Для физического развития – на спине, животе или дыхании.

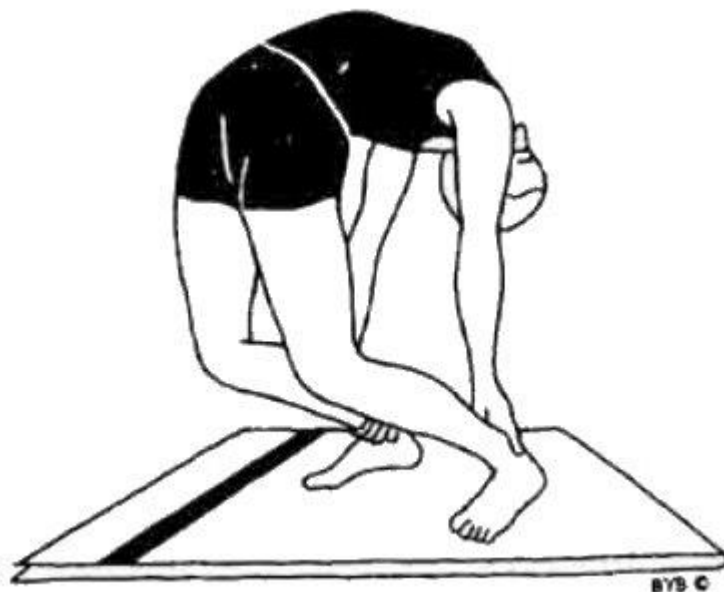
Последовательность: Чакрасану следует всегда совмещать с контрпозой, т. е. с асаной, предусматривающей наклон вперед.

Ограничения: Чакрасану не рекомендуется выполнять людям, страдающим гипертонией, спазмами коронарных сосудов, язвой желудка, частичной потерей слуха или расширением капилляров глаз, а также тем, у кого недавно был перелом костей или хирургические операции в области живота. Эту асану не следует практиковать до тех пор, пока не будут освоены в совершенстве описанные выше асаны с прогибом назад.

Польза практики: Эта асана благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы. Нормализует производство гормонов в организме, а также устраняет различные заболевания женской половой системы. Чакрасана укрепляет спинные и брюшные мышцы, делая их эластичными. При выполнении этой асаны усиленно массируются органы брюшной полости.

Варианты чакрасаны: Те практикующие, которые выполняют эту асану без малейших затруднений, могут для усиления ее полезного воздействия сблизить в конечной стадии ноги и руки или поднять одну из ног.

Приштхасана (поза для спины)



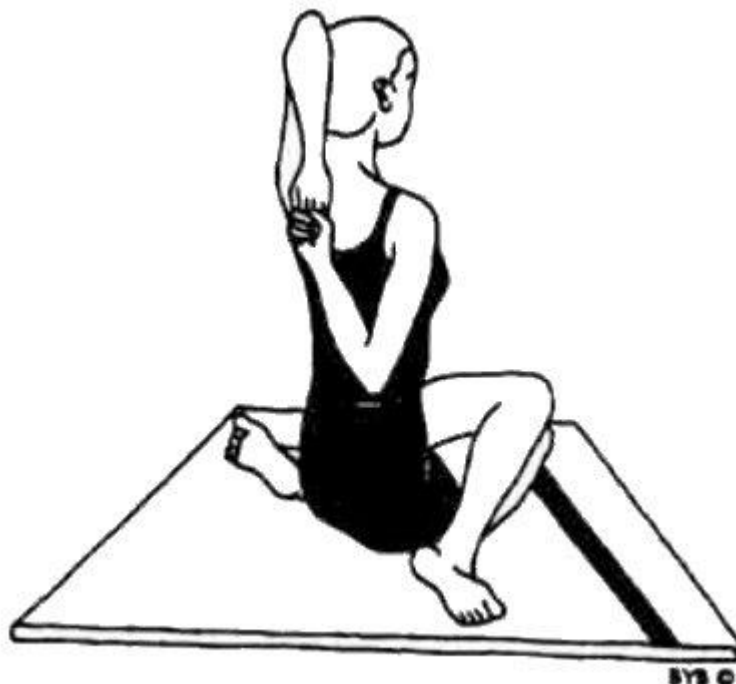
Станьте прямо, ноги поставьте на расстоянии 12 дюймов (30 см) друг от друга. Поднимите руки над головой. Затем медленно отклоните туловище назад, одновременно сгибая ноги в коленях. Руки опустите через стороны вниз и возьмитесь ими за лодыжки. Затем запрокиньте голову назад и прогните спину. Эту асану легче выполнить, если ступни ног повернуть в разные стороны.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на манипура-чакре. Для физического развития – на расслаблении мышц спины и поддержании равновесия.

Ограничения: Асану не следует практиковать тем, кто страдает гипертонией, коронарным тромбозом, язвой желудка или серьезными заболеваниями позвоночника.

Польза практики: Эта асана укрепляет и тонизирует мышцы и органы брюшной области. Она улучшает циркуляцию застоявшейся крови в области спины и укрепляет мышцы ног, стимулирует и тонизирует нервы спины и развивает чувство равновесия.

Гомукхасана (поза коровьей головы)



Сядьте на пол, согните левую ногу и поместите ее пятку сбоку от правой ягодицы. Согните правую ногу и положите ее поверх левой ноги так, чтобы правая пятка оказалась сбоку от левого бедра на полу. Колени должны располагаться одно над другим. Заведите левую руку за спину (снизу) и согните ее, а правую через правое плечо навстречу левой; сомкните пальцы рук в замок. Выпрямите туловище, голову отклоните немного назад и закройте глаза. Повторите асану, поменяв положение рук и ног.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на аджня-чакре. При физическом и психическом тренинге – на дыхании.

Польза практики: Практика этой асаны помогает при диабете, болях в спине, закрепощенности плеч и шеи и при сексуальных расстройствах. Асана стимулирует почки, устраняет пояснично-крестцовый радикулит и ревматизм, развивает грудную клетку.

Асаны с наклоном вперед

Эта группа асан прекрасно укрепляет и тонизирует спинные нервы, делает мышцы спины эластичными и сильными, а также массирует органы брюшной полости. Гибкость спины чрезвычайно важна для сохранения хорошего здоровья. Люди с гибкой спиной полны здоровья и жизненной энергии" в то время как люди с ригидной спиной подвержены всевозможным заболеваниям. Те, кто практикуют эти асаны и развивают гибкость спины, отмечают существенные изменения в своем здоровье и восприятии окружающего мира.

Начинающим, а также людям, ведущим преимущественно малоподвижный образ жизни, вследствие негибкости их спин эти асаны покажутся довольно трудными. Но таким людям нет нужды отчаиваться! Напротив, им следует запастись терпением и регулярно сгибать спину настолько, насколько им это удастся делать без перенапряжения. По прошествии некоторого времени даже самая "деревянная" спина станет гибкой в результате регулярного напряжения мышц. Вы будете приятно удивлены, обнаружив, что можете наклоняться гораздо глубже, чем даже мечтали.

Не нагружайте спину чрезмерно – это может нанести вред. Мышцы спины постепенно разрабатываются, для этого нужно определенное время. Так что ваша задача состоит лишь в том, чтобы регулярно практиковать асаны и терпеливо ждать, когда ваши мышцы окрепнут.

Нет необходимости практиковать все асаны этого раздела. Выберите 2-3 и совершенствуйтесь в их практике; на это уйдут недели или даже месяцы. Практику других асан можно начать позднее, когда спина станет более гибкой.

Пашчимоттанасана (поза растягивания спины)



Сядьте на пол, вытянув ноги вперед, руки положите на бедра. Расслабьте все тело, особенно мышцы спины. Медленно наклоните туловище вперед, скользя руками по ногам. Попробуйте выполнить захват больших пальцев ног кольцами из указательных, средних и больших пальцев рук. Если это невозможно, возьмитесь за пятки, лодыжки или за голени, как можно ближе к ступням.

Попробуйте мысленно расслабить мышцы ног и спины. С помощью рук наклоните туловище к ногам (не сгибая их). Это движение должно быть плавным, без рывков и излишнего напряжения. Если можете, коснитесь коленей лбом. Начинающие должны наклоняться вперед настолько, насколько им позволяет эластичность их спинных мышц, и ни в коем случае не делать чрезмерных усилий. Оставайтесь в конечном положении столько, сколько вы сможете, но без ощущения дискомфорта; старайтесь расслабить тело. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Примечание: Старайтесь не сгибать ноги в коленях, так как одна из задач этой асаны – постепенное растяжение мышц задней поверхности ног. Не перенапрягайтесь. Со временем эти мышцы растянутся. По прошествии нескольких недель или месяцев регулярных занятий вы будете в состоянии коснуться коленей лбом или даже подбородком.

Дыхание: В положении сидя дышите нормально. Наклоняясь вперед, медленно выдыхайте. Удерживая тело в наклоненном положении, вдыхайте. Когда пытаетесь наклонить тело еще сильнее вперед с помощью рук, выдыхайте. В конечном положении дышите медленно и глубоко. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Длительность практики: Тренированные люди могут находиться в конечном положении до 5 минут, не ощущая неудобства и напряженности. Начинающие должны выполнять асану несколько раз в течение одного занятия, оставаясь в конечном положении лишь на короткое время. Лицам, практикующим эту асану с целью духовного совершенствования, рекомендуется длительное пребывание в конечном положении в полностью расслабленном состоянии.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на свадхиштхана-чакре. При физическом и психическом тренинге – на области живота, расслаблении мышц спины или на дыхании.

Последовательность: В комплексе асан пашчимоттанасана является контрпозой по отношению к асанам с прогибом назад.

Ограничения: Эту асану не рекомендуется выполнять при наличии сдвинутых позвоночных дисков, при хроническом артрите и пояснично-крестцовом радикулите.

Польза практики: Практика асаны укрепляет ахилловы сухожилия и расслабляет суставы бедер. Она эффективно способствует удалению избыточных жировых отложений в области живота. Асана тонизирует все органы брюшной полости, способствует устранению диабета. Кроме того, пашчимоттанасана активизирует почки, печень, надпочечники и поджелудочную железу; тонизирует органы тазовой области, в связи с чем особенно

эффективно устраняет расстройства женской половой системы; обеспечивает мощный приток свежей крови к спинным нервам и мышцам, способствуя их оздоровлению.

Пашчимоттанасана превозносится древними текстами, посвященными йоге, как мощное средство духовного пробуждения.

Динамическая форма пашчимоттанасаны



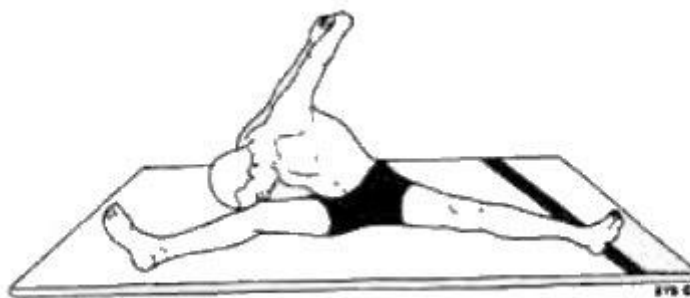
Лягте на спину, вытяните руки за голову, расслабьте все тело. Затем медленно поднимите туловище в положение сидя, держа руки вытянутыми вверх над головой. Из этого положения наклонитесь в конечное положение пашчимоттанасаны и задержитесь в нем на некоторое время; затем возвратитесь в сидячее положение. После этого вернитесь в исходное положение. Выполняйте не более 10 раз за одно занятие.

Дыхание: Дышите нормально в положении лежа. Вдыхайте, поднимаясь в положение сидя. Выдыхайте, наклоняясь в пашчимоттанасану. Задерживайте дыхание на выдохе, находясь в пашчимоттанасане. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Сосредоточение: На движении тела или на дыхании.

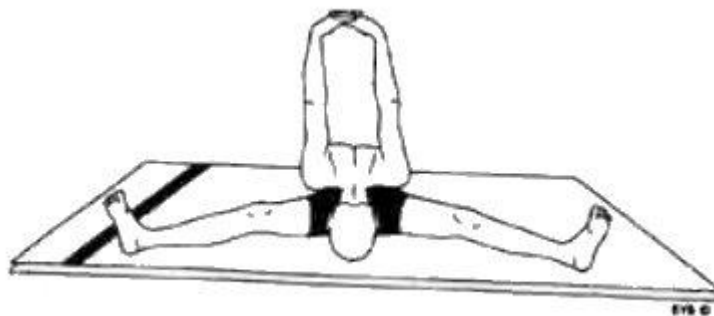
Польза практики: Асана расслабляет тело; приносит ту же пользу, что и пашчимоттанасана, но в меньшей степени.

Пада-прасар-пашчимоттанасана (поза для растягивания задней поверхности тела с ногами, разведенными в стороны)



Сядьте и раздвиньте прямые ноги как можно шире в стороны. Переплетите пальцы рук за спиной – это исходная позиция. Поверните торс вправо и наклонитесь вперед, одновременно поднимая сомкнутые за спиной руки вверх. Постарайтесь коснуться носом правого колена. Поднимите туловище и повторите наклон в другую сторону.

Варианты пада-прасар-пашчимоттанасаны



1. Примите исходное положение. Поднимите сомкнутые за спиной руки вверх, наклонитесь вперед и попытайтесь коснуться носом пола между коленями. Вернитесь в исходное положение.

2. Примите исходное положение, но руки за спиной не смыкайте. Наклонитесь вперед, захватите большие пальцы ног кольцами из указательных, средних и больших пальцев рук и попытайтесь коснуться пола лбом. Колени не сгибайте. Задержитесь ненадолго в конечном положении и вернитесь в исходное.

Дыхание: (для всех трех вариантов): Вдыхайте в исходном положении. Выдыхайте, наклоняясь вперед. Задерживайте дыхание (или дышите глубоко и медленно) в конечном положении. Вдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

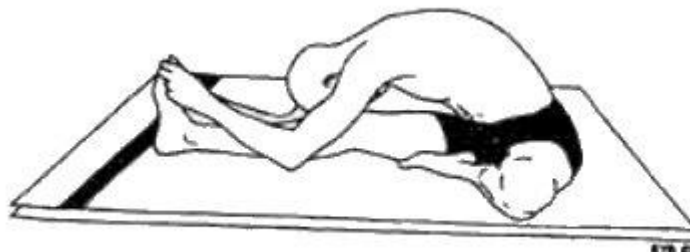
Длительность практики: 3-5 раз за одно занятие.

Последовательность: Эта асана является контрпозой для асан с прогибом назад.

Ограничения: Эти асаны не рекомендуется выполнять людям со сдвинутыми межпозвоночными дисками, с пояснично-крестцовым радикулитом и хроническим артритом.

Полезность практики: Эти варианты асаны оказывают в основном те же полезные воздействия, что и пашчимоттанасана.

Джану-ширшасана (поза – голова к колену)



Сядьте на пол, вытянув ноги перед телом. Согните одну ногу и поместите ее пятку у промежности; подошва ноги при этом должна прилегать к противоположному бедру, а колено – полностью лежать на полу. Наклонитесь вперед и возьмитесь обеими руками за ступню вытянутой ноги (не сгибайте ее в колене).

С помощью одних только рук, не привлекая мышц спины, медленно подтяните туловище вперед и вниз так, чтобы голова коснулась колена вытянутой ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Примечание: Во время выполнения асаны колени обеих ног, должны лежать на полу. Не напрягайте мышцы задней части тела, а лишь слегка растягивайте их.

Дыхание: Наклоняя туловище вперед, выдыхайте. Задерживайте дыхание или дышите глубоко и медленно в конечном положении. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

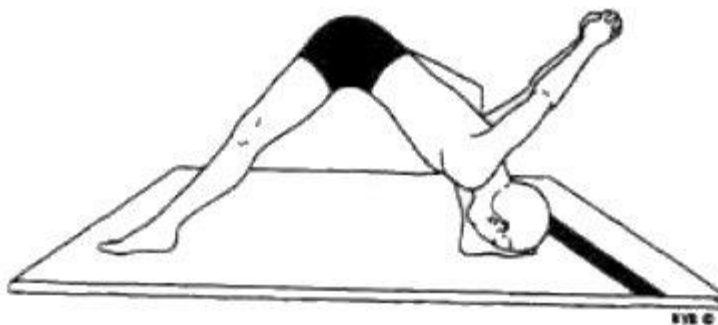
Ардха-падма-пашчимоттанасана (поза растягивания спины в полулотосе)



Поместите ступню левой ноги на бедро правой, вытянутой перед телом. Это исходное положение. Наклонитесь вперед и возьмитесь правой рукой за ступню вытянутой правой ноги. С помощью рук (но не мышц тела) медленно подтяните туловище вперед и вниз так, чтобы голова коснулась колена вытянутой ноги. Колено левой ноги должно лежать на полу. Задержитесь в конечном положении, а затем вернитесь в исходное. Повторите упражнение, согнув другую ногу.

Примечание: В качестве усиления описанной асаны практикующий может свободной рукой из-за спины захватить большой палец согнутой ноги. Все остальные детали выполнения асаны остаются такими же, как и в случае пашчимоттанасаны.

Ширша-ангуштха-йогасана (поза – голова к ступне)



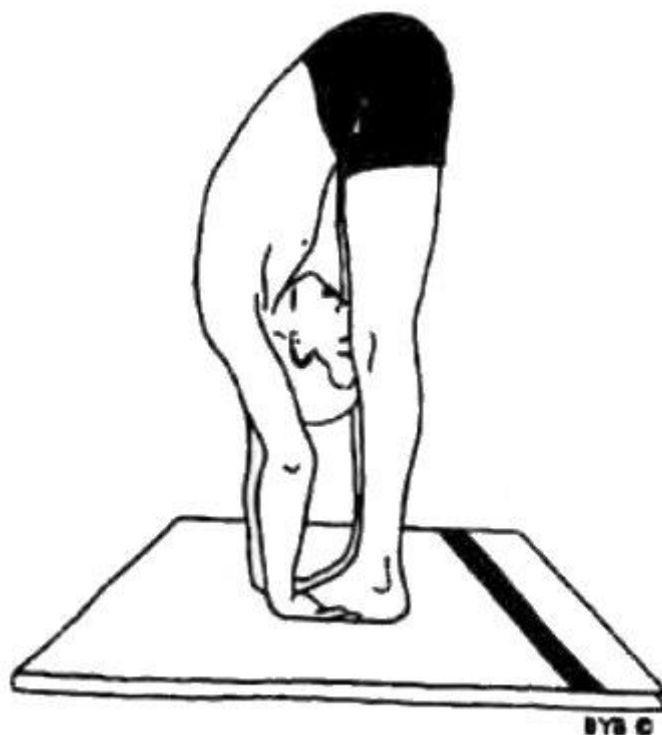
Станьте прямо. Ноги поставьте на расстоянии 3 футов (90 см) друг от друга. Переплетите пальцы рук за спиной. Это исходное положение. Поверните верхнюю часть тела влево. Наклоните тело вперед и вниз, согнув его в поясе, и попытайтесь коснуться носом левой ступни. Руки за спиной вытянуты вверх. Чтобы принять это конечное положение, слегка согните левую ногу в колене. Задержитесь ненадолго в конечном положении и вернитесь в исходное. Повторите то же самое в правую сторону, – это составит один цикл. В одном занятии делайте не более 5 циклов.

Дыхание: Находясь в исходном положении и поворачивая туловище, дышите как обычно. Наклоняясь, выдыхайте. Задерживайте дыхание в конечном положении. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Ограничения: Асану не рекомендуется практиковать людям с заболеваниями спины: сдвинутые диски в позвоночнике, пояснично-крестцовый радикулит и т. д.

Полезность практики: Эта асана укрепляет мышцы подколенных сухожилий, растягивает боковые мышцы спины и устраняет жировые отложения на талии. Кроме того, она стимулирует нервную систему и повышает аппетит! Практика ширша-ангуштха-йогасана устраняет проблемы, связанные с пищеварением (запор и пр.).

Пада-хастасана (наклон вперед)



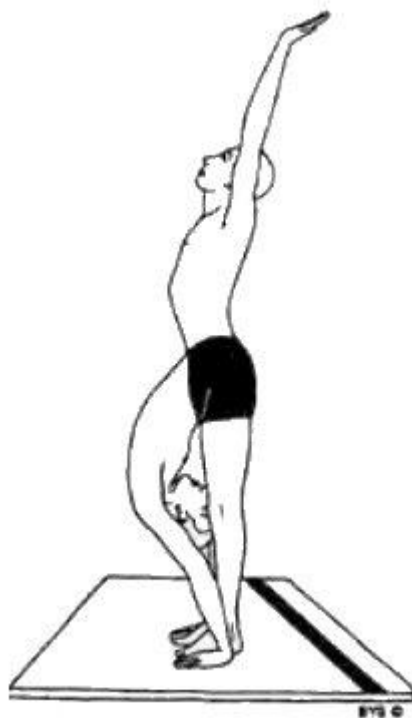
Станьте прямо, ноги держите вместе, руки опустите по сторонам туловища. Расслабьте тело.

Это исходное положение. Медленно наклоните голову вперед, до касания подбородком груди; затем наклоните верхнюю часть туловища, расслабив плечи и позволив рукам безвольно повиснуть, затем наклоните среднюю часть туловища, округлив спину, и, наконец, наклоните нижнюю часть туловища. Выполняя наклон, представляйте, что ваше тело не имеет ни костей, ни мышц.

Пальцы рук поместите под пальцы ног или положите ладони на пол. Если это невозможно, коснитесь пола пальцами рук или приблизьте их как можно ближе к полу. Расслабьте заднюю сторону шеи и попытайтесь коснуться лбом коленей. Удерживайте это положение около 1 минуты, а затем медленно возвратитесь в исходное положение.

Примечание: На протяжении всего упражнения ноги должны оставаться прямыми. Не перенапрягайте мышцы подколенных сухожилий и спины, стараясь наклонить тело вперед как можно сильнее.

Динамическая форма пада-хастасаны



Займите исходное положение пада-хастасаны. Поднимите руки над головой и отклоните туловище немного назад. Затем наклонитесь вперед и положите ладони на пол. Оставайтесь в этом положении 1-2 секунды, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите наклоны столько раз, сколько сможете без переутомления.

Дыхание: Выдыхайте, наклоняясь вперед. Задерживайте дыхание на выдохе в конечном положении. Вдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

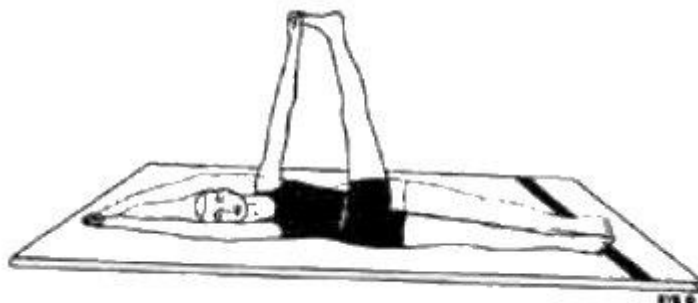
Ограничения (для обеих форм): Позу не рекомендуется выполнять людям с серьезными заболеваниями спины.

Полезность практики (для обеих форм): Пада-хастасана удаляет излишние жировые отложения, в особенности это относится к ее динамической форме. Она устраняет метеоризм (скопление газов), запор и прочие нарушения пищеварения. Делает позвоночный столб гибким, а мышцы спины эластичными. Практика этой асаны стимулирует и тонизирует все позвоночные нервы и ускоряет обмен веществ. Практика пада-хастасаны благотворно воздействует на половую систему и обеспечивает легкие роды.

Пада-хастасана интенсифицирует вывод из тела шлаков и токсинов, уменьшая тем самым склонность организма к заболеваниям; направляет очищенный поток крови к мозгу и лицевой части головы.

Примечание: Эту асану можно практиковать в любое время дня. Она является вариантом пашчимоттанасаны в положении стоя.

Хаста-пада-ангуштхасана (подтягивание пальцев рук к ногам)



Лягте на левый бок, вытяните руки за головой в одну линию с туловищем. Правая нога должна лежать на левой; ладони сложены вместе. Это исходное положение. Поднимите вверх правую ногу и руку (не сгибая их) так, чтобы они оказались под углом около 45° к полу. Задержитесь в этом положении на некоторое время, балансируя на левой стороне тела. Вернитесь в исходное положение. Снова поднимите вверх правую ногу и руку (не сгибая их) и захватите большой палец ноги рукой (если это невозможно, возьмитесь рукой за любой удобный для вас участок ноги). Задержитесь ненадолго в этом положении, затем вернитесь в исходное, перевернитесь на другой бок и повторите то же самое с другой парой конечностей.

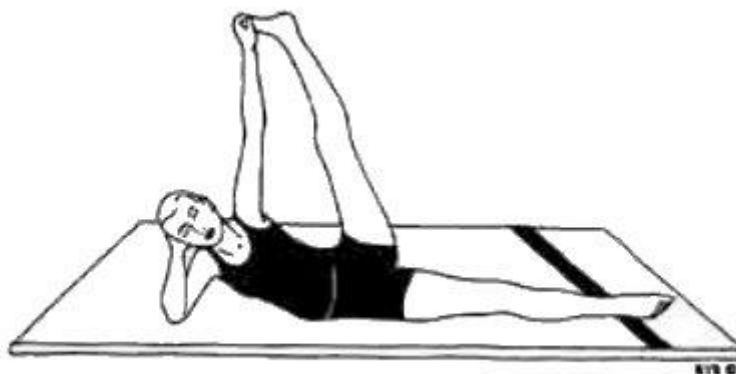
Дыхание: Поднимая конечности, вдыхайте. Опуская – выдыхайте.

Длительность практики: Выполняйте не более 10 циклов в течение одного занятия.

Сосредоточение: Направляйте все внимание на движения тела.

Польза практики: Эта асана развивает суставы бедер, помогая правильному развитию таза, что особенно полезно для молодых девушек. Асана способствует также уменьшению жировых отложений на талии и бедрах.

Меру-акаршанасана (поза с изгибом позвоночника)



Лягте на правый бок, левую ногу положите поверх правой. Приподнимите верхнюю часть тела и положите голову на ладонь правой руки, опирающейся на локоть; пальцы руки направлены к затылку, левую ладонь положите на левое бедро. Это исходное положение. Поднимите левую ногу как можно выше. Одновременно плавно скользите левой рукой по поднимающейся ноге. В конечной позиции возьмитесь рукой за большой палец ноги (ногу в колене не сгибать).

Задержитесь в конечной позиции на некоторое время и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 10 раз.

Проделайте то же самое с другой парой конечностей.

Дыхание: Поднимая конечности, вдыхайте. Опуская – выдыхайте.

Сосредоточение: Все внимание направляйте на движения тела.

Польза практики: Практика асаны расслабляет подколенные сухожилия и брюшные мышцы, растягивает боковые мышцы туловища, делая их более эластичными и сильными. Асана также способствует уменьшению жировых отложений на талии и бедрах.

Уттхита-джану-ширшасана (поза – голова между коленями)



Станьте прямо. Ноги поставьте на расстоянии примерно 2-3 футов друг от друга. Руки опущены вдоль тела. Это исходное положение. Поднимите руки перед собой на уровне груди. Наклонитесь вперед и обхватите руками ноги с тыльной стороны, взявшись одной рукой за запястье другой. Продвиньте голову как можно дальше в пространство между коленями. Задержитесь в этом положении на некоторое время. Разогните туловище (руки вытянуты вперед на уровне груди) и вернитесь в исходное положение (опустите руки). Ноги должны оставаться прямыми на протяжении всего упражнения. В течение одного занятия делайте не более 5 повторов.

Дыхание: Поднимая руки перед грудью, вдыхайте. Полностью выдохните перед наклоном. Задерживайте дыхание на выдохе во время наклона и в конечной позиции. Разгибая туловище, вдыхайте. Опуская руки, выдыхайте.

Последовательность: Данную асану следует рассматривать как контрпозу по отношению к асанам с прогибом назад.

Ограничения : Асану не рекомендуется выполнять тем, кто имеет сдвинутые межпозвоночные диски, страдает хроническим артритом, пояснично-крестцовым радикулитом или другими болезнями, локализованными в области крестца.

Польза практики: Эта асана стимулирует поджелудочную железу, укрепляет тазобедренные суставы и мышцы подколенных сухожилий, а также массирует спинные нервы, снабжает свежей кровью мозг, снимает усталость, вялость и приступы зевоты.

Вариант уттхита-джану-ширишсаны



Примите исходное положение уттхита-джану-ширшасаны. Слегка согните ноги в коленях. Наклонитесь вперед и прислоните тыльные поверхности ладоней к внутренним сторонам коленей так, чтобы предплечья располагались горизонтально, а локти были направлены в стороны. Затем подайте руки вперед (между ног) и переплетите пальцы на задней поверхности шеи. Расслабьте мышцы спины. Выпрямите ноги, держа руки за головой. Не перенапрягайтесь. Удерживайте конечное положение в течение некоторого времени, затем согните ноги и, разомкнув руки, вернитесь в исходное положение. При желании повторите упражнение еще раз.

Дыхание: Наклоняясь, выдыхайте. Вдохните после переплетения пальцев на задней поверхности шеи. Выпрямляя ноги, выдыхайте. Задержите дыхание на выдохе или дышите нормально в конечной позиции. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Примечание: Этот вариант упражнения является более интенсивной формой уттхита-джану – ширшасаны. Иногда эту форму называют уттханасаной. Все прочие детали выполнения такие же, как и в случае уттхита-джану-ширшасаны.

Эка-пада-падмоттанасана (поза-одна нога к голове)



Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Согните левую ногу и поставьте ее гупню на пол рядом с левой ягодицей. Согните правую ногу и прижмите ее ятку к промежности (колени лежат на полу). Переплетите пальцы рук под евой ступней. Это исходное положение.

Расслабьтесь.

С помощью рук поднимите левую ногу вверх, выпрямив ее в колене. Коситесь носом колена (нога прямая). Задержитесь в этой позиции на некоторое зема и вернитесь в исходное положение.

Сделайте то же с другой ногой. Делайте не более 5 подъемов каждой ногой в течение одного занятия.

Дыхание: Находясь в исходном положении, вдыхайте. Задерживайте дыхание на вдохе, под – нимая и опуская ногу. В конечном положении (в зависимости от длительности пребывания) за – держивайте дыхание на вдохе или дышите нормально. Выдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

Ограничения: Упражнение не рекомендуется делать людям с какими-либо заболеваниями спины.

Полезьа практики: Асана делает эластичными мышцы подколенных сухожилий и тазобедренные суставы.

Асаны с поворотом спины

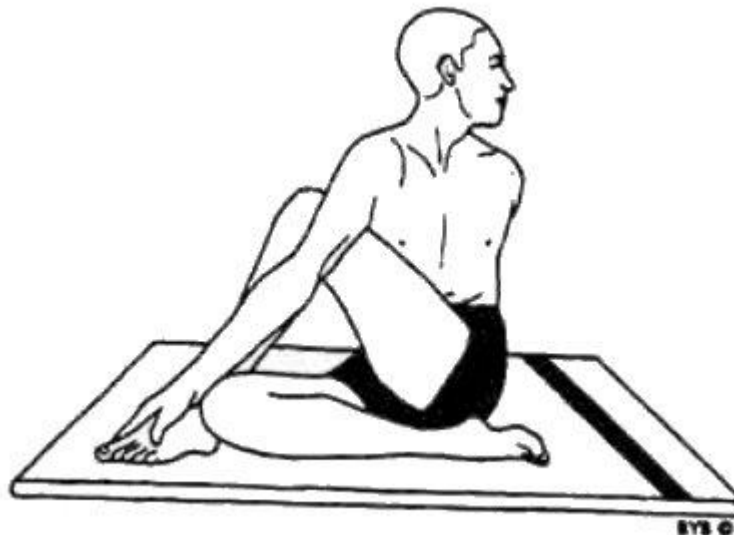
Асаны этого раздела являются прекрасным дополнением к асанам с наклоном вперед и прогибом назад. Любая программа практики асан должна включать в себя хотя бы одну асану этой группы (желательно, чтобы они выполнялись после асан с наклоном вперед и прогибом назад). Асаны с поворотом спины благоприятно воздействуют на позвоночный столб, деля его более гибким, тонизируют мышцы туловища и стимулируют спинные нервы.

Повороты туловища оказывают сильное воздействие на органы брюшной полости вследствие попеременного напряжения и расслабления (по мере того, как тело поворачивается то в одну, то в другую сторону) абдоминальной мускулатуры.

Начинающие должны соблюдать осторожность и не пытаться добиться от своего тела больше, чем позволяет его гибкость в настоящий момент. После нескольких недель практики

мышцы станут эластичнее и будут готовы к более глубоким поворотам. Все, что требуется от практикующего, – терпение и регулярная практика. Те незначительные усилия, которых потребует практика, будут с избытком вознаграждены прекрасным здоровьем и обилием жизненной энергии.

Ардха-матсиендрасана (полу-матсиендрасана)



Сядьте, вытянув ноги вперед. Согните правую ногу и поставьте ее ступню на пол у внешней стороны левого колена. Согните левую ногу так, чтобы левая пятка касалась правой ягодицы. Локоть левой руки расположите на наружной поверхности правой ноги, а левой ладонью накройте сверху правую ступню либо возьмитесь за правую лодыжку. Правое колено должно располагаться как можно ближе к левой подмышечной впадине.

Поверните корпус вправо, заведя правую руку за спину на уровне талии. Поворачивайте сначала торс, а потом голову (как можно больше, но без излишнего напряжения). Задержитесь в этом положении на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение. Прделайте то же самое в другую сторону.

Упрощенный вариант ардха-матсиендрасаны для начинающих

Те, кто еще не обладает достаточной гибкостью, чтобы выполнить ардха-матсиендрасану, могут выпрямить ногу, подогнутую под ягодицу. Последующие движения такие же, как и в основной форме. Со временем тело станет более гибким, и от упрощенного варианта можно будет перейти к основному.

Дыхание: Поворачивая тело, выдыхайте. В конечной позиции дышите как можно глубже, но без напряжения. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Примечание: Эту очень полезную асану должно практиковать, по крайней мере, один раз в день. Приведенный нами вариант является упрощенной формой пурна-матсиендрасаны (см. раздел "Группа асан повышенной сложности").

Длительность практики: Когда мышцы спины станут достаточно эластичными, старайтесь находиться в конечной позиции хотя бы в течение одной минуты (в обе стороны).

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на аджня-чакре. Для физического развития – на дыхании.

Польза практики: Асана тонизирует спинные нервы, делает мышцы спины эластичными и расслабляет позвоночник; массирует органы брюшной полости, устраняя, таким образом, гастроэнтерологические заболевания; регулирует выделение адреналина надпочечниками; активизирует поджелудочную железу и излечивает диабет.

Помогает бороться с люмбаго и мышечным ревматизмом. Влияя на большое количество нервов, соединяющих мозг с телом, ардха-мат-сиендрасана тонизирует и

оздоравливает нервную систему в целом. Асана очень эффективна при лечении несложных случаев сдвига межпозвоночных дисков.

Паривритти-джану-ширшасана (поза – голова к колену со скрученным телом)



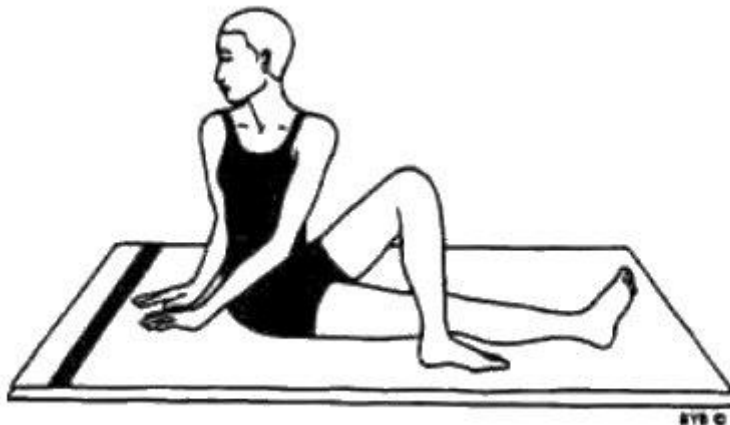
Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Согните левую ногу и подтяните ее пятку к промежности. Наклоните торс вправо, чуть подав его вперед, и обхватите правой рукой правую ступню. Пальцы правой руки должны лежать на подошве ноги, а большой палец – на подъеме. Локоть правой руки касается пола и внутренней поверхности вытянутой ноги.левой рукой возьмитесь за пальцы правой ноги. С помощью рук подтяните правое плечо вниз к ноге. Осторожно поместите голову под левую руку и наклоните туловище еще сильнее (учитывайте ваши возможности – не перенапрягайтесь). Смотрите вверх. Не напрягайте спину.

Дыхание: Наклоняя тело, выдыхайте. В конечном положении дышите нормально. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Ограничения: Асану не следует выполнять людям с заболеваниями спины и беременным женщинам.

Полезность практики: Воздействие паривритти-джану-ширшасаны подобно смешанному воздействию пашчимоттанасаны и ардха-матсиендрасаны, с тем отличием, что она оказывает дополнительный эффект: массирует обе стороны брюшной полости и грудной клетки.

Меру-вакрасана (поза – поворот спины)



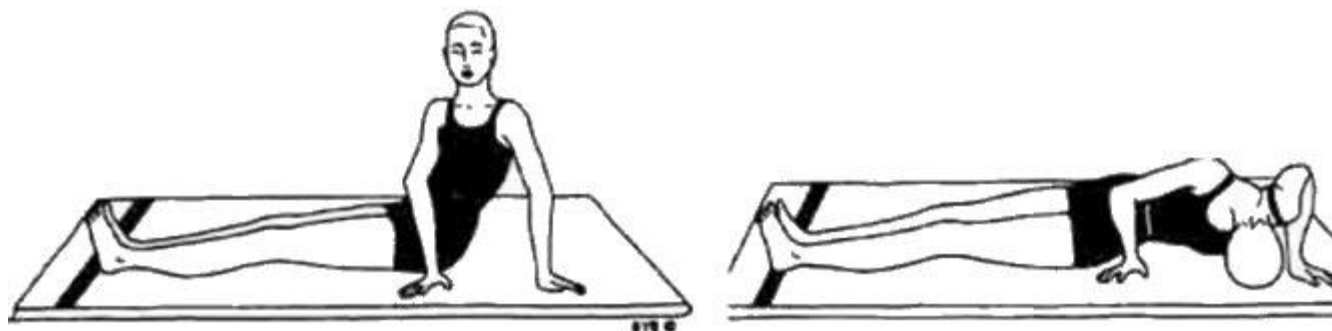
Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Поверните туловище вправо и положите правую руку позади тела, рядом с левой ягодицей, пальцы направлены назад. Поместите левую руку позади и чуть в стороне от правой ягодицы, как можно ближе к правой руке. Согните левую ногу и поставьте ее ступню с наружной стороны правого колена. Это исходное положение. Поверните голову и корпус вправо как можно сильнее, используя руки как рычаги (но без ощущения неудобства); во время поворота позвоночник держите прямым, направленным вертикально вверх. Ягодицы не должны отрываться от пола. Правый локоть можно слегка согнуть. Задержитесь в ко – нечной позиции, расслабив спину. Взгляд направьте за правое плечо. Вернитесь в исходное положение. Отдохните в течение нескольких секунд и повторите поворот. Выполните до 5 поворотов, после чего сделайте то же самое в другую сторону.

Дыхание: Перед поворотом тела вдохните. Поворачиваясь, задержите дыхание на вдохе. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте.

Сосредоточение: На расслаблении мышц спины.

Полезьа практики: Эта асана – подготовительная поза для ардха-матсиендрасаны. Она укрепляет позвоночный столб и является прекрасным средством для снятия болей в спине.

Бхунаманасана (поза поворота спины)



Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Положите обе ладони на пол с левой стороны от тела. Поверните верхнюю часть тела на 90° влево. Затем наклонитесь и коснитесь пола носом, ягодицы при этом не должны отрываться от пола. Вернитесь в исходное положение.

Дыхание: Находясь в исходном положении, а также поднимая туловище, "вдыхайте". Наклоняясь, выдыхайте.

Длительность практики: Во время одного занятия делайте не более 10 повторов в каждую сторону.

Сосредоточение: Направляйте все внимание на расслабление мышц спины или на дыхание.

Полезьа практики: Эта асана укрепляет позвоночник, делает мышцы нижней части спины гибкими и стимулирует спинные нервы.

Перевернутые асаны

Для этой группы асан чрезвычайно важным условием является их правильное выполнение. В противном случае они либо вообще не будут оказывать никакого воздействия на организм практикующего, либо причинят ему вред.

Перевернутые асаны обеспечивают мощный приток крови к мозгу. Эта кровь питает миллионы нейронов и выводит токсины – продукты жизнедеятельности мозга. Таким образом, обеспечивается более эффективная работа управляющего центра тела, вследствие чего все органы, мышцы, нервы и пр. функционируют в оптимальном режиме. Повышается острота мышления, сосредоточенность и работоспособность. Практика перевернутых асан значительно уменьшает беспокойство, стрессы и неврозы. Кроме того, обогащенный кислородом и питательными веществами поток крови обеспечивает оптимальную работу гипофиза – важнейшей железы эндокринной системы, что оказывает положительное влияние на организм человека в целом.

Кровь, имеющая тенденцию скапливаться в нижних конечностях и абдоминальной области, направляется к сердцу. Затем она попадает в легкие, очищается и вновь устремляется во все части тела, обеспечивая питание клетки – строительные кирпичики всего организма человека.

Во время практики перевернутых поз дыхание становится медленным и глубоким. Это существенно интенсифицирует выведение углекислого газа и приток кислорода. Большинство людей неосознанно подвергают себя кислородному голоданию вследствие

неправильного дыхания: они делают короткие, неглубокие вдохи и выдохи, которые не могут обеспечить легкие достаточным количеством свежего воздуха, и те не успевают выводить отработанный воздух полностью. Перевернутые асаны способствуют восстановлению правильного дыхания и таким образом оптимизируют работу легких, принося этим несомненную пользу всему организму.

Правила выполнения перевернутых асан

1. Не практикуйте перевернутые асаны в течение как минимум трех часов после принятия пищи.

2. Не практикуйте перевернутые асаны сразу после энергичных упражнений. Подождите около получаса, пока организм не выведет из крови продукты мышечного метаболизма.

3. Людям с нечистой (вследствие заболеваний) кровью не рекомендуется выполнять перевернутые асаны до тех пор, пока их кровь не очистится в достаточной степени. Тем, кто не уверен в чистоте своей крови, следует проконсультироваться у инструктора йоги или у врача.

4. Не практикуйте перевернутые асаны рядом с мебелью или какими-либо предметами, которые могут помешать свободному падению тела на пол. При любом падении (вперед, назад или в сторону) практикующий должен стараться приземлиться на ноги. Во время падения тело должно быть полностью расслаблено, напряжения недопустимы.

5. Начинающие должны удерживать конечное положение асаны лишь несколько секунд. Когда они смогут находиться в этом положении, не испытывая никаких затруднений, время можно постепенно увеличивать (на несколько секунд ежедневно) до тех пор, пока не будет достигнуто время пребывания в конечном положении, рекомендуемое для данной асаны.

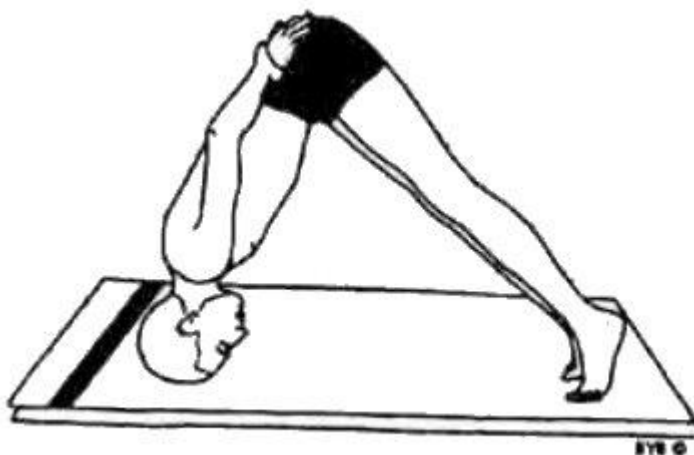
6. Если во время практики вы испытываете какой-либо дискомфорт – немедленно прервите ее. Если это происходит регулярно – не практикуйте в это время дня.

7. Всегда практикуйте перевернутые асаны на сложенном в несколько слоев одеяле, достаточно толстом, чтобы предохранить голову или шею от повреждений. Никогда не практикуйте на матрасе, пружинной кровати или надувной подушке.

8. Практикуйте перевернутые асаны медленно и осторожно.

9. После перевернутых асан всегда выполняйте шавасану; отдыхайте в ней до тех пор, пока дыхание и пульс не придут в норму.

Бхумипада-мастакасана (полустойка на голове)



Примите положение марджариасаны (поза кота). Макушкой головы упритесь в пол между руками. Поднимите ягодицы и выпрямите колени; руки сомкните за спиной, взявшись одной рукой за запястье другой. Балансируйте на голове и ногах. Удерживайте это положение до тех пор, пока не почувствуете некоторую усталость. После этого опустите

руки и, согнув колени, вернитесь в исходное положение (марджариасану). Повторите то же самое еще раз.

Примечание: При выполнении асаны под голову необходимо подложить мягкую подстилку.

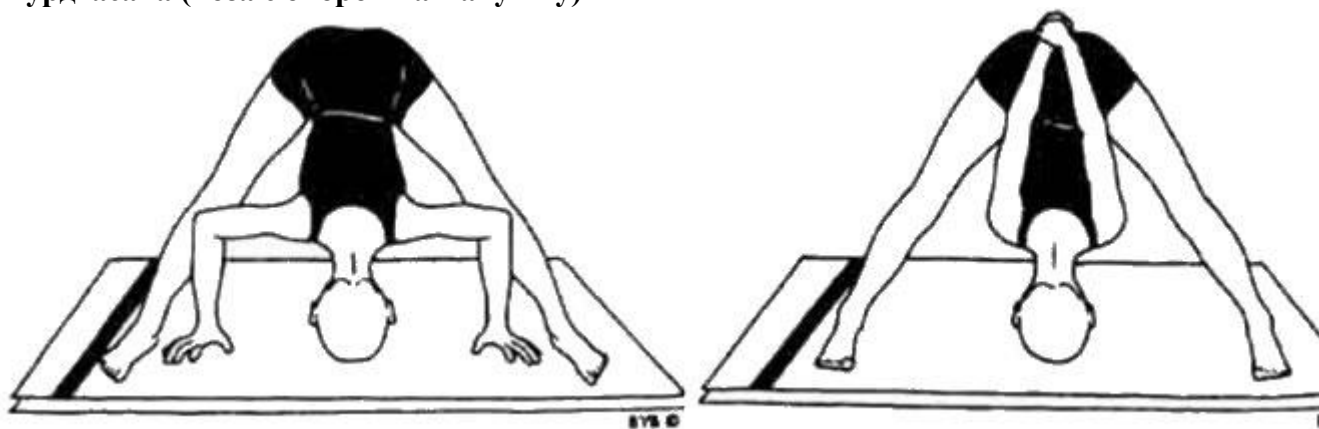
Дыхание: Выполняйте упражнение с нормальным дыханием, без задержек. Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на сахасрара-чакре. Для физического развития – на дыхании, голове или поддержании равновесия.

Последовательность: За этой асаной должна следовать тадасана, являющаяся ее контрпозой.

Ограничения: Рассматриваемую асану не рекомендуется выполнять людям, страдающим гипертонией или головокружениями.

Польза практики: Эта асана помогает при пониженном давлении крови. Она успокаивает нервную систему, укрепляет мышцы шеи и усиливает снабжение мозга кровью. Поза является подготовительной для ширшасаны.

Мурдхасана (поза с опорой на макушку)



Станьте прямо, ноги поставьте на расстоянии 3-4 футов друг от друга. Наклоните тело вперед и положите ладони на пол непосредственно перед ступнями.

Макушкой головы упритесь в пол между руками. Поднимите руки и сложите их на поясице, положив ладони друг на друга; поднимите пятки и сбалансируйте на голове и пальцах ног.

Задержитесь в этом положении. Затем опустите руки, поднимите голову и возвратитесь в исходное положение. После небольшого отдыха повторите упражнение еще два или три раза.

Дыхание: Задерживайте дыхание на вдохе, когда принимаете конечное положение, а также когда возвращаетесь в исходное. При достижении устойчивого положения, дышите нормально.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на сахасрара-чакре. Для физического развития – на дыхании и поддержании равновесия.

Ограничения: Позу не рекомендуется выполнять людям, страдающим от высокого давления крови или головокружения.

Польза практики: Эта асана способствует усиленному снабжению мозга кровью. Она является подготовительной позой к практике ширшасаны, поскольку позволяет мозгу адаптироваться к повышенному притоку крови, а макушка головы привыкает к давлению, вызванному поддержанием веса тела.

Ширшасана (стойка на голове)

Сядьте в ваджрасану. Наклонитесь вперед и положите предплечья на пол перед коленями. Пальцы рук переплетите (мизинцы касаются пола). Наклоните голову вниз и упритесь макушкой в пол так, чтобы ладони оказались на затылке.



Убедитесь в том, что голова удерживается руками достаточно крепко и что она не сдвинется назад, когда на нее будет оказано давление. Поднимите ягодицы вверх и разогните колени так, чтобы ноги полностью выпрямились.



Далее плавно, маленькими шажками приблизьте ступни к голове, туловище слегка отклоните назад так, чтобы спина оказалась в вертикальном положении, а бедра прижались к животу и нижней части груди. Медленно перенесите вес тела с пальцев ног на голову и руки; поднимите одну ногу на несколько сантиметров над полом, затем поднимите вторую ногу и сбалансируйте на голове и руках.

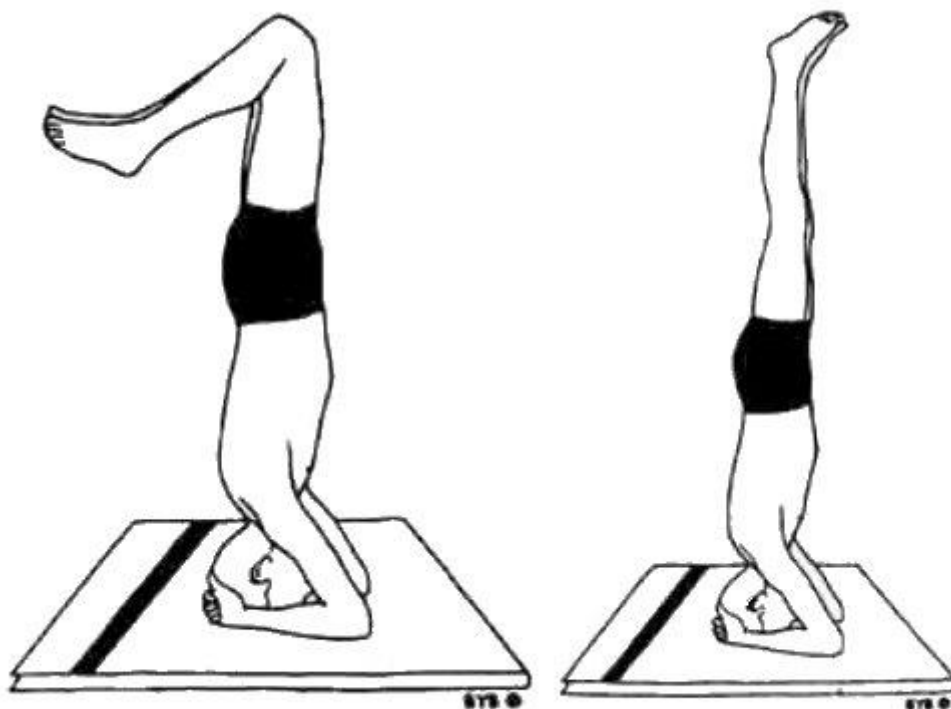
Балансируя, поднимите бедра так, чтобы они оказались выше туловища; ноги пусть пока остаются согнутыми в коленях.

Выпрямите ноги. В конечном положении тело должно быть совершенно прямым. Желательно, чтобы кто-нибудь проверил правильность конечного положения и в случае необходимости поправил практикующего. Задержитесь в конечном положении на некоторое время, а затем медленно согните ноги и вернитесь в исходное положение.

Дыхание: Поднимая тело и опускаясь на пол, задерживайте дыхание на вдохе. В конечном положении дышите нормально. Когда практикующий вполне освоит асану, его дыхание в конечном положении должно стать едва уловимым.

Продолжительность выдержки: Тренированные люди могут удерживать ширшасану

до 50 минут. Новичкам следует начинать с 30 секунд и прибавлять по одной минуте в неделю. Для поддержания хорошего здоровья достаточно удерживать конечное положение асаны в течение 3 – 5 минут.



Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на сахасрара-чакре, для физического развития – на головном мозге, дыхании или поддержании равновесия.

Последовательность: Начинающим следует практиковать ширшасану в конце программы асан, после ее контрпозы – тадасаны, а сразу вслед за ширшасаной выполнять шавасану. Опытные практикующие могут выполнять ширшасану как вначале, так и в конце программы. Обязательно следуйте тем указаниям, которые были даны во введении к перевернутым асанам.

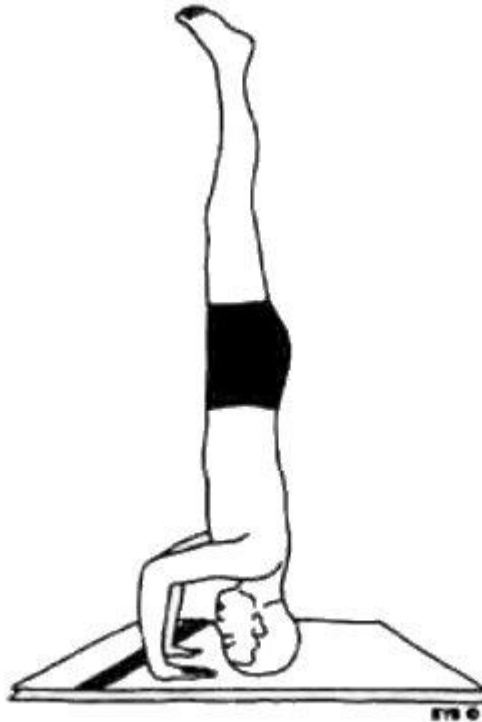
Ограничения: Ширшасану не следует практиковать людям, страдающим от высокого давления крови, головокружений, учащенного сердцебиения, тромбоза, хронического катара и запора, а также при любом намеке на нечистую кровь или в случае сильной близорукости. Не следует пытаться выполнять эту асану до тех пор, пока не будут полностью освоены более легкие перевернутые асаны.

Польза практики: Ширшасана увеличивает приток крови к головному мозгу и гипофизу (важнейшей железе внутренней секреции), что помогает лечению многих нервных и эндокринных расстройств, особенно связанных с половой системой.

Асана усиливает обратный поток крови из ног и внутренних органов, что помогает восстановлению тканей. Она помогает при психических расстройствах, головных болях, астме, сенной лихорадке, упадке сил и т. п. Это наилучшая из перевернутых поз, она полностью оживляет и разум, и тело.

Саламба-ширшасана (стойка на голове с поддержкой)

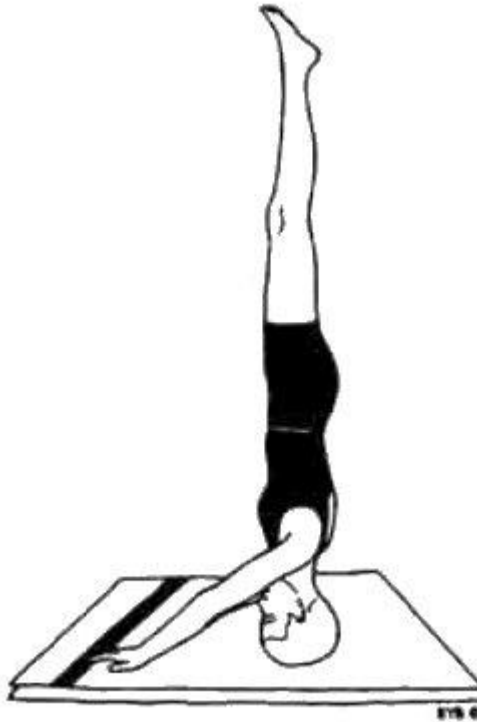
Примите положение марджариасаны (поза кота), упритесь макушкой головы в пол между руками. Передвиньте руки по направлению к коленям (ладони лежат на полу), выпрямите ноги и переступите вперед маленькими шажками так, чтобы бедра оказались у груди. Перенесите вес тела на голову и руки. Медленно поднимите сначала одну ногу, затем другую. Выпрямите ноги в коленях так, чтобы все тело было прямым. Задержитесь в этом положении на удобный для вас промежуток времени, а затем медленно опуститесь на пол.



Дыхание: Принимая конечное положение и опускаясь вниз, задерживайте дыхание на вдохе. В конечном положении дышите нормально.

Все прочие детали в точности такие же, как и в случае ширшасаны.

Нираламба-ширшасана (стойка на голове без поддержки)



Эта поза почти идентична саламба-ширшасане, за исключением того, что руки в конечном положении вытянуты вперед и упираются ладонями в пол.

Падма-нираламба-ширшасана (неподдерживаемая стойка на голове с ногами в

позе лотоса)

Сядьте в падмасану, положите руки перед собой и поднимитесь на колени. Упритесь головой в пол между руками, а затем просуньте руки между ног до полного выпрямления (ладонями вниз). После этого подтяните ноги к груди, используя руки как направляющие рельсы. Опираясь на руки и голову, поднимите вверх ноги. Все прочие детали в точности такие же, как и в случае ширшасаны.

Урдхва-падмасана (стойка на голове с ногами в позе лотоса)

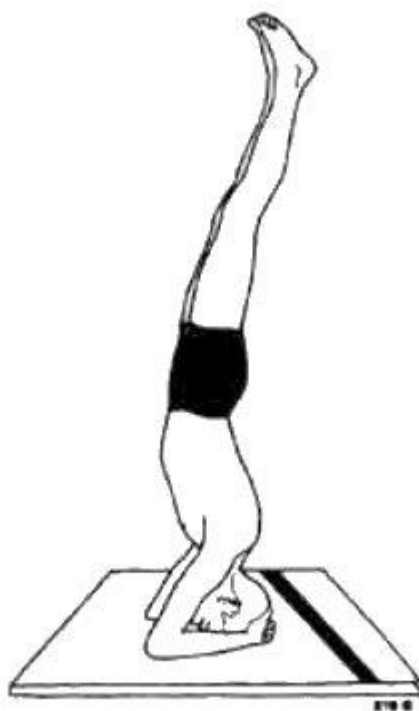


Примите положение ширшасаны. Находясь в этом положении, медленно сложите ноги в падмасану. Задержитесь в этом положении на некоторое время, затем выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение (ширшасана). Опуститесь на пол, как это изложено в описании ширшасаны.

Примечание: Не пытайтесь выполнить эту асану до тех пор, пока в совершенстве не овладеете ширшасаной и падмасаной, потому что результатом падения на пол из этого положения могут быть достаточно серьезные травмы.

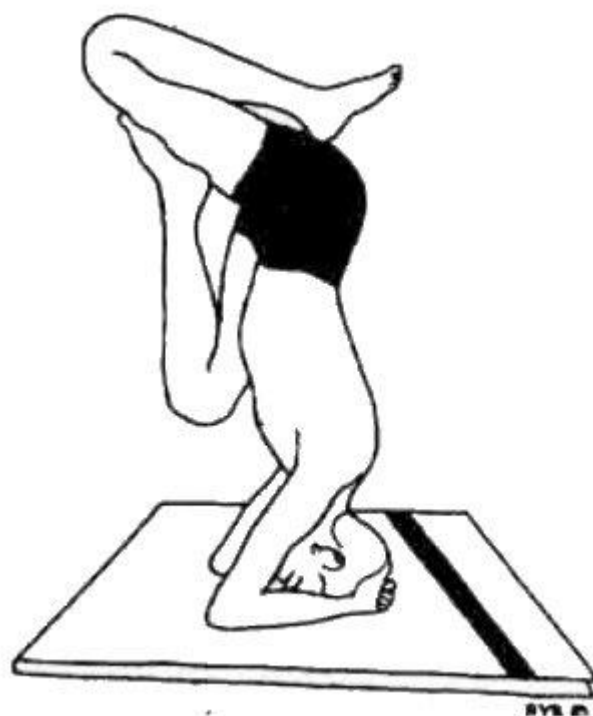
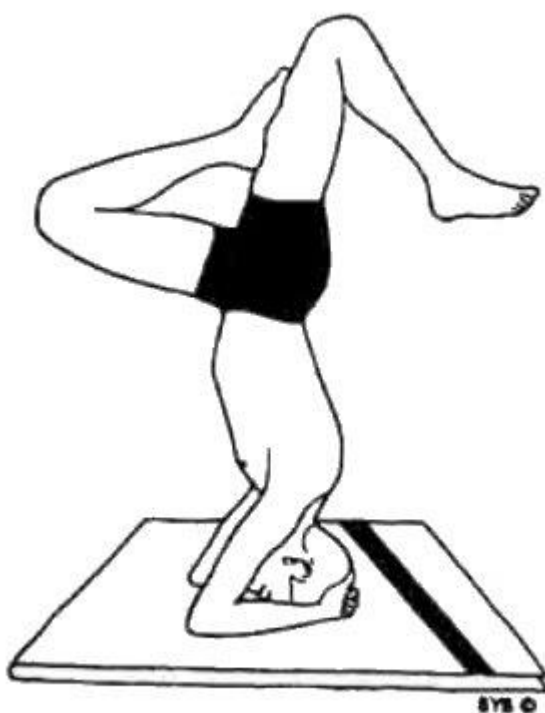
Все прочие детали в точности такие же, как и в случае ширшасаны.

Капалиасана (стойка на голове с опорой на лоб)



Примите положение ширшасаны. Отклоните голову назад так, чтобы она касалась пола верхней частью лба. Задержитесь в этом положении на некоторое время, а перед тем, как опуститься на пол, вернитесь в положение ширшасаны.

Варианты капалиасаны



1. В положении капалиасаны согните правую ногу в колене и поставьте ее ступню на левое бедро у колена. Правое колено направлено вперед.

2. В положении капалиасаны согните левую ногу в колене и поднесите ее пятку к левой ягодице, левое бедро при этом опустите вниз почти до горизонтального положения. Затем

согните правую ногу и приблизьте колено к груди. Ступню правой ноги поставьте на левое бедро у колена.

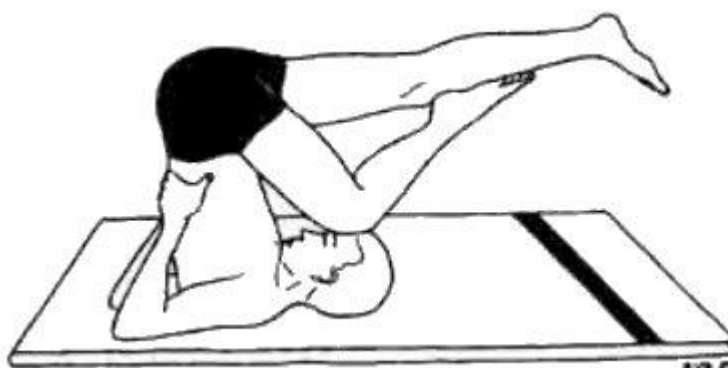
Все прочие детали в точности такие же, как и в случае ширшасаны.

Сарвангасана (стойка на плечах)



Лягте на спину, ноги вместе, руки лежат по сторонам тела ладонями к полу. С помощью рук поднимите туловище и ноги в вертикальное положение. Согните руки в локтях и подоприте ими спину, поддерживая тело ладонями в устойчивом вертикальном положении. Туловище и ноги должны быть вытянуты вверх и образовывать с шеей прямой угол. Подбородок упирается в грудь.

Варианты сарвангасаны



1. Находясь в сарвангасане, согните правую ногу в колене и поместите правую ступню на левое бедро у колена. Не меняя положения ног друг относительно друга, наклоните их вперед так, чтобы правое колено коснулось лба, а левая нога оказалась вытянутой горизонтально. Задержитесь в этой позе на некоторое время, затем выпрямите правую ногу и смените положение ног (теперь уже левым коленом касаясь лба). Задержитесь в этой позе на некоторое время и вернитесь в исходное положение (сарвангасану).

2. В положении сарвангасаны наклоните ноги вперед, вытянув их горизонтально над

головой.

Дыхание: Поднимая тело и возвращаясь в исходное положение, задерживайте дыхание на вдохе. В конечном положении дышите нормально.

Длительность практики: Тренированные люди могут удерживать конечное положение каждого из вариантов сарвангасаны до 15 минут. Начинающие должны находиться в конечном положении асаны в течение очень короткого промежутка времени, добавляя по несколько секунд ежедневно. Для поддержания хорошего здоровья достаточно удерживать конечное положение асаны 3-5 минут.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на вишуддха-чакре. Для физической тренировки – на щитовидной железе или дыхании.

Последовательность: Сарвангасану лучше всего выполнять непосредственно перед халасаной. Контрпозой сарвангасаны могут быть матсиасана, уштрасана или супта-ваджрасана, в которых нужно находиться половину общего времени удержания сарвангасаны и халасаны.

Ограничения: Сарвангасану и все ее варианты не рекомендуется практиковать людям, страдающим от болезней щитовидной железы (зоб), печени, селезенки, а также от высокого давления крови или заболеваний сердца.

Польза практики: Сарвангасана стимулирует щитовидную железу, тем самым гармонизируя взаимодействие сердечно-сосудистой, пищеварительной, половой, эндокринной и нервной систем. За счет усиленного питания мозга кровью асана корректирует отклонения в развитии тела и излечивает психические расстройства. Практика сарвангасаны излечивает астму, бронхит и сло – новую болезнь, нормализует давление крови в анальных мышцах, облегчая тем самым боли при геморрое.

Асана тонизирует мышцы ног, живота, а также женскую половую систему, позвоночник и шею; предотвращает водянку яичек и устраняет жировые отложения в области талии. С помощью регулярной практики сарвангасаны можно излечиться от белей и диабета.

Мастерское овладение сарвангасаной обеспечивает сознательное управление температурой тела.

Випарита-карани-мудра

В основном випарита-карани-мудра совпадает с сарвангасаной, за исключением того, что в конечном положении подбородок не упирается в грудь, а туловище поддерживается под углом 45 к полу, а не под прямым углом, как в сарвангасане.

Примечание: Асана рекомендуется для начинающих и для людей с ограниченной подвижностью шеи. Эта асана используется также и в крийя-йоге. Все остальные детали исполнения точно такие же, как и в случае сарвангасаны.

Падма-сарвангасана (стойка на плечах с ногами в лотосе)

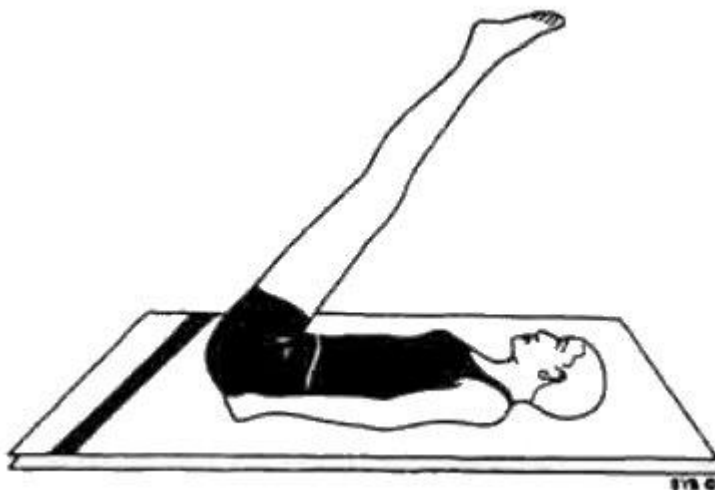
Примите положение сарвангасаны. В конечной позиции сложите ноги в падмасану.

Вариант падма-сарвангасаны



Сядьте в падмасану, отклонитесь назад и лягте на спину. Поднимите туловище и ноги вверх, как в сарвангасане. Задержитесь в конечном положении на некоторое время, после чего возвратитесь в исходное положение, проделав в обратном порядке описанные выше действия.

Пурва-халасана (предварительная поза плуга)



Лягте на спину, подложив под ягодицы кулаки. Вытяните ноги так, чтобы вес ягодиц приходился на кулаки. Это исходное положение. Поднимите ноги в вертикальное положение, а затем наклоните их к голове так, чтобы они образовали угол в 45° с полом.

Разведите ноги как можно шире в стороны. Удерживайте это положение в течение некоторого времени, затем сведите ноги вместе и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 10 раз.

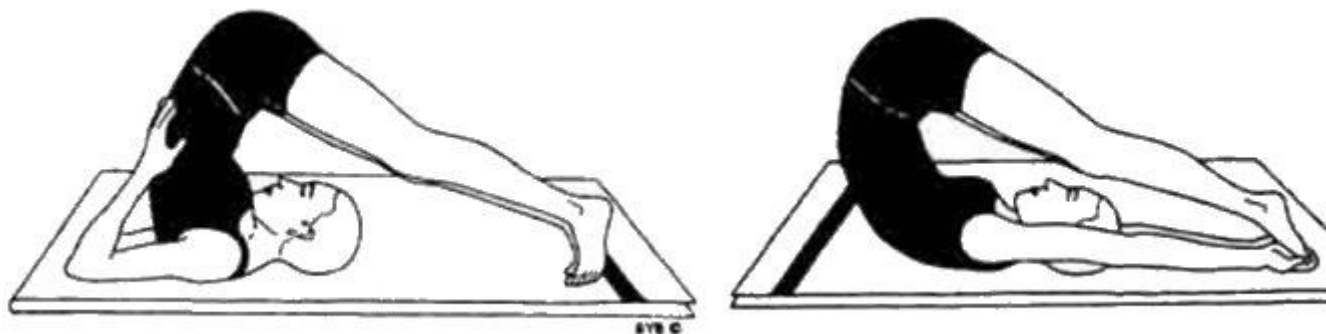
Дыхание: Лежа на спине, вдыхайте. Поднимая, раздвигая и опуская ноги, задерживайте дыхание на вдохе. Вернувшись в исходное положение, выдыхайте.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на вишуддха-чакре. Для физического развития – на щитовидной железе, брюшной области или дыхании. Последовательность: Выполняйте после этой асаны контрпозу с прогибом назад.

Ограничения: Эту асану не рекомендуется выполнять пожилым и нетренированным людям, а также страдающим пояснично-крестцовым радикулитом или сдвигом межпозвоночных дисков.

Полезьа практики: Эта асана укрепляет таз, регулирует функцию почек, активизирует кишечник и удаляет жировые отложения в области живота. Пурва-халасана должна выполняться перед халасаной.

Халасана (поза плута)



Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони поверните к полу. Медленно поднимите прямые ноги в вертикальное положение, пользуясь только мышцами живота (без помощи рук). Поднимите вверх нижнюю часть туловища. Продвиньте ноги дальше над головой, медленно опустите их вниз и коснитесь пола пальцами обеих ног; ноги держите прямыми. Согните руки и подоприте ладонями спину, как в сарвангасане. Расслабьтесь. Оставайтесь в конечном положении в течение удобного для вас времени. Затем либо вернитесь в исходное положение, либо выполните следующие дополнения к основной форме:

1. Подайте ноги еще дальше от головы так, чтобы спина до предела согнулась, а подбородок уперся в грудную клетку.

2. Приблизьте колени к голове так, чтобы спина максимально напряглась. Держите ноги прямыми. Возьмитесь руками за пальцы ног.

Находитесь в этих положениях в течение удобного для вас времени (без неудобств и переутомления), а затем вернитесь в конечное положение основной формы халасаны.

Дыхание: Принимая дополнительные положения или возвращаясь из них в основную форму, задерживайте дыхание на вдохе. В конечном положении каждого варианта дополнения дышите медленно и глубоко.

Длительность практики: Тренированные люди могут удерживать конечное положение халасаны и двух ее дополнений более 10 минут. Начинающим рекомендуется удерживать каждую позу по 15 секунд в течение первой недели, выполняя их по очереди 4 раза, и добавлять еженедельно по 15 секунд – до тех пор, пока каждая поза не будет удерживаться в течение одной минуты.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на вишуддха – или манипурачакре. При физическом и психическом тренинге – на животе, расслаблении мышц спины, дыхании или на щитовидной железе.

Последовательность: Халасану желательно выполнять сразу же после сарвангасаны. После халасаны следует выполнять либо матсиасану, либо уштра-сану, либо суптаваджрасану, время удержания которых должно равняться половине совокупного времени удержания сарвангасаны и халасаны.

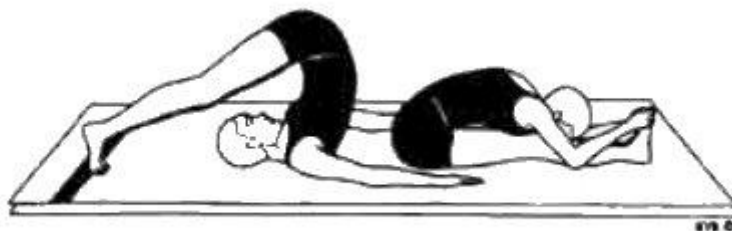
Предостережение: Начинающие должны практиковать пурва-халасану до тех пор, пока мышцы спины не станут достаточно эластичными для практики основной формы халасаны.

Ограничения: Асану и ее варианты (дополнения) не рекомендуется выполнять

нетренированным и пожилым людям, а также страдающим высоким давлением крови, пояснично – крестцовым радикулитом или другими заболеваниями спины.

Полезьа практики: Халасана нормализует функционирование органов брюшной полости, особенно почек, печени и поджелудочной железы; стимулирует пищеварение, устраняет запор и уменьшает жировые отложения в области талии. Асана нормализует деятельность щитовидной железы, гармонизируя таким образом все обменные процессы организма. Практика халасаны способствует излечению диабета, устраняет геморрой, укрепляет позвонки и тонизирует спинные нервы, улучшая тем самым здоровье в целом.

Друта-халасана (динамическая поза плута)



Лягте на спину, ноги вместе, руки положите вдоль тела, ладонями вниз. Быстрым движением поднимите ноги вверх и коснитесь пальцами ног пола за головой. Ноги держите прямыми. Затем быстро вернитесь в исходное положение и сядьте. После этого наклоните туловище вперед и примите положение пашчимоттанасаны. Ноги держите прямыми, лбом старайтесь коснуться колен – ней. Вернитесь в положение сидя. Это один цикл. Делайте до 10 циклов за одно занятие.

Эту асану нужно выполнять как одно плавное, текучее движение.

Дыхание: Перед началом упражнения глубоко вдохните и полностью выдохните. Перекатываясь, задерживайте дыхание на выдохе. В положении сидя, вдыхайте.

Последовательность: Выполняйте эту асану после асан с прогибом назад.

Меры предосторожности: Тщательно следите за тем, чтобы не перегружать мышцы и легкие.

Ограничения: Эту асану не следует делать пожилым или нетренированным людям, а также тем, кто страдает от пояснично-крестцового радикулита, и начинающим.

Полезьа практики: Практика этой асаны тонизирует почки и надпочечники, активизирует кишечную перистальтику, уменьшает жировые отложения в области талии, стимулирует печень и желчный пузырь, укрепляет органы и мышцы тазовой области. Асана улучшает пищеварение и устраняет запор.

Ардха-падма-халасана (поза плута в полулотосе)



Сядьте на пол. Вытяните одну ногу вперед, а другую положите на ее бедро. Ладони положите на пол по сторонам от бедер. Упритесь руками в пол и перекатитесь назад. Вытянутая нога при этом пройдет над головой и коснется пальцами пола. Затем перекайтесь назад в положение сидя. Не нарушая непрерывности движения, наклонитесь вперед и коснитесь носом колена вытянутой ноги, обхватив ее пальцы обеими руками. Поднимите торс и займите исходное положение. Асана должна выполняться как одно сплошное

движение. Поменяйте ноги и повторите упражнение, этим вы закончите один цикл. В одном занятии выполняйте не более 5 циклов.

Дыхание: Перед перекатываниями глубоко вдыхайте и полностью выдыхайте. Во время перекатывания задерживайте дыхание. В положении сидя, вдыхайте.

Последовательность: После этой асаны выполняйте ее контрпозу – асану с прогибом назад.

Меры предосторожности: Следите за тем, чтобы не перенапрягать мышцы спины и ног. Старайтесь не ударяться головой об пол, чтобы не травмировать затылочную область.

Ограничения: Асану не рекомендуется выполнять пожилым или неподготовленным людям, а также страдающим от пояснично-крестцового радикулита, повышенного давления крови или сдвига межпозвоночных дисков.

Польза практики: Практика асаны укрепляет таз, регулирует работу почек, активизирует кишечник и удаляет излишние жировые отложения в области талии.

Стамбхан-асана



Для выполнения этой асаны необходимо участие двух человек примерно одного роста и одинаковой комплекции. Оба практикующих должны лечь на спину вдоль одной линии (макушки голов соприкасаются). Затем они берут друг друга за руки, разведя их в стороны, на уровне плеч. Руки напряжены, головы упираются друг в друга. Один из практикующих поднимает ноги вверх – вертикально вверх и через несколько секунд опускает. Затем вновь поднимает, продвигая их за свою голову и голову партнера до тех пор, пока его ноги не займут горизонтальное положение над обеими головами. Задержавшись в этом положении на некоторое время, он опускает ноги и расслабляется.

Затем второй партнер повторяет то же самое, завершая этим один цикл. Выполняйте не более пяти циклов за одно занятие.

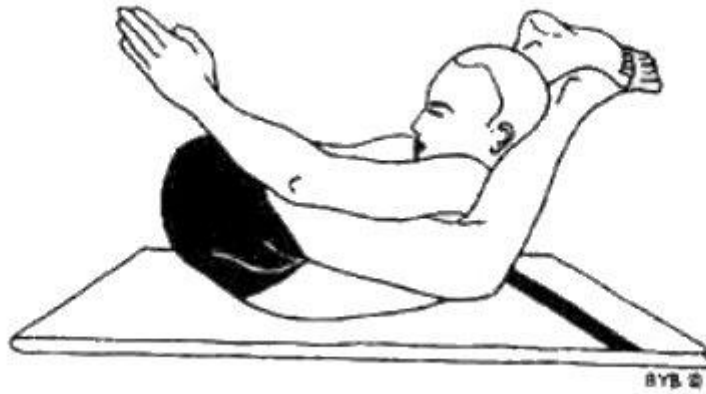
Дыхание: Лежа на спине, вдыхайте. Поднимая, удерживая и опуская ноги, задерживайте дыхание. Возвратившись в положение лежа на спине, выдыхайте. Дыхание идентично для обоих партнеров.

Примечание: Первая стадия, когда ноги поднимаются вертикально и потом опускаются, может выполняться обоими партнерами одновременно.

Ограничения: Это упражнение не следует выполнять нетренированным людям.

Польза практики: Это упражнение укрепляет мышцы рук и спины, стимулирует органы брюшной полости и активизирует перистальтику.

Дви-пада-кандхарасана (поза для ног и плеч)



Лягте на спину. Ноги вытяните, руки положите по сторонам от туловища. Заведите одну ногу за спину так, чтобы ее ступня оказалась за головой, а сама нога под рукой. Прделайте то же с другой ногой. Не прикладывайте чрезмерных усилий. Руками мягко нажимая на ноги, добейтесь удобного расположения ступней за головой (попытайтесь их скрестить). В конечном положении вытяните руки вперед и сложите ладони вместе. Расслабьте все тело и закройте глаза. Дышите медленно. Задержитесь в этом положении на удобный для вас период времени.

Сосредоточение: На свадхиштхана-чакре.

Последовательность: После этой асаны выполняйте любую асану с прогибом назад.

Меры предосторожности: В конечном положении не перенапрягайте тело.

Ограничения: Эта асана не должна выполняться людьми со сдвинутыми межпозвоночными дисками, а также страдающими пояснично-крестцовым радикулитом или любыми другими серьезными заболеваниями спины.

Польза практики: Асана нормализует работу нервной системы. Тонизирует органы тазового отдела и органы брюшной полости: почки, селезенку, печень, кишечник и поджелудочную железу. Стимулирует половую и выделительную системы. Практика асаны повышает общий тонус организма, устраняет лень и апатию.

Асаны с балансированием

Асаны этой группы развивают чувство равновесия, а также оказывают на организм практикующего различные полезные воздействия, подробно рассмотренные в тексте при описании каждой асаны. Практика асан с балансированием помогает улучшить координацию движений. Большинство людей тратит много энергии на беспорядочные и бессознательные телодвижения. Асаны с балансированием стимулируют мозжечок – мозговой центр, управляющий движениями тела. Движения практикующего становятся более грациозными, он совершает меньше лишних движений.

Для успешного выполнения асан с балансированием (т. е. для достижения равновесия) совершенно необходима сосредоточенность, поэтому практика этих асан развивает у практикующего способность к сосредоточению, причем не только на поддержании равновесия тела, но и на других видах деятельности.

Практика асан с балансированием уравнивает нервную систему, снимает стрессы, беспокойства и страхи. Если вы чувствуете внутреннее напряжение или обеспокоенность, выполните одну или несколько асан этой группы; старайтесь удерживать конечное положение как можно дольше.

Многие начинающие находят асаны с балансированием достаточно трудными вследствие слабо развитого чувства равновесия, так как большинству людей в их повседневной жизни хорошо развитое чувство равновесия просто не нужно. Тем не менее

человеческое тело очень хорошо приспосабливается к изменению условий существования, и практикующий уже через несколько недель обнаружит, что его чувство равновесия заметно улучшилось.

Очень важной особенностью практики асан с балансированием является то, что разум систематически концентрируется на одной точке. Фиксация взгляда на черном пятне на стене во время практики этих асан позволит вам находиться в трудных для вас позах в течение продолжительного периода времени.

Эка-пада-пранамасана (поза молящегося на одной ноге)



Станьте прямо, ноги вместе, руки опустите по сторонам тела. Согните одну ногу и положите ее ступню на внутреннюю поверхность бедра другой ноги, пятка должна быть как можно ближе к промежности. Сложите ладони перед грудью, фиксируя взгляд на одной точке впереди себя.

Длительность практики: Удерживайте позу как можно дольше.

Сосредоточение: На выбранной точке впереди.

Польза практики: Эта асана развивает эмоциональную уравновешенность и чувство равновесия, укрепляет мышцы ног, ступни и колени.

Гарудасана (поза орла)



Станьте прямо, ноги вместе, руки опустите по сторонам тела. Поднимите правую ногу и обвейте ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня – касаться левой икры своим подъемом. Обвейте правой рукой левую и поместите их перед грудью со сложенными вместе ладонями (пальцы направлены вверх). Ладони в таком положении напо – минают клюв орла. Согните левую ногу и опустите тело так, чтобы пальцы правой ноги коснулись пола.

Удерживайте это положение как можно дольше, но без ощущения напряжения.

Сосредоточение: На выбранной точке впереди и на поддержании равновесия.

Польза практики: Практика гаруда-саны укрепляет мышцы ног, тонизирует их нервы и расслабляет суставы; помогает при пояснично-крестцовом радикулите, ревматизме ног и рук; устраняет отечность и развивает чувство равновесия.

Бакасана (поза подъемного крана)



Станьте прямо, ноги вместе, руки вытяните вверх над головой. Наклонитесь вниз и возьмитесь обеими руками за пальцы левой ноги. Отведите прямую правую ногу назад и как можно выше вверх. В коленях ноги не сгибайте. Удерживайте это положение как можно дольше, но без ощущения дискомфорта.

Опустите ногу и возвратитесь в исходное положение. Затем повторите то же самое, но теперь возьмитесь руками за пальцы правой ноги, а вверх поднимите левую.

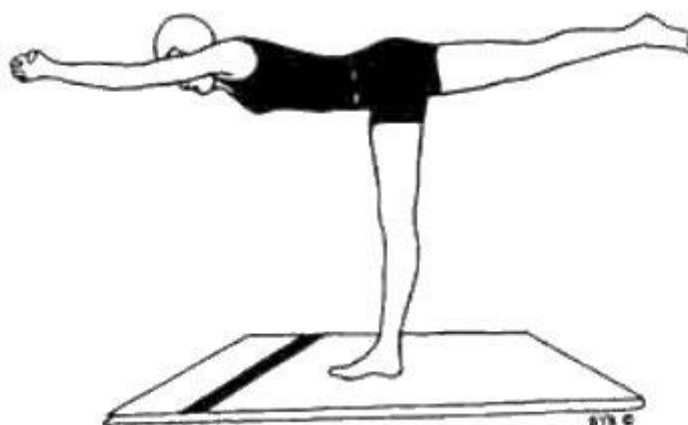
Дыхание: Поднимая руки, вдыхайте. Наклоняя туловище, выдыхайте. В конечном положении дышите нормально. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

Длительность практики: Выполняйте асану по одному разу на каждой ноге, удерживая конечное положение как можно дольше.

Сосредоточение: Направляйте все внимание на поддержание равновесия.

Полезность практики: Эта асана улучшает приток крови к мозгу, укрепляет руки, мышцы запястий и ног, расслабляет нижнюю часть спины, гармонизирует работу нервной системы и улучшает координацию движений.

Эка-падасана (стойка на одной ноге)



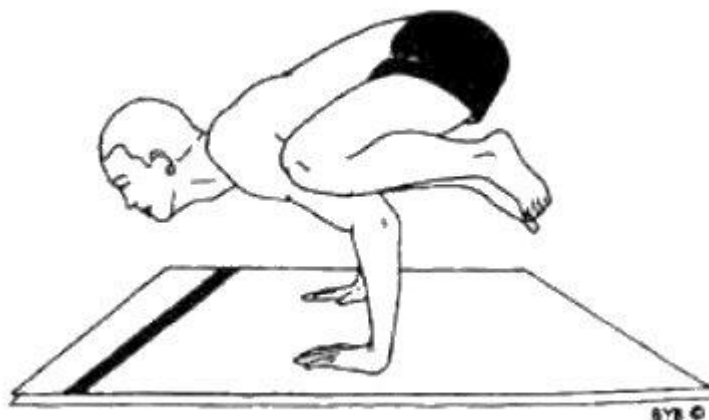
Станьте прямо, ноги вместе. Поднимите прямые руки вверх над головой и переплетите

их пальцы. Затем медленно наклонитесь вперед, одновременно с наклоном туловища отведите назад и вверх левую ногу так, чтобы руки, голова, туловище и левая нога составляли одну прямую горизонтальную линию (тело должно поворачиваться относительно правого тазобедренного сустава).

Оставайтесь в этом положении как можно дольше, затем медленно вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое, стоя на левой ноге и отводя назад правую ногу.

Дыхание: Вдыхайте, поднимая руки вверх. Выдыхайте, принимая конечное положение. В конечном положении дышите нормально. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте. Все остальные детали исполнения точно такие же, как и в случае бакасань.

Бака-дхьянасан (поза журавля)



Сядьте на корточки, ноги поставьте как можно шире. Приподнимитесь на кончики пальцев ног и поставьте ладони на пол прямо перед ступнями. Руки немного согните в локтях. Колени должны касаться наружной поверхности рук, как можно ближе к плечам. Медленно наклонитесь вперед и оторвите ноги от пола, балансируя на руках; колени при этом опираются на руки выше локтей. Смотрите вперед.

Дыхание: В конечном положении задержите дыхание на вдохе.

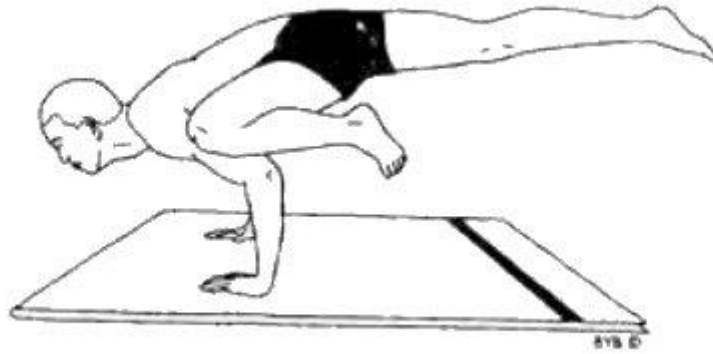
Длительность практики: Удерживайте конечное положение в течение того периода времени, на который вы сможете задержать дыхание. Выполняйте асану не более 10 раз в течение одного занятия.

Сосредоточение: Все внимание направляйте на поддержание равновесия в конечном положении.

Ограничения: Эту асану не рекомендуется практиковать людям с высоким давлением крови, а также страдающим церебральным тромбозом.

Полезность практики: Асана укрепляет руки и запястья, тонизирует нервную систему, снимает напряженность и беспокойство, развивает чувство равновесия. Для выполнения этой асаны требуется в большей степени координация движений, чем мышечные усилия.

Эка-пада-бака-дхьянасан (поза журавля на одной ноге)



Примите конечное положение бака-дхьянасы. Затем вытяните одну ногу назад, держа ее горизонтально. Удерживайте это положение как можно дольше с задержкой дыхания на вдохе.

Примечание: Эту асану – более сложную форму бака-дхьянасы – рекомендуется выполнять только опытным практикующим.

Все остальные детали исполнения точно такие же, как и в случае бака-дхьянасы.

Ардха-падма-падоттанасана (поза полулотоса с поднятой ногой)



Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Положите левую ступню на правое бедро. Согните правую ногу в колене и поставьте ее ступню на пол. Скрестите руки под правым бедром. Прижимая руками правое бедро к груди, выпрямите правую ногу так, чтобы она оказалась в вертикальном положении. Балансируйте на ягодицах. Сосредоточьте взгляд на одной точке впереди. Согните правую ногу в колене и опустите ступню на пол. Вытянув обе ноги вперед, вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое, положив правую ногу на правое бедро. Выполните не более 5 наклонов.

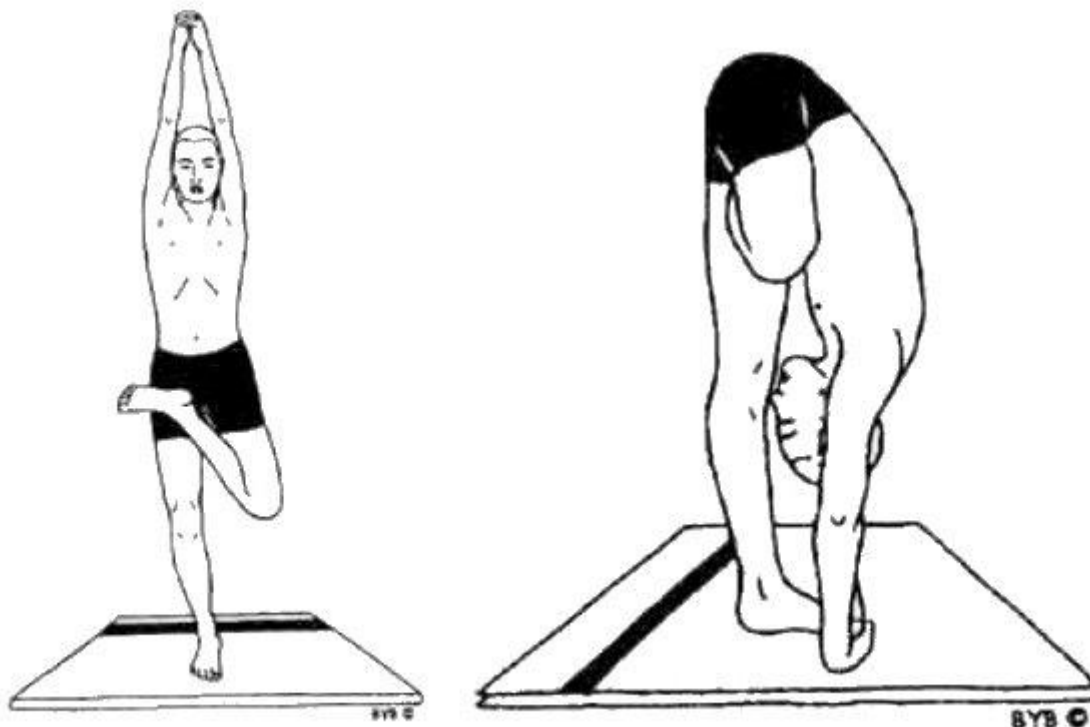
Дыхание: Вдохните в положении сидя. Задерживайте дыхание на вдохе, балансируя с поднятой ногой. Выдохните, возвратившись в положение сидя.

Сосредоточение: Сосредоточивайте внимание на удержании равновесия, а взгляд – на точке впереди.

Польза практики: Эта асана подготавливает ноги к выполнению позы лотоса и

уравновешивает нервную систему.

Ардха-баддха-падмоттанасана (поза полулотоса стоя на одной ноге)



Станьте прямо. Согните правую ногу в колене и положите ее ступню как можно выше на левое бедро. Поднимите обе руки над головой и, переплетя пальцы, сомкните вместе. В этом положении расслабьтесь и сбалансируйте на одной ноге. Медленно наклонитесь вперед и коснитесь левой ступни пальцами рук. Левую ногу держите прямой. Если сможете, коснитесь левого колена лбом. Оставайтесь в конечном положении как можно дольше, но без ощущения дискомфорта. Медленно вернитесь в положение стоя. Разогните правую ногу, опустите ее на пол и расслабьтесь.

Повторите то же самое с левой ступней на правом бедре.

Дыхание: Выдыхайте, наклоняясь вперед. В конечном положении дышите нормально. Вдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение около 2 минут на каждой ноге.

Сосредоточение: Направляйте внимание на поддержание равновесия или дыхание.

Ограничения: Асану не рекомендуется выполнять страдающим пояснично-крестцовым радикулитом или сдвигом межпозвоночных дисков.

Полезность практики: Практика асаны стимулирует пищеварение, устраняет запоры; развивает чувство равновесия и повышает способность к сосредоточению; увеличивает подвижность суставов ног и укрепляет их мышцы.

Сантулана-парватасана (поза балансирования на коленях)



Сядьте в падмасану. Сосредоточьте взгляд на одной точке впереди. С помощью рук медленно поднимитесь на колени и выпрямитесь в тазобедренных суставах. Медленно поднимите прямые руки над головой.

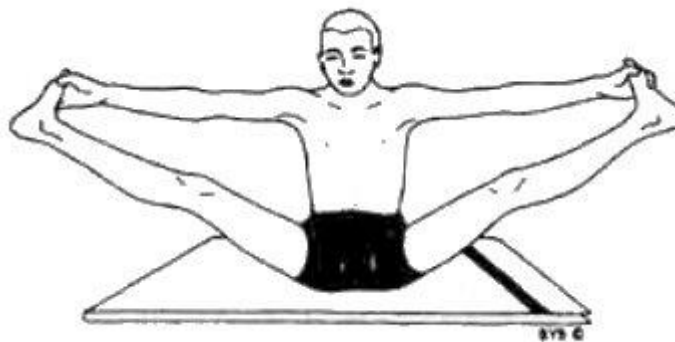
Дыхание: При выполнении асаны дышите нормально, естественно.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение как можно дольше.

Сосредоточение: Эта поза достаточно трудна для балансирования, поэтому все внимание должно быть сосредоточено на поддержании равновесия.

Полезность практики: Эта асана развивает эмоционально-психическую уравновешенность.

Мерудандасана (поза позвоночного столба)



Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол перед ягодицами, на расстоянии примерно полуметра друг от друга. Возьмитесь руками за большие пальцы ног и расслабьте тело. Медленно отклоните туловище назад и выпрямите ноги, поднимая их вверх. Прямые ноги и руки разведите как можно шире в стороны.

Дыхание: Вдохните в положении сидя. Выпрямляя ноги, задержите дыхание на вдохе. По окончании удержания позы выдохните.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение асаны в течение периода времени, на который вы сможете задержать дыхание.

Сосредоточение: На удержании равновесия; взгляд при этом фокусируйте на одной точке впереди.

Ограничения: Асану не следует выполнять тем, кто страдает пояснично-крестцовым радикулитом или сдвигом межпозвоночных дисков.

Польза практики: Практика мерудандасаны стимулирует органы брюшной полости, особенно печень, и укрепляет мышцы живота. Асана помогает избавиться от глистов, стимулирует кишечную перистальтику и тонизирует все внутренние органы в целом. Кроме того, она тонизирует спинные нервы, укрепляет мышцы спины и повышает эмоциональную уравновешенность и способность к сосредоточению.

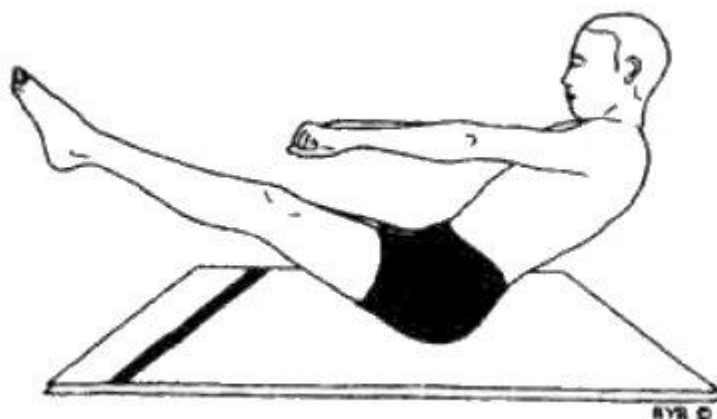
Варианты

Утгхита-хаста-мерудандасана



Эта поза очень похожа на меру-дандасану. Но вместо разведения ног в конечном положении их надо свести вместе. Руки и ноги при этом, как и в основной форме, держите прямыми.

Ашва-санчаланасана (поза наездника)



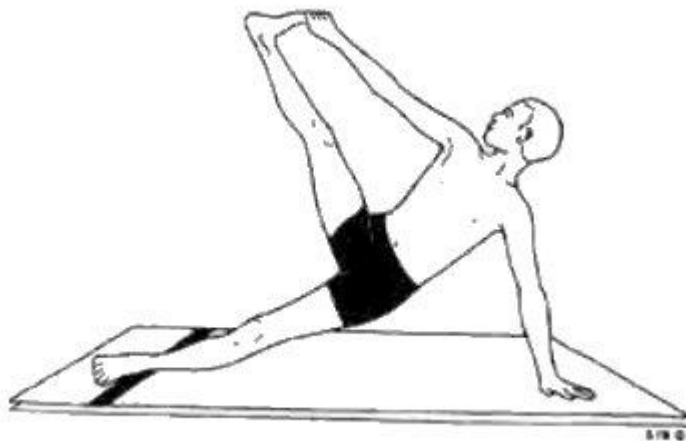
Сядьте прямо. Ноги согните в коленях и прижмите бедра к груди; ступни ног оставьте стоять на полу рядом друг с другом. Сожмите кулаки и вытяните их так, чтобы руки касались наружных сторон коленей. Отклоните назад туловище, одновременно вытягивая ноги вперед и чуть вверх. Балансируя на ягодицах, вытяните руки и ноги, удерживая кулаки над коленями. Старайтесь поднять ноги как можно выше, сохраняя их прямыми.

Задержитесь в конечном положении на короткий промежуток времени, а затем вернитесь в исходное положение. Отдохните и повторите еще раз.

Примечание: Начинающие должны сначала освоить именно эту асану, и только потом пытаться выполнить мерудандасану или ее первый вариант.

Все остальные детали исполнения точно такие же, как и в случае мерудандасаны.

Васиштхасана (поза прямо вытянутых рук)



Лягте на левый бок, правая нога находится сверху левой. Правую руку положите на правое бедро, а левую ладонь – на пол, под левое плечо. Пальцы левой ладони обращены в обратную сторону от ног. Поднимите верхнюю часть туловища, выпрямив левую руку. Затем оторвите от пола бедро так, чтобы тело удерживалось только на левых ступне и ладони, примерно под углом 30° к полу.

Согните правую ногу в колене и возьмитесь за ее большой палец правой рукой. Поднимите и выпрямите эту ногу. Оставайтесь в этом положении некоторое время. Затем отпустите большой палец ноги и вернитесь в исходное положение.

Повторите все то же самое на другой стороне тела. Выполняйте асану не более 5 раз на каждой стороне.

Дыхание: Выполняя эту асану, задерживайте дыхание на вдохе. Дышите естественно, когда нога надежно удерживается в верхнем положении.

Сосредоточение: Направляйте внимание на поддержание равновесия тела на расслабление мышц ног.

Полезность практики: Эта асана повышает эмоциональную уравновешенность и помогает преодолевать беспокойство и стрессы; делает мышцы ног эластичными и укрепляет руки.

Ватаянаасана

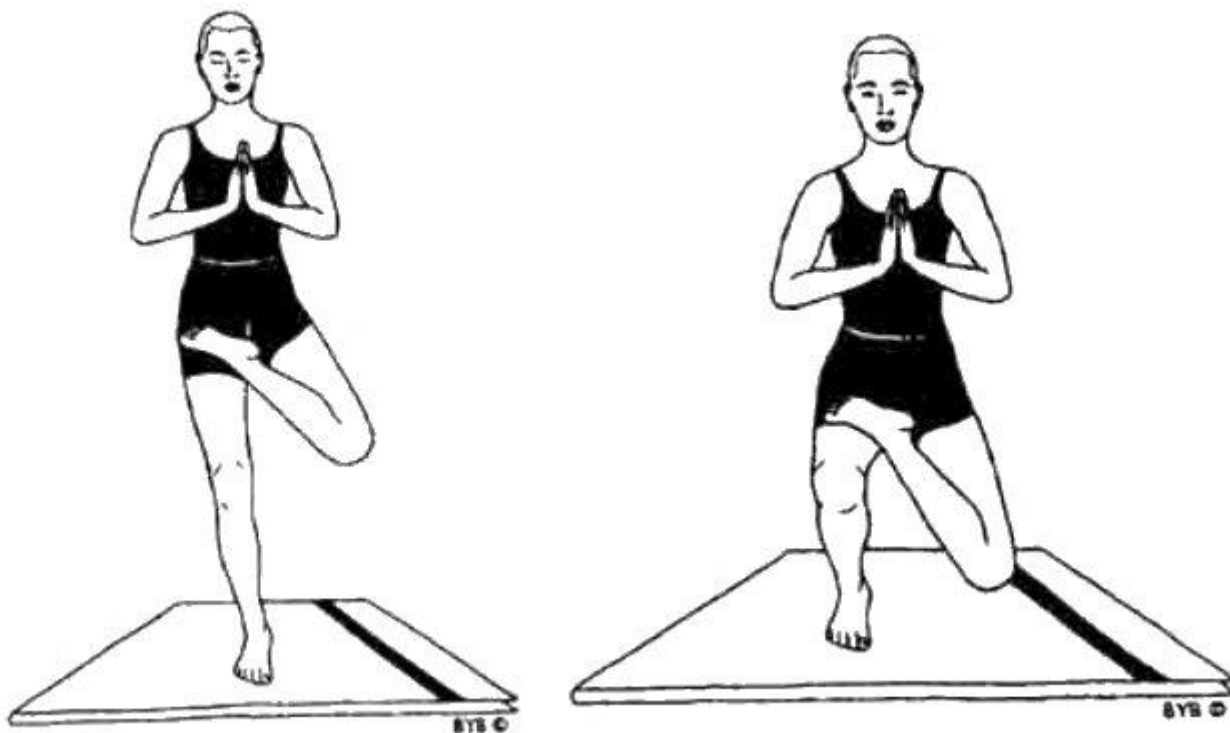
Встаньте прямо. Сосредоточьте взгляд на хорошо заметной точке впереди. Согните левую ногу в колене и положите ступню на правое бедро (как можно выше). Сложите ладони перед грудью в молитвенном жесте.

Медленно сгибайте правую ногу в колене, опуская тело вниз до тех пор, пока левое колено не коснется пола. Задержитесь в этом положении на некоторое время, затем выпрямите правую ногу и вернитесь в исходное положение.

Отдохните, после чего повторите то же самое, стоя на левой ноге.

Вариант ватаянаасаны

Вместо молитвенного жеста вытяните руки вниз под углом около 45°.



Дыхание: Вдыхайте, стоя на одной ноге. Поднимаясь и опускаясь, задерживайте дыхание на вдохе. Выдохните, поднявшись в положение стоя. В конечном положении дышите нормально.

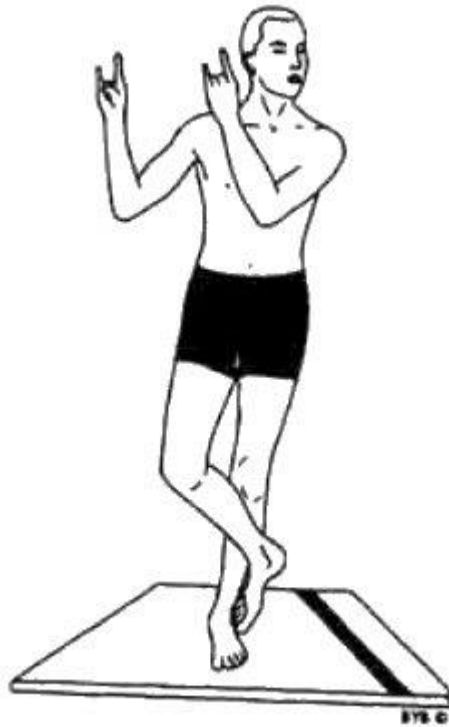
Длительность практики: Выполняйте упражнение не более 10 раз н; каждой ноге.

Сосредоточение: Направляйте внимание на поддержание равновесия, сосредоточив взгляд на одной точке (хорошо видимой) впереди (например, нарисованной на стене).

Польза практики: Эта асана укрепляет мышцы ног и улучшает подвижность коленных суставов. Практика асаны является отличным средством лечения атрофированных мышц нижних конечностей и подагры коленей.

Асана развивает способность удерживать семенную жидкость, тонизируя нервы и укрепляя мышцы простаты и семенных протоков; снижает повышенную кислотность почек, устраняя тем самым частое мочеиспускание.

Натавара-асана (поза Кришны)



Встаньте прямо, приподнимите правую ногу и расположите ее ступню слева от левой ноги. Держите ступню над полом почти вертикально, касаясь наружной стороной ступни левой ноги.

Правая икра находится перед левой. Поднимите обе руки, как будто бы вы играете на флейте.

Длительность практики: Практикуйте асану как можно дольше на каждой ноге.

Сосредоточение: На аджня-чакре.

Полезность практики: Асана развивает способность к концентрации и умение контролировать свои эмоции; является хорошей подготовительной позой для медитации.

Натараджа-асана (поза Шивы [подготовительная форма])



Станьте прямо; отведите правую ногу назад и как можно выше вверх. Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку. Вытяните левую руку вперед и вверх. Сложите пальцы левой руки в чин – мудру; взгляд направлен на левую руку.

Длительность практики: Удерживайте позу как можно дольше на каждой ноге.

Сосредоточение: На аджня-чакре.

Полезность практики: Асана уравнивает нервную систему, развивает способность к сосредоточению и делает ноги гибкими.

Натараджа-асана (поза Шивы [полная форма])



Асана почти полностью совпадает со своей подготовительной формой, за исключением того, что нога поддерживается не за лодыжку, а за большой палец. Локоть руки, поддерживающей ногу, направлен вверх. Такое положение руки позволяет ноге приблизиться вплотную к голове.

Опытные практикующие с гибким телом могут пальцами ноги коснуться затылка или взяться за пальцы ноги обеими руками.

Примечание: Эту форму натараджа-асаны рекомендуется практиковать только после того, как будет в совершенстве освоена подготовительная форма. Все остальные детали выполнения полной формы натараджа-асаны остаются такими же, как и в случае подготовительной формы.

Вариант (поза танцующего Шивы)



Станьте прямо, поднимите левую ногу так, чтобы ее бедро расположилось горизонтально, а сама нога была бы направлена вперед и чуть согнута в колене. Ступня обращена прочь от тела и немного вправо от правой ноги. Левую руку держите в одной плоскости с левой ногой так, чтобы ее кисть была обращена вниз и наружу. Согните правую руку так, чтобы предплечье оказалось в вертикальном положении, а ладонь была направлена вперед; правый локоть находится над левым запястьем, пальцы правой руки сложены в чин – или гьяна-мудру. Взгляд направьте вдаль, в сторону горизонта. Все остальные детали остаются такими же, как и для подготовительной формы.

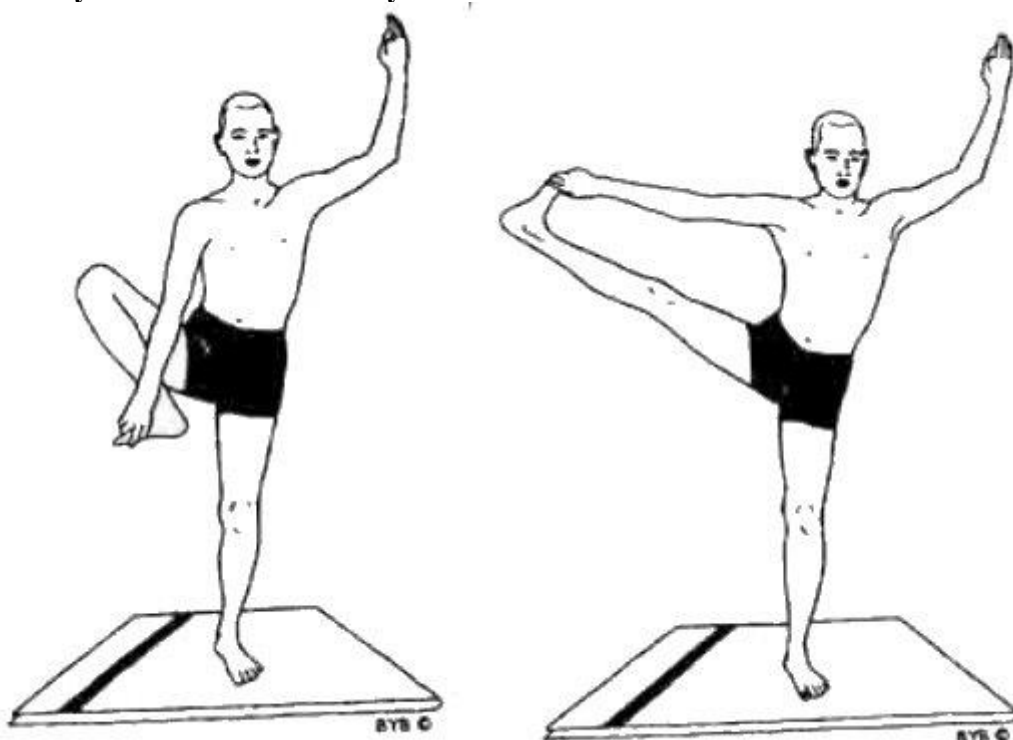
Уттхита-хаста-падангуштхасана (поза вытянутой руки и большого пальца ноги)



Станьте прямо, ноги вместе, руки по сторонам тела. Расслабьте все тело. Согните правую ногу в колене и поднимите ее бедро как можно ближе к груди. Правой рукой возьмитесь за большой палец поднятой ноги. Правая рука должна находиться с наружной стороны согнутой ноги.

Медленно выпрямите правую ногу вперед и чуть вверх. Задержитесь в этой позе в течение удобного для вас периода времени. Отпустите большой палец ноги, медленно опустите ногу на пол (не сгибая ее при этом) и вернитесь в исходное положение.

Варианты утхита-хаста-падангуштхасаны



1. Примите основную форму асаны, но вытянутую прямую ногу поддерживайте обеими

руками. Переплетите пальцы рук и поместите их под пяткой. При помощи рук постарайтесь подтянуть выпрямленную ногу как можно ближе к голове. Опытные практикующие могут коснуться вытянутой ноги подбородком.

2. Станьте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу в колене и поднимите ее бедро как можно ближе к груди. Возьмитесь правой рукой за большой палец правой ноги. Рука должна находиться с внутренней стороны правой ноги. Медленно выпрямите поднятую ногу в сторону, а вместе с ней и правую руку. Затем вытяните свободную левую руку влево и чуть вверх.

После этого попытайтесь медленно поднять вытянутую ногу еще выше. Удерживайте конечное положение в течение удобного для вас периода времени, но без перенапряжения. Затем медленно опустите поднятую ногу на пол. Вернитесь в исходное положение.

Дыхание: Для всех трех форм выдыхайте во время выпрямления поднятой ноги, после этого вдыхайте. Подтягивая ногу еще выше, выдыхайте. В конечном положении дышите медленно и глубоко. Опуская ногу, выдыхайте.

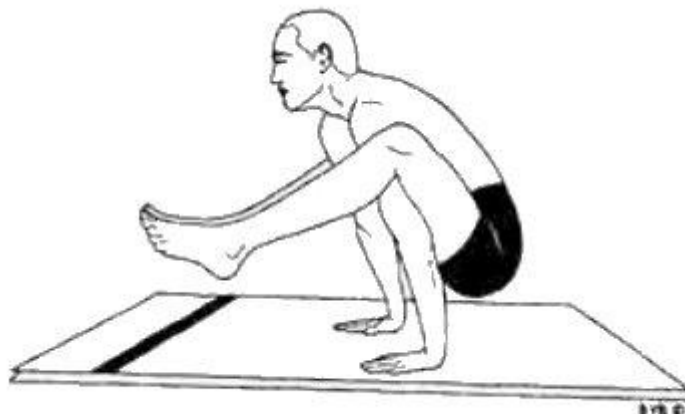
Длительность практики: Конечное положение каждой формы может удерживаться до 60 секунд. Те, у кого не получается удерживать эту позу, могут выполнять асану в динамическом режиме до 5 раз каждой ногой.

Сосредоточение: На выбранной, хорошо заметной точке впереди.

Меры предосторожности: Не перенапрягайте мышцы ног.

Польза практики: Практика всех форм повышает способность к сосредоточению, улучшает координацию движений, способствует обретению эмоциональной уравновешенности, а также укрепляет и развивает мышцы ног.

Дви-хаста-бхуджангасана (поза змеи на двух руках)



Станьте прямо, раздвинув ноги на расстояние около полуметра. Присядьте на корточки и упритесь обеими ладонями в пол между ногами. Затем поднимите левую ногу вверх по наружной поверхности левого плеча. Точно так же поднимите правую ногу по наружной поверхности правого плеча. Соблюдайте осторожность, чтобы не потерять равновесие.

В конечном положении тело поддерживается только руками. Задержитесь в этом положении на удобное для вас время. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Не перенапрягайтесь. Повторите упражнение 2 – 3 раза.

Дыхание: В конечном положении дышите нормально.

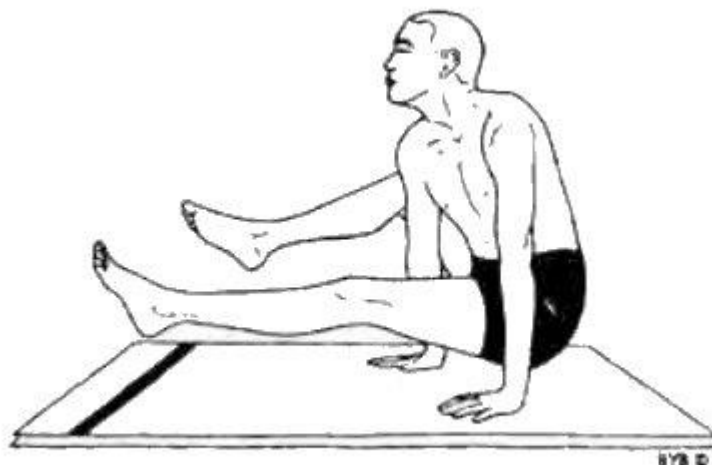
Сосредоточение: На поддержании равновесия.

Польза практики: Поза развивает мышцы рук и плечевые суставы. Она также массирует живот, крестцовую область, желудок, почки и селезенку. Полезна она и для диабетиков, поскольку стимулирует выделение инсулина поджелудочной железой.

Эка-хаста-бхуджангасана

Сядьте на пол, вытянув ноги перед телом. Согните левую ногу в колене и положите ее

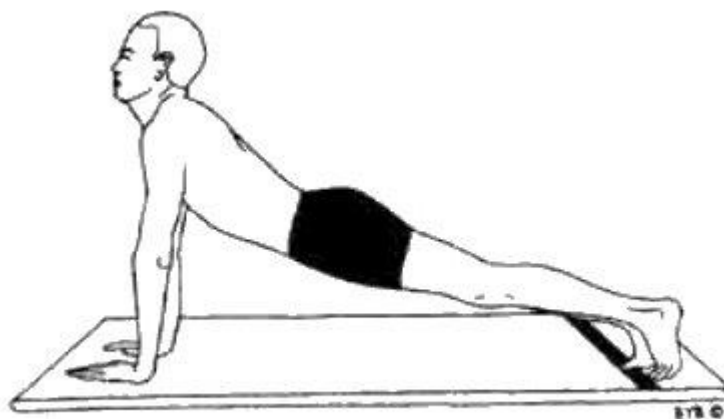
на наружную поверхность левого плеча. Упритесь ладонями в пол; правая ладонь должна быть с наружной стороны правой ступни. Опираясь на руки, поднимите тело вверх; правая нога находится между руками – прямая и параллельная полу.



Оставайтесь в конечном положении удобный для вас период времени; затем вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с вытянутой левой ногой в конечном положении.

Примечание: Эта асана является вариантом позы дви-хаста-бхуджангасана. Все остальные детали выполнения остаются такими же, как и для дви-хаста-бхуджангасаны.

Сантоланасана (поза на балансирование)



Примите марджариасану, подняв ягодицы и выпрямив колени, перейдите в шумеру-асану (поза горы). Затем подайте плечи вперед и опустите ягодицы так, чтобы тело оказалось вытянутым в одну линию. Руки при этом должны быть вертикальны.

Дополнения:

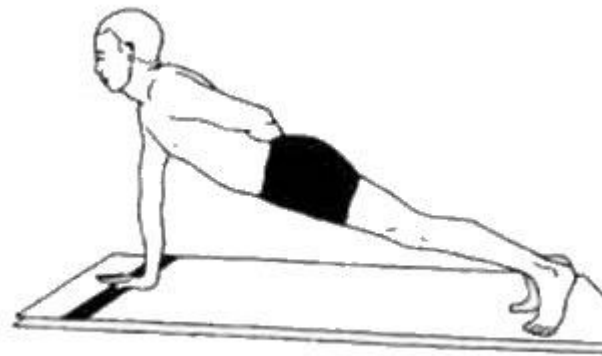
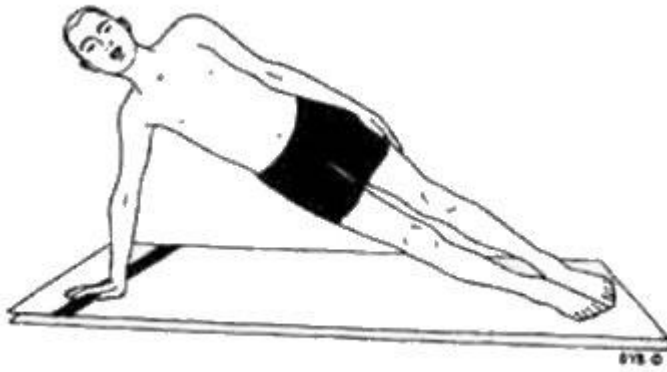
1. Поверните тело на бок, опираясь только на одну руку. Свободную руку положите на бедро; вернитесь в исходное положение (шумеру-асану) и повторите то же самое в противоположную сторону.

2. Поднимите одну руку и положите ее предплечье за спину.

3. Поднимите одну ногу и вытяните ее назад и вверх.

Дыхание: Выполняйте основную позу, нормально дыша. Задерживайте дыхание на вдохе, когда выполняете дополнения.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение этих асан как можно дольше.



Полезьа практики: Эти асаны развивают нервную систему.

Пада-ангуштхасана (поза на цыпочках)



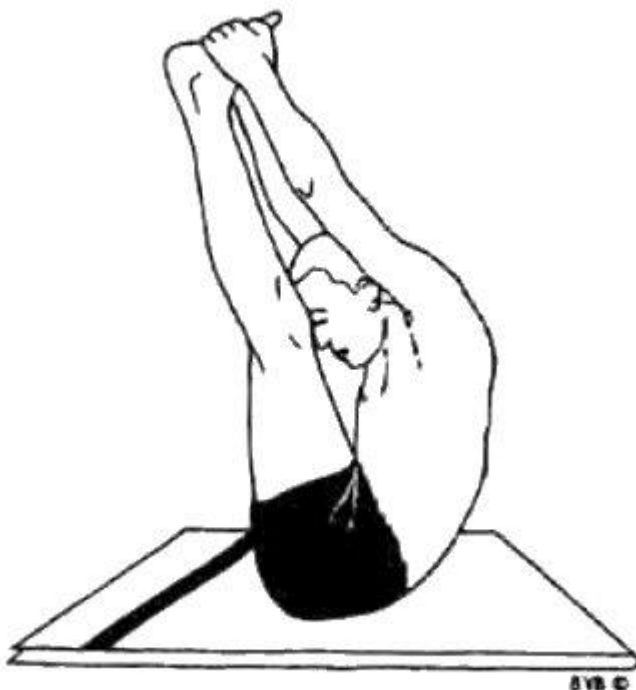
Сядьте на корточки. Поднимите пятки, перенесите вес тела на пальцы ног. Опустите колени так, чтобы бедра оказались в горизонтальном положении. Положите ступню одной ноги на бедро другой, пятку ноги, стоящей на полу, расположите под промежностью. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх.

Сосредоточение: Направляйте внимание на поддержание равновесия. Взгляд сосредоточьте на одной точке впереди тела; точка должна быть хорошо заметна, ее можно нарисовать в виде темного кружка на листке бумаги и прикрепить на стену.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение как можно дольше – поочередно на каждой ноге.

Полезьа практики: Эта асана особенно полезна для тех, кто дал обет безбрачия (брахмачари). Она регулирует функционирование половой системы и помогает бороться со сперматореей, а также излечивает плоскостопие, укрепляет пальцы ног и лодыжки.

Нираламба-пашчимоттанасана (поза растягивания спины без поддержки)



Сядьте на пол, согнув колени; ступни стоят на полу; ноги должны быть плотно прижаты друг к другу. Обхватите ступни руками с наружной стороны, ближе к пяткам. С помощью рук поднимите ноги, выпрямив их в коленях; старайтесь носом коснуться коленей. Балансируйте на ягодицах.

Дыхание: Вдохните в положении сидя. Задерживайте дыхание на вдохе, когда поднимаете и опускаете ноги и в конечном положении. Вернувшись в исходное положение, выдохните. При длительном нахождении в конечном положении можно практиковать нормальное дыхание.

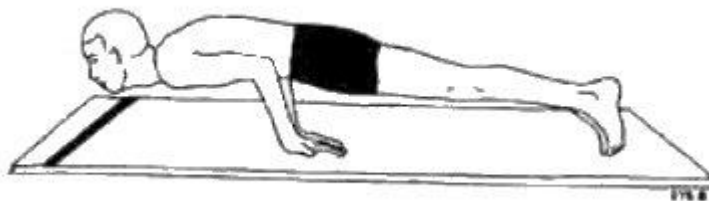
Длительность практики: При динамическом исполнении повторяйте асану до 5 раз. При статическом – удерживайте ее до 3 минут.

Сосредоточение: Все внимание направляйте на удержание равновесия, устремив взгляд на хорошо заметную точку впереди.

Ограничения: Людям, страдающим сдвигом межпозвоночных дисков, пояснично-крестцовым радикулитом, болями в крестце или хроническим артритом, практиковать эту асану не рекомендуется.

Польза практики: Асана стимулирует поджелудочную железу, расслабляет мышцы голени и улучшает подвижность тазобедренных суставов; помогает также в достижении эмоционального равновесия.

Хамсасана (поза лебедя)



Из положения стоя (ноги вместе) опуститесь на колени, раздвинув их пошире. Упритесь ладонями в пол между коленями, повернув ладони пальцами к ногам. Согните руки в локтях, наклонитесь вперед и обопритесь животом на верхние части рук и локти.

Удерживая ноги вместе, вытяните их назад до полного выпрямления. Поднимите голову вверх.

В конечном положении тело балансирует только на кончиках пальцев ног и ладонях. Удерживайте конечное положение в течение удобного для вас времени.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на манипура-чакре. При психическом и физическом тренинге – на дыхании или животе.

Последовательность: Эту асану можно практиковать в любое время дня.

Ограничения: Практиковать асану не рекомендуется людям с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотностью, грыжей, высоким давлением крови или чрезмерно расширенными кровеносными сосудами вследствие приема антибиотиков.

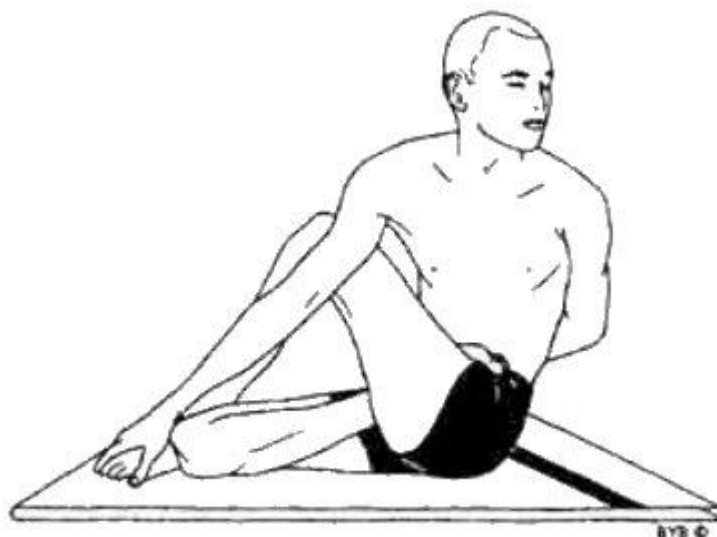
Полезность практики: Асана укрепляет органы брюшной полости и мышцы живота; помогает вывести глистов из желудка и кишечника; стимулирует аппетит, устраняет запоры и помогает избавиться от амебиозной дизентерии.

Группа асан повышенной сложности

Асаны, приводимые в настоящем разделе, могут выполняться только опытными практикующими, сделавшими свое тело гибким и эластичным в результате регулярной практики более легких асан. В основном мы рекомендуем приступать к практике этих асан лишь после того, как достигнуто совершенство в выполнении асан для начинающих и асан средней группы сложности. Начинаящий или человек со средними способностями, попытавшись принять эти трудные позы, убедится в том, что они совершенно недоступны для него (впрочем, так же, как и для всех остальных людей, за исключением цирковых акробатов). Это, естественно, окажет негативное воздействие на его сознание. Каждый человек, обладающий хорошим здоровьем, способен выполнить асаны повышенной сложности! Но – только когда его тело будет готово к этому, и не раньше!

Неподготовленные люди должны в полной мере осознавать, что риск получения достаточно болезненных растяжений во время практики асан повышенной сложности очень высок. Во многих из этих асан требуется располагать и передвигать конечности совершенно необычными способами; постепенное привыкание к трудным конечным положениям намного лучше, чем форсированное овладение ими за один день, что принесет больше вреда, чем пользы.

Пурна-матсиендрасана (поза полного поворота спины)



Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Положите левую ступню на правое бедро вплотную к тазу. Левая пятка должна упираться в живот, левое бедро – лежать на полу. Перенесите правую ступню через левое колено и поставьте ее подошвой на пол с внешней стороны левого бедра. Правая нога должна быть при этом согнута; колено направлено вверх. Затем поверните корпус вправо так, чтобы левая подмышка оказалась с правой стороны от поднятого колена; левой рукой возьмитесь за правую лодыжку (или, если возможно, за большой палец правой ноги), левая рука должна быть по возможности прямой.

Правую руку поместите за спину и попытайтесь коснуться ею левой пятки. Используя левую руку как рычаг, поверните туловище еще сильнее вправо и, наконец, поверните голову до упора вправо. Удерживайте это конечное положение в течение некоторого времени; не перенапрягайтесь; затем возвратитесь в исходное положение и расслабьте мышцы.

Поменяйте положение ног и проделайте то же самое. После поворотов в каждую сторону сядьте прямо, вытянув ноги вперед, и расслабьтесь.

Дыхание: Выдыхайте, принимая конечное положение. В конечном положении дышите нормально. Вдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

Длительность практики: Для поддержания общего здоровья достаточно удерживать конечное положение в течение 2 минут в каждую сторону, эту асану не следует удерживать в течение длительных периодов времени.

Сосредоточение: На аджня-чакре (центре между бровями), или на расслаблении мышц спины, живота, или на дыхании.

Меры предосторожности: Не пытайтесь добиться от тела больше, чем позволяет его гибкость. Не совершайте чрезмерных усилий.

Польза практики: Эта асана оказывает в основном то же воздействие, что и ардха – матсиендрасана, но более интенсивно; благотворно воздействует на спину, делая ее мышцы эластичными, устраняет скованность позвонков и межпозвоночных дисков, снимает нервное напряжение.

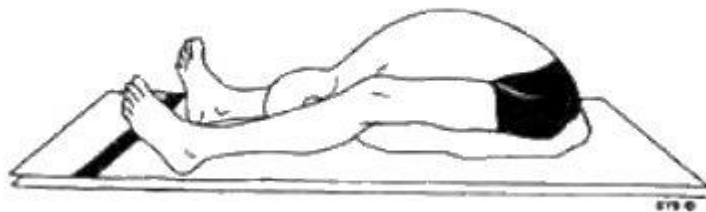
Асана изгоняет застоявшуюся в области спины кровь и замещает ее свежей, насыщенной кислородом; тонизирует нервные ткани шеи; массирует внутренние органы и излечивает все болезни абдоминальной области; устраняет запор, диспепсию, диабет и т. п.

Матсиендрасана стимулирует секрецию адреналина, делая апатичных и вялых людей энергичными и активными; помогает излечить люмбаго, ревматизм, боли в шее, голове и спине; увеличивает подвижность суставов и эластичность мышц ног.

Примечание: Эта асана названа в честь великого йога Матсиендранатха, который, как говорят, мог медитировать в этой позе часами.

Описанная выше форма упражнения является полной формой ардха-матсиендрасаны.

Курмасана (поза черепахи)



Сядьте на пол, раздвинув ноги как можно шире. Наклонитесь вперед и с внутренней стороны ног положите руки под бедра ладонями книзу. Опустите голову и упритесь лбом в пол.

Продвиньте руки назад и сомкните их за спиной.

Задержитесь на некоторое время в этом положении, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Дыхание: Выдыхайте, наклоняя тело вперед. В конечном положении дышите нормально, непринужденно.

Длительность практики: Для духовного совершенствования – удерживайте конечное положение как можно более длительные периоды времени; при физическом и психическом тренинге 5 минут вполне достаточно.

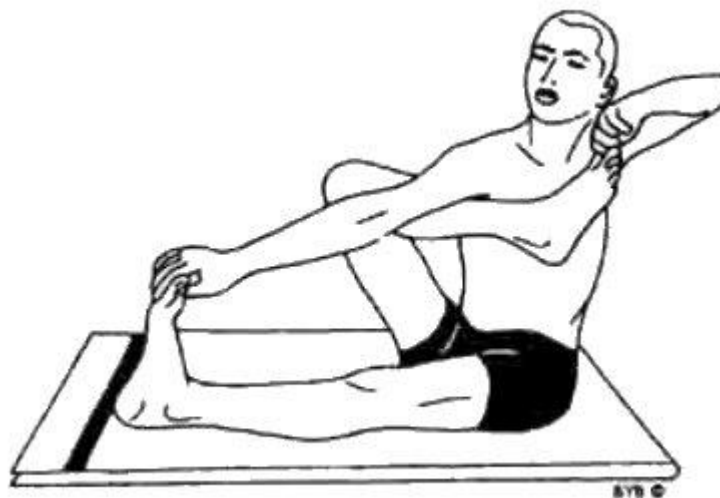
Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на свадхиштхана или на манипура – чакре. Для физического развития – на расслаблении мышц спины и живота.

Последовательность: После этой асаны должна выполняться асана с прогибом спины назад.

Ограничения: Асану не рекомендуется выполнять людям со сдвинутыми межпозвоночными дисками, пояснично-крестцовым радикулитом и хроническим артритом.

Полезность практики: Практика асаны стимулирует нервы спины и почек, удаляет избыток жировых отложений в области живота, тонизирует органы абдоминальной области и помогает в лечении таких болезней, как диабет, метеоризм и запор. Асана обеспечивает приток свежей крови к спинным мышцам и нервным тканям; устраняет боли в спине, голове и шее.

Дханур-акаршанасана (поза стрелка из лука)



Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Положите правую ступню на левое бедро; возьмите левой рукой большой палец правой ноги и тяните ногу к груди.

Возьмитесь правой рукой за большой палец левой ноги (нога прямая). Подтяните большой палец правой ноги к левому уху. Спину и шею держите прямыми. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите то же самое, подтягивая к правому уху левую ногу. Выполните 10 циклов. Эта асана напоминает натягивание тетивы лука, за что и получила свое название.

Дыхание: Вдохните в положении сидя, до того, как начнете подтягивать большой палец ноги к уху. Задержите дыхание на вдохе, подтягивая большой палец к уху. Возвращаясь в исходное положение – выдыхайте.

Полезность практики: Асана тонизирует органы брюшной полости, укрепляет спину, бицепсы и лодыжки.

Дханур-акаршан-асана также помогает в лечении водянки мужских яичек.

Бришчикасана (поза скорпиона)



Примите конечное положение ширшасаны. Согните ноги в коленях и прогните спину. Осторожно сдвиньте предплечья так, чтобы они лежали по обе стороны головы параллельно друг другу. Ладони поверните к полу.

Опустите ноги за головой как можно ниже и прогните спину. Медленно запрокиньте голову назад и вверх.

Осторожно приподнимите верхние части рук (от локтей и выше) так, чтобы они заняли вертикальное положение.

Попытайтесь расслабить все тело. Задержитесь в конечном положении на некоторое время, но не перенапрягайтесь.

Вернитесь в положение ширшасаны и опуститесь на пол.

Примечание: Можно выйти из конечного положения иначе: опустить ноги на пол за головой и затем перейти в положение стоя.

Дыхание: Задержите дыхание на вдохе, принимая конечное положение. В конечном положении дышите нормально.

Длительность практики: Бришчикасану трудно удерживать длительное время. Удерживайте конечное положение около 5 минут, если это возможно.

Сосредоточение: Направляйте внимание на поддержание равновесия.

Последовательность: Эту асану надо выполнять в конце программы. После бришчикасаны следует зафиксировать на несколько секунд конечное положение какой-

нибудь асаны с наклоном вперед, затем выполнить тадасану (в течение полминуты), после чего лечь в шавасану.

Меры предосторожности: До тех пор, пока вы не научитесь выполнять эту асану в совершенстве, тренируйтесь у стены. Не практикуйте вришчикасану рядом с мебелью.

Ограничения: Эту асану не рекомендуется делать людям, страдающим от высокого давления крови, головокружений, церебрального тромбоза, хронического катара или каких-либо сердечных заболеваний. Вришчикасану можно выполнять лишь тем, кто свободно выполняет все перевернутые позы, не испытывая ни малейших затруднений.

Полезность практики: Вришчикасана преобразует жизненную энергию тела, останавливая процесс старения; стабилизирует и оживляет все системы организма; увеличивает приток крови к мозгу и гипофизу, что помогает избавиться от нервных расстройств и дисфункций эндокринной системы; отводит застоявшуюся кровь из нижних конечностей и абдоминальной области; полезна при лечении геморроя и варикозного расширения вен.

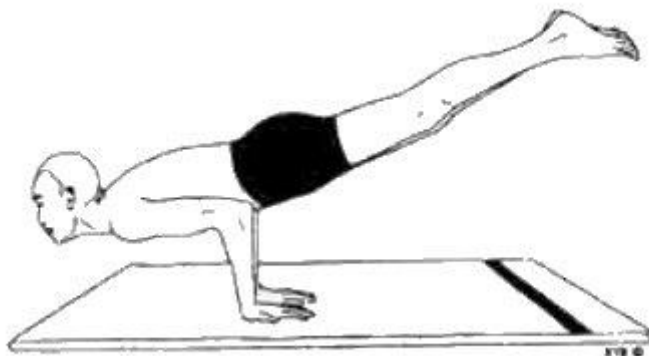
Практика вришчикасаны устраняет нарушения половой системы и нормализует функционирование половых желез.

Прогиб спины тонизирует ее нервы; делает эластичными мышцы этой части тела и увеличивает подвижность позвоночника.

Вришчикасана хорошо развивает руки и чувство равновесия.

Примечание: Эта асана подобна позе сражающегося скорпиона. Она развивает способность к управлению психическим ядом и центрами нектара в области шеи.

Маюрасана (поза павлина)



Станьте на колени. Ступни поставьте рядом друг с другом, колени разведите врозь. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол между коленями; пальцы рук должны быть направлены к ногам.

Плотно прижмите предплечья друг к другу. Наклонитесь еще больше вперед и обопритесь животом на локти, а грудной клеткой – на верхние части рук. Вытяните ноги назад.

Напрягите мышцы и медленно поднимайте туловище и ноги до тех пор, пока они не окажутся параллельными полу. Тело должно теперь балансировать только на руках.

Удерживайте конечное положение лишь небольшой период времени, не допуская чрезмерных усилий. Осторожно вернитесь в исходное положение.

Когда дыхание успокоится, асану можно повторить.

Примечание: Старайтесь поднимать ноги по возможности выше. В конечном положении вес тела должен удерживаться только животом, а не грудной клеткой.

Дыхание: Отрывая тело от пола, выдыхайте. В конечном положении задержите дыхание на выдохе. Опускаясь на пол, вдыхайте. Дышите нормально, если конечное положение удерживается продолжительный период времени.

Длительность практики: Удерживайте конечное положение в течение того периода

времени, на который вы можете задержать дыхание. Те, кто удерживают конечное положение более продолжительное время, должны избегать перенапряжения мышц.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – на манипура-чакре. Для физического развития – на поддержании равновесия в конечном положении.

Последовательность: Эту асану следует выполнять в конце программы. Она ни в коем случае не должна предшествовать перевернутым позам.

Ограничения: Асану не следует практиковать людям, страдающим от высокого давления крови, грыжи или язвы желудка.

Полезность практики: Эта асана стимулирует обмен веществ в организме и секреторные выделения различных органов. Кишечник и мочевой пузырь освобождаются от отработанных веществ. Из крови изгоняются токсины. Это способствует излечению кожных заболеваний, например фурункулеза.

Эта асана рекомендуется в качестве лечебного средства при большинстве заболеваний желудка, кишечника и при диабете.

Люди, которым рекомендовано ускорять процессы обмена в организме и удалять из него токсины, должны придерживаться следующих правил:

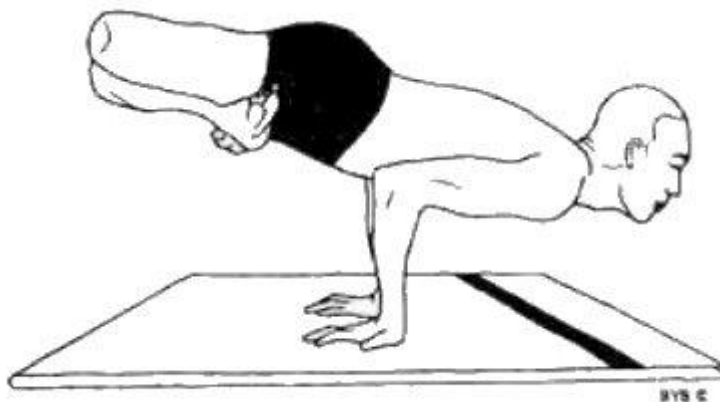
1. Исключить из рациона молочные продукты, жиры, мясо и другую трудно перевариваемую пищу. Стараться не употреблять специи.

2. Питаться пахтой, фруктами, овощами, рисом и другой простой пищей. Придерживаться этой диеты в течение месяца.

3. По прошествии двух недель разгрузочной диеты начать практику маюрасаны. Если маюрасана слишком трудна, вместо нее можно выполнять халасану. Практикуйте асану как можно большее количество раз в течение дня.

Спустя месяц тело очистится как внутренне, так и внешне. Если этого не произойдет, разгрузочную диету и практику маюрасаны следует продолжить.

Падма-маюрасана (поза павлина с лотосом)



Сядьте в падмасану. Встаньте на колени и положите ладони на пол перед телом так, чтобы пальцы были обращены к коленям. Наклонитесь вперед, согните руки в локтях и сведите вместе предплечья. Обопритесь животом на локти, а грудной клеткой на руки от локтей до плеч. Медленно поднимите ноги, и сбалансируйте на руках. Старайтесь удерживать туловище и сложенные в лотос ноги в горизонтальном положении. Не напрягайтесь чрезмерно.

Дыхание: Перед тем, как поднять тело вверх, глубоко вдохните. Находясь в конечном положении, задержите дыхание на вдохе. Опуская тело, выдыхайте.

Длительность практики: Для поддержания хорошего здоровья достаточно 3-5 повторов за одно занятие. При специфических заболеваниях, таких, как диабет, выполняйте асану как можно большее количество раз в день.

Сосредоточение: На дыхании либо на животе. **Полезность практики:** Асана устраняет

диспепсию и лечит селезенку при ее увеличении; стимулирует выделение инсулина поджелудочной железой. Прочие детали выполнения такие же, как и в случае маюрасаны.

Хануманасана (поза бога Ханумана)



Станьте на левое колено. Правую ступню поставьте у этого колена. Ладони обеих рук опустите на пол по бокам от тела. Медленно, без излишнего напряжения, скользите правой ногой вперед, а левой назад как можно дальше. Поддерживайте равновесие руками. Старайтесь, чтобы ягодицы опустились на пол.

В конечном положении сложите ладони перед грудью.

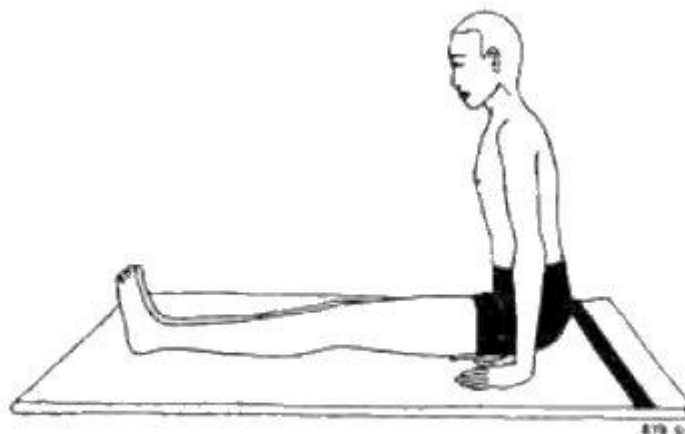
Длительность практики: Практикуйте позу по одному разу в каждую сторону, в течение удобного для вас периода времени; не напрягайтесь чрезмерно.

Сосредоточение: На аджня – или анахата-чакре.

Последовательность: По окончании удержания конечного положения этой асаны сядьте на пол, вытянув ноги вперед.

Полезность практики: Асана стимулирует внутренние органы и мышцы; устраняет половые расстройства и делает роды безболезненными; усиливает циркуляцию крови в ногах, бедрах и тазовой области.

Брахмачариасана (поза celibатов)



Сядьте на пол. Ноги вытяните вперед. Ладони положите на пол рядом с бедрами, пальцы направлены к ступням. Упритесь руками в пол и приподнимите тело вверх.

Ноги должны быть прямыми и параллельными полу. Тело балансирует только на руках.

Дыхание: Вдохните, находясь в исходном положении. Поднимая тело вверх, задержите дыхание на вдохе. Возвращаясь в исходное положение, выдыхайте.

Длительность практики: Выполняйте до 3 подъемов тела, стараясь задержаться в конечном положении как можно дольше.

Сосредоточение: На манипура-чакре. Последовательность исполнения: После этой асаны выполните шавасану или адвасану.

Полезьа практики: Эта асана укрепляет органы и мышцы брюшной полости. Те, кто хочет сохранить половую энергию, должны в совершенстве овладеть этой асаной.

Мулабандхасана (поза сдавливания промежности)



Сядьте на пол, ноги вытянуты вперед. Согните ноги в коленях и приложите ступни подошвами друг к другу у промежности.

Приподнимите тело и сядьте на пятки так, чтобы они давили на промежность.

Задержитесь в этой позе на некоторое время и вернитесь в исходное положение.

Когда ноги и ступни полностью отдохнут, повторите асану.

Сосредоточение: В конечном положении практикуйте насакагра-дришти.

Меры предосторожности: Не перенапрягайте ноги и ступни.

Полезьа практики: Практика этой асаны автоматически активизирует мулабандху и является очень мощным средством сублимации сексуальной энергии. Она тонизирует все половые и выделительные органы, а также делает ноги и ступни исключительно гибкими.

Горакшасана (поза йога Горакхнатха)

Сядьте на пол. Вытяните ноги вперед. Затем сложите ступни подошвами друг к другу – так же, как и для мулабандхасаны. Но вместо того, чтобы поместить пятки под промежность, по – верните их вверх по направлению к пупку, оставляя пальцы ног на полу.



Скрестите запястья перед животом и возьмитесь руками за пятки:

правой рукой – за левую пятку, а левой рукой – за правую пятку. Выпрямите спину.

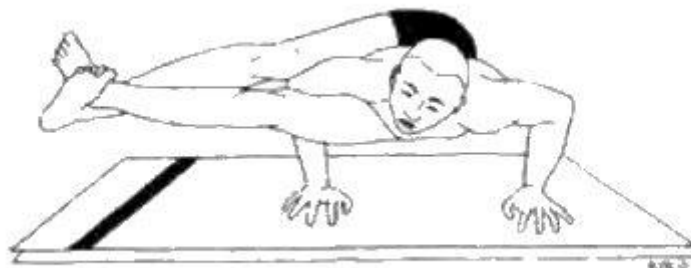
Смотрите вперед.

Дыхание: В конечном положении дышите нормально. Сосредоточение: В конечном положении практикуйте насакагра-дришти.

Меры предосторожности: Растягивайте мышцы ног очень медленно и осторожно, в течение нескольких месяцев.

Примечание: Те, кто чувствуют себя вполне удобно в конечном положении, могут использовать эту асану для медитации. Польза практики: Эта асана делает ноги и ступни очень гибкими и подвижными.

Аштавакрасана (поза восьми дуг)



Станьте прямо, расставив ноги на ширину плеч (примерно полметра). Согните ноги в коленях. Положите ладони на пол: левую – между ногами, а правую – чуть впереди правой ступни.

Обопритесь левой ногой на левую руку, положив бедро на заднюю поверхность верхней части руки. Вытяните правую ногу между руками так, чтобы она находилась рядом с левой рукой.

Оторвите ноги от пола. Положите правую ступню на левую лодыжку и вытяните обе ноги влево. Следите за тем, чтобы левая рука находилась между бедрами, а ее локоть – ниже бедер. Балансируйте на руках. Это конечное положение. Повторите то же в другую сторону.

Дыхание: В конечном положении дышите нормально. Сосредоточение: На поддержании устойчивого равновесия.

Последовательность: После этой асаны отдыхайте либо в шавасане, либо в адвасане.

Польза практики: Поза развивает способность управлять нервной системой; а также укрепляет мышцы рук.

Примечание: Эта асана названа так в честь великого мудреца Древней Индии, тело которого при рождении было искривлено в восьми местах.

Эка-пада-ширшасана (поза – нога за головой)



Сядьте на пол. Вытяните ноги вперед. Слегка согните левую ногу и возьмите ее правой

рукой с наружной стороны за лодыжку.левой рукой возьмитесь немного выше лодыжки (локоть и плечевая часть левой руки должны касаться внутренней поверхности левого бедра).

С помощью рук поднимите левую ногу как можно выше и попытайтесь положить ее на левое плечо. Опустите левую руку так, чтобы она располагалась с наружной стороны левого бедра.

Правой рукой поднимите левую ногу еще выше и положите ее ступню за шею.

Сложите ладони перед грудью. Оставайтесь в этом положении удобное для вас время (не перенапрягайтесь). Затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполните то же с другой ногой.

Выполните 2 цикла.

Дыхание: В конечном положении дышите медленно и глубоко.

Сосредоточение: На дыхании.

Ограничения: Асану не следует выполнять беременным женщинам, а также людям, страдающим пояснично-крестцовым радикулитом.

Полезность практики: Асана массирует поочередно обе стороны живота; тонизирует половые органы и устраняет их заболевания. Асану практикуют также для лечения варикозного расширения вен, но в этом случае конечное положение необходимо удерживать в течение более длительного периода времени.

Уттхан-эка-пада-ширшасана (поза – нога за головой стоя)



Примите позу эка-пада-ширшасана. Положите руки на колено свободной ноги и попытайтесь встать. Если это возможно, сложите ладони перед грудью пальцами вверх.

Удерживайте это положение в течение небольшого промежутка времени, затем сядьте, освободите ногу и вытяните обе ноги перед телом.

Повторите асану, поменяв положение ног.

Примечание: Эту асану могут практиковать только те, кто выполняют эка-па-да-ширшасану без малейших затруднений.

Сосредоточение: На поднятии тела в положение стоя.

Все остальные детали остаются такими же, как и в случае эка-пада-ширшасаны.

Дви-пада-ширшасана (поза – две ноги за головой)



Примите эка-пада-ширшасану. Медленно поместите за голову вторую ступню. Постарайтесь скрестить ноги за головой. Положите ладони рук на пол по бокам тела. Балансируйте на копчике. Ладони сложите перед грудью (стадия 1).

Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем положите ладони на пол и выпрямите руки, подняв тело вверх. Балансируйте на ладонях (стадия 2).

Оставайтесь в этом положении удобное для вас время. Затем медленно опуститесь на пол.

Осторожно освободите ноги, опустите их на пол и вытяните перед собой. Расслабьте все тело.



Примечание: Все прочие детали исполнения те же, что и в случае дви-пада-

кандхарасаны.

Введение в пранаяму

Прана – это жизненная или эфирная сила, которая пронизывает собою все Мироздание. Она присутствует во всем: в камнях, насекомых, животных и людях.

Несмотря на тесную взаимосвязь между праной и воздухом, которым мы дышим, – эти понятия не идентичны. Прана имеет более тонкую структуру, и может быть определена как внутренняя энергия, находящаяся во всем, что есть во Вселенной.

"*Яма*" означает "управлять". Поэтому *пранаяму* можно определить как ряд стимулирующих и увеличивающих жизненную энергию техник, дающих, кроме того, полный контроль над течением праны в теле. Было бы ошибкой считать техники пранаямы обычными дыхательными упражнениями, назначение которых исчерпывается хотя и чрезвычайно целебным, но сугубо физиологическим действием – введением в легкие дополнительного количества кислорода. Дыхание используется в пранаяме для управления течением праны в *нади* (каналы праны) *пранамайя-коши* (энергетическое тело), очищения последних и достижения физического здоровья и психического равновесия.

Практика *кумбхаки* (задержки дыхания) развивает способность управлять праной и позволяет в совершенстве контролировать ум.

Традиционно прана в теле подразделяется на пять составных частей: *прану*, *апану*, *саману*, *удану* и *вьяну*, имеющих общее название – *панча-праны*.

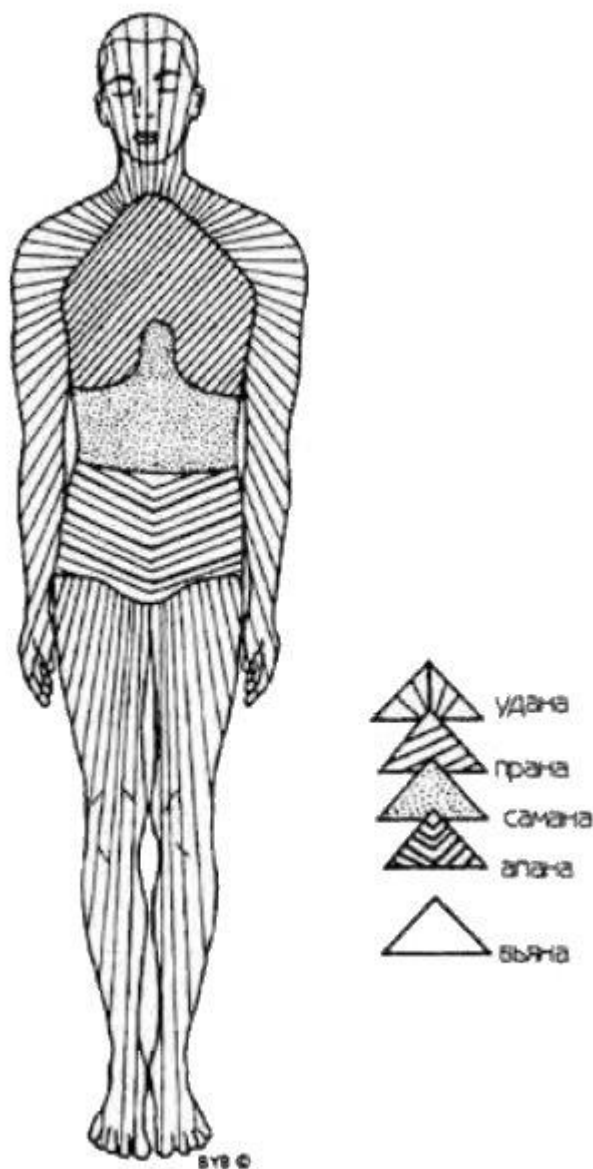
Прана Апана Самана Удана Вьяна Упа-праны Вайю

Прана

Это не та прана (космическая энергия), о которой мы говорили выше; речь идет об энергии, локализованной в определенной части тела, а именно в области, расположенной между гортанью и верхней частью диафрагмы. Прана связана с органами речи, дыхания и пищеводом, а также с мышцами и нервами, приводящими их в действие. Это сила, благодаря которой происходит вдох.

Апана

Апана расположена ниже пупочной области и обеспечивает энергией кишечник, почки, анус и половые органы. Она отвечает за выведение праны через задний проход, нос и рот.



Самана

Эта энергия связана с областью, расположенной между сердцем и пупком. Она контролирует функционирование органов системы пищеварения: печени, кишечника, поджелудочной железы, желудка. Самана также активизирует сердце и систему кровообращения. Она отвечает за усвоение организмом питательных веществ.

Удана

Область тела, находящаяся выше гортани, активизируется и контролируется *уданой* : глаза, нос, уши, а также вкусовые и тактильные органы чувств. Без уданы было бы невозможно ни мышление, ни осознание внешнего мира.

Вьяна

Эта жизненная сила пронизывает все тело. Она регулирует и контролирует все движения тела, а также координирует деятельность других панча-пран. *Вьяна* приводит в действие и согласовывает работу конечностей и связанных с ними мышц, суставов, нервов и сухожилий. Она также отвечает за осанку.

Упа-праны

Кроме панча-пран существует еще пять упа-пран: *нага*, *курма*, *крикара*, *девадатта* и *дхананджайя* , связанных с такими малыми проявлениями активности, как чихание, зевота, чесание, отрыжка (рвота), икота и чувство голода.

Вайю

Все упа – и панча-праны управляются посредством *вайю*. Каждая вайю связана с одной праной и имеет то же название, что и соответствующая ей прана. Например, *апана-вайю* управляет жизненной энергией апаны. Эти вайю порождаются процессом дыхания, и именно благодаря им пранаяма может воздействовать на жизненные силы организма.

Дыхание и жизненные процессы

Длительность жизни человека во многом зависит от того, как он дышит. Люди с коротким, быстрым и прерывистым дыханием живут меньше, чем те, чье дыхание медленно и глубоко. В древности йоги измеряли продолжительность жизни человека не в годах, а в количестве дыханий. Они считали, что человеку в течение жизни предназначено сделать определенное число дыханий, различное для каждого. Удлиняя свое дыхание, индивидуум таким образом увеличивает продолжительность своей жизни. Глубоко дыша, человек получает от каждого дыхания больше жизненной энергии, или праны.

Древние йоги жили в лесах, в удаленных и труднодоступных районах. В отсутствие каких-либо внешних отвлекающих факторов наблюдение за дикой природой позволило древним йогам вплоть до мельчайших подробностей изучить жизнь диких животных. Они заметили, что животные с медленным дыханием (пресмыкающиеся, слоны, черепахи и др.) живут долго, в то время как жизнь животных с быстрым дыханием (птицы, собаки, кролики и др.) непродолжительна. Так древние йоги осознали важность медленного дыхания. Дыхание непосредственно связано с работой сердца. Медленное дыхание замедляет сердцебиение, а медленное сердцебиение, в свою очередь, способствует увеличению длительности жизни. Сердце мыши, например, совершает тысячу ударов в минуту – мышь живет очень недолго. Сердечный ритм кита – около 16 ударов в минуту, а слона – около 25. Эти животные известны как долгожители.

Свара-йога

Свара-йога – это учение о дыхании. Эта наука открывает истинное значение многих явлений, которым обычно не уделяется должное внимание. По тончайшим изменениям потока воздуха в ноздрях свара-йоги могут предсказывать будущее. Дыхание изменяется в соответствии с обстоятельствами. Например, когда человек эмоционально возбужден, ритм и сила его дыхания возрастают, тогда как в спокойном состоянии его дыхание медленно и глубоко. В таблице, приведенной ниже, указаны *длины дыхания*², соответствующие различным эмоциональным состояниям.

Нормальное состояние 6 анг Возбужденное состояние 12 анг Пение 16 анг Ходьба 24 анг Сон 30 анг Прием пищи 20 анг Физические упражнения 36 анг Секс 36 анг

Приведенные данные весьма приблизительны, но они демонстрируют тот факт, что, наблюдая за дыханием, можно получить о человеке дополнительную информацию.

Преобладание потока воздуха через ту или иную ноздрю определяет настроение человека. Если превалирует поток воздуха через левую ноздрю, индивидуум более склонен к размышлению. Если же больше поток воздуха через правую ноздрю – индивидуум более склонен к активной деятельности. Согласно свара-йоге, этот поток периодически меняется таким образом, что иногда он больше через левую ноздрю, а иногда – через правую. Известно, что он меняется приблизительно каждый час (у некоторых людей каждые 2-2,5 часа), что объясняет флуктуации активности человека. Длительность вдоха увеличивается днем, связывая разум человека с окружающим его миром.

Длительность выдоха возрастает во время сна и позволяет человеку войти в мир спокойствия и отдыха.

Связующая роль праны

Прана является связующим звеном между телом и душой – сила, соединяющая сознание и материю. Она активизирует физическое тело. Прана поддерживает и обеспечивает жизнь, снабжая жизненной энергией то, что в противном случае стало бы безжизненным. Воздух, которым мы дышим, является лишь "транспортным средством" для более тонкой субстанции – праны.

Духовная практика и пранаяма

Пранаяма обеспечивает, прежде всего, свободное и беспрепятственное течение праны в пранамайя-коше. Это поддерживает здоровье материального тела.

Духовный искатель должен обрести спокойствие разума. С помощью некоторых техник дыхание постепенно замедляется, а сила, с которой происходит выдох, уменьшается. В некоторых техниках применяется кумбхака (задержка дыхания) для полного прекращения дыхания на короткий отрезок времени. Это позволяет получить контроль над потоком праны в энергетическом теле, и таким образом успокоить ум и остановить процесс мышления – важнейший начальный этап духовной практики.

Движение воздуха через левую ноздрю тесно связано с течением праны в *пингала-нади*.

Если поток воздуха в обеих ноздрях одинаков, то потоки праны в ида-нади и пингала-нади также становятся одинаковыми. В этом случае прана начинает течь в важнейшем нади энергетического тела – *сушумне* и практикующий получает возможность достичь состояния глубокой концентрации, которое необходимо на высших ступенях медитации.

В своей работе "*Наука пранаямы*" Свами Шивананда говорит: "Существует тесная связь между дыханием, электрическими импульсами в нервах исправлением праной или жизненными силами. Прана проявляется на физическом плане как движение и действие, а на ментальном – как мысль. Пранаяма – это средство, с помощью которого йог пытается познать в своем маленьком теле космическую жизнь во всем ее объеме и достичь совершенства, овладев всеми силами Вселенной".

Правильное дыхание

Большинство из нас дышит неправильно, используя лишь незначительную часть объема своих легких. Наше дыхание поверхностно, в результате чего тело и мозг испытывают кислородное голодание, хотя в этом нет никакой необходимости, поскольку в окружающем нас воздухе имеются неисчерпаемые запасы кислорода. Результатом поверхностного дыхания является скопление застоявшегося воздуха в нижних отделах легких. Это приводит к различным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Поэтому давайте научимся дышать правильно и приобретем хорошее здоровье. Не забывайте: без дыхания мы не можем жить. Дышать наполовину – значит быть живым только наполовину.

Процесс дыхания можно разделить на две части:

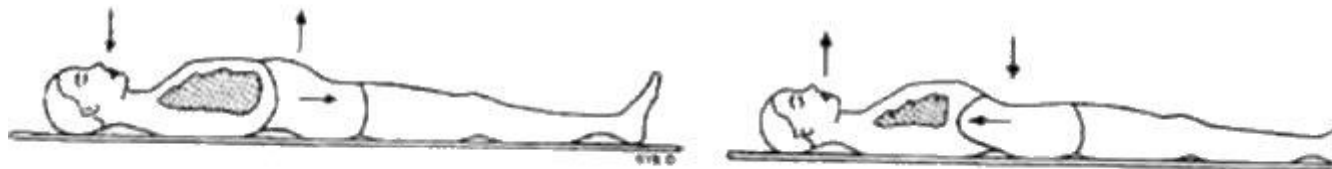
1. Дыхание животом. Этот вид дыхания называется также диафрагменным дыханием. Вы можете легко почувствовать это дыхание сами, если, сидя или лежа на спине, положите руку на живот.

Глубоко вдохните. Ваша рука при этом будет подниматься по мере поднятия живота. Диафрагма – сильная мышечная перегородка, отделяющая легкие от брюшной полости. Чем ниже она опускается при вдохе, тем больше воздуха попадает в легкие.

Полностью выдохните – и вы заметите, как ваша рука движется вниз по мере опускания живота. Диафрагма поднимется еще выше, если вы втянете живот принудительно. При этом

происходит максимальное выдавливание воздуха из легких. Во время этих опытов старайтесь держать грудь и плечи неподвижными.

2. Грудное дыхание. Вдыхайте, увеличивая объем грудной клетки. При этом ребра будут двигаться вверх и наружу. Выдыхайте – ребра будут двигаться вниз и внутрь. Попробуйте при этом не двигать животом.



Йоговское дыхание

Сочетая описанные выше типы дыхания, можно вдохнуть оптимальное количество воздуха в легкие и выдохнуть максимум отработанного воздуха. Этот тип дыхания называется полным, или йоговским; им должен овладеть каждый. Осваивать его нужно следующим образом:

Вдыхайте сначала животом, а затем грудной клеткой одним медленным, плавным движением до тех пор, пока легкие максимально не заполнятся воздухом.

Выдыхайте, расслабляя сначала грудную клетку, а затем живот. В конце выдоха старайтесь дополнительно напрягать мышцы живота так, чтобы по возможности удалить из легких весь воздух.

В целом, движение от живота к грудной клетке и от грудной клетки к животу должно быть плавным, напоминающим волну.

Сначала из-за отсутствия опыта вы должны будете практиковать это дыхание сознательно в течение нескольких минут в день, предпочтительно – до начала занятий пранаямой. Позже, однако, это дыхание станет автоматическим.

Изменения, которые после этого произойдут в вашей жизни, будут удивительными. Вы станете меньше подвергаться не только таким недугам, как насморк и кашель, но и более серьезным заболеваниям – вроде бронхита или астмы. Поднимется уровень вашей жизненной энергии; вы будете меньше уставать; мышление станет более острым, и вы забудете о беспокойствах и стрессах.

Предварительные упражнения

Описанные ниже простые упражнения прекрасно очищают легкие, удаляя скапливающийся в их нижних отделах отработанный воздух. Эти упражнения можно выполнять перед занятиями пранаямой или в любое удобное для вас время.

Упражнение 1

Займите удобную для вас позу (стоя или сидя). Сохраняя спину прямой, положите руки на пол (если вы сидите) или на бедра (в положении стоя). Руки должны быть прямыми.

Вдыхайте животом, одновременно поднимая руки над головой плавным, медленным движением. Поднятие рук увеличивает объем грудной клетки и позволяет ввести максимальное количество воздуха в легкие. Выдыхая, опускайте руки и втягивайте живот. Этим вы удалите из легких максимальное количество отработанного воздуха. Практикуйте это упражнение в течение нескольких минут.

Упражнение 2

В этом упражнении используется хаста-уттанасана. Займите ту же позу, что и в упражнении 1. Вдыхайте животом, поднимая руки над головой. Завершите вдох, разведя

руки в стороны и тем самым максимально расширив грудную клетку. Выдыхая, сведите руки перед собой и опустите их. Затем втяните живот. Практикуйте это упражнение в течение нескольких минут.

Упражнение 3

В этом упражнении используется утхита-лоласана. Станьте прямо, расставив ноги на ширину около полуметра. Глубоко вдохните, поднимая руки вверх во время вдоха. Затем с выдохом медленно наклонитесь вперед. Наклоняясь, произносите звук "ха" до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха (около 10 раз). Поднимаясь в положение стоя (с поднятыми над головой руками), медленно вдыхайте. Практикуйте это упражнение в течение нескольких минут.

Это отличный метод вентиляции легких и удаления из них отработанного воздуха.

Советы и предупреждения: Практикующие пранаяму должны тщательно соблюдать следующие правила:

1. Между началом практики пранаямы и последним приемом пищи должно пройти по крайней мере 4 часа. Пранаяму должно практиковать при пустых мочевом пузыре, желудке и кишечнике.

2. Выполняйте пранаяму после асан, но перед медитацией.

3. Во время практики пранаямы тело должно быть отдохнувшим и полностью расслабленным. Спина, шея и голова во время практики должны находиться в одной вертикальной плоскости.

4. Избегайте любых напряжений. Задерживайте дыхание только на удобный для вас период времени. Это очень важно, так как легкие очень чувствительный орган и любое неделикатное воздействие может причинить им вред.

5. Занимайтесь в хорошо проветриваемом (но без сквозняка), чистом и приятном месте. Не практикуйте пранаяму в пыльном, грязном помещении с неприятными запахами.

6. В начальный период занятий могут иметь место запор и уменьшение количества выделяемой мочи. В случае затруднения дефекации прекратите употреблять в пищу соль и специи. Если появится расслабление кишечника, надо прекратить занятия пранаямой на несколько дней. В этот период следует питаться рисом, творогом, простоквашей и йогуртом.

7. Во время практики пранаямы надевайте свободную одежду, либо покрывайте тело простыней или одеялом с таким расчетом, чтобы вас не беспокоили внешние раздражители вроде насекомых.

8. Позы сиддхасана и сиддха-йони-асана являются наилучшими для практики пранаямы, поскольку они распрямляют плечи и тем самым освобождают грудь.

9. Высшие ступени пранаямы должны изучаться только в присутствии квалифицированного инструктора.

10. Практикующим пранаяму следует воздерживаться от употребления табака, конопли и т. п.

Нади-шодхан-пранаяма (система психического очищения)



Сядьте в любую медитативную позу – падмасану, сиддхасану, сукхасану и т. д. (кроме ваджрасаны). Вы должны быть способны находиться в этой позе без ощущения дискомфорта по крайней мере 15 минут.

Положите руки на колени, выпрямите спину, держите голову вертикально, взгляд направьте вперед и расслабьте все тело. Закройте глаза и мысленно подготовьте ум и тело к предстоящей практике. На несколько минут сосредоточьтесь только на теле и дыхании. После этого приступайте к практике.

Стадия 1

Поднимите правую руку и коснитесь кончиками ее пальцев середины лба (левая остается на колене). Пальцы правой руки будут управлять течением воздуха через ноздри. Указательным и средним пальцами упритесь в точку между бровями (бхрумадхья); они остаются в этом положении в течение всей практики. Большой палец приложите к правой ноздре сбоку так, чтобы он мог управлять потоком воздуха, проходящим через нее, нажимая на ноздрю или освобождая ее. Безымянный палец расположите точно так же, как и большой, но у левой ноздри, с таким расчетом, чтобы он мог управлять потоком воздуха, проходящим через левую ноздрю. Закройте правую ноздрю большим пальцем.

Вдохните и выдохните через левую ноздрю. Длительность вдоха и выдоха должна быть нормальной. Вдохните и выдохните 5 раз.

Затем откройте правую ноздрю и закройте левую, отведя от правой ноздри в сторону большой палец и нажав безымянным пальцем сбоку на левую ноздрю.

Вдохните и выдохните через правую ноздрю. Длительность вдоха и выдоха должна быть нормальной. Вдохните и выдохните 5 раз.

Пять вдохов и выдохов через каждую ноздрю составят один цикл. Практикуйте 25 циклов ежедневно.

Практикующий должен дышать легко и свободно, при прохождении воздуха через ноздри не должно быть никаких звуков.

Практикуйте стадию 1 в течение 15 дней, а затем приступайте к стадии 2.

Стадия 2 (Попеременное дыхание через ноздри)

Закройте правую ноздрю большим пальцем. Вдохните через левую ноздрю, затем закройте ее безымянным пальцем и, открыв правую (отведя большой палец в сторону), сделайте выдох. Затем вдохните через правую ноздрю. В конце вдоха закройте ее,

одновременно открыв левую ноздрю, и выдохните через левую ноздрю. Это составит один цикл.

На этой стадии практикующий должен считать длительность каждого вдоха и выдоха. Подсчет производится путем повторения слова "Ом": 1-Ом, 2-Ом, 3-Ом и т. д. Длительность вдоха и выдоха должна быть одинаковой. Например, если длительность вдоха составляет 5-кратное (или любое другое удобное для вас) повторение слова Ом, то и длительность выдоха должна равняться 5-кратному повторению Ом. Ни при каких обстоятельствах не допускайте переутомления. Через несколько дней попытайтесь увеличить продолжительность вдоха и выдоха, поддерживая между ними то же соотношение – один к одному. Другими словами, попытайтесь увеличить длительность вдоха и выдоха до шести повторений Ом. Если вам это легко удастся, постарайтесь увеличить вдох и выдох до семи Ом. Ни в коем случае не перенапрягайте дыхание. Тщательно следите за тем, чтобы не ускорять счет во время выдоха, компенсируя тем самым укорочение длительности полного дыхания (вдох + выдох). При ощущении малейшего дискомфорта сразу же уменьшите длительность вдоха и выдоха или прервите практику дыхательных упражнений на один день.

Через 15 (можно больше) дней практики стадии 2 приступайте к практике стадии 3.

Стадия 3. Антаранга-кумбхака (задержка дыхания на вдохе)

Закройте правую ноздрю и вдохните через левую. В конце вдоха закройте обе ноздри и задержите дыхание. Сосчитав до пяти, выдохните через правую ноздрю, оставляя левую закрытой. Затем вдохните через правую ноздрю (левая по-прежнему закрыта) и вновь задержите дыхание. Сосчитав до пяти, выдохните через левую ноздрю, оставляя правую закрытой. Это составит один цикл.

Практикуйте 25 циклов ежедневно.

После нескольких дней практики сделайте соотношение между вдохом, задержкой дыхания и выдохом таким: 1:2:2. Например, если вы вдыхаете в течение пяти "Ом", попытайтесь задержать дыхание на вдохе на десять "Ом" и выдыхайте также в течение десятикратного повторения "Ом". Через несколько дней добавьте еще одно "Ом" к длительности вдоха и два "Ом" к задержке дыхания и выдоху. Когда вы освоите эту схему вдоха, задержки дыхания и выдоха в совершенстве (т. е. не будете ощущать ни малейшего дискомфорта во время практики), увеличьте еще раз длительность каждой фазы дыхания (соотношение между фазами то же).

После нескольких недель (можно и месяцев) такой практики соотношение между фазами дыхания измените до 1:4:2. Достигнув совершенства в практике с соотношением 1:4:2, переходите к соотношению 1:6:4. Когда вы и в этом достигнете мастерства, измените соотношение до 1:8:6. И когда последнее соотношение (1:8:6) вы сможете практиковать в течение 25 циклов (без перерыва на отдых и ощущения дискомфорта), переходите к стадии 4.

Стадия 4. Антаранга и бахиранга кумбхаки (задержки дыхания на вдохе и на выдохе)

Вдохните через левую ноздрю. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните через правую ноздрю. Задержите дыхание на выдохе. Вдохните через правую ноздрю. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните через левую ноздрю. Задержите дыхание на выдохе. Все это составит один цикл. Практикуйте 15 таких циклов ежедневно.

Сначала соотношение между фазами дыхания должно быть 1:4:2:2 (вдох, задержка на вдохе, выдох и задержка на выдохе). Практикующий должен постепенно увеличивать продолжительность вдоха с 5 до 6, затем до 7 и т. д. единиц счета. Длительности выдоха и задержек дыхания увеличиваются соответственно соотношению (1:4:2:2). На этой стадии во время задержки дыхания (как на вдохе, так и на выдохе) опытные практикующие могут выполнять джаландхара-бандху или мулабандху.

Последовательность: Нади-шодхан следует делать после серии асан, но до медитации.

Меры предосторожности: Не задерживайте дыхание на более длительный период времени, чем это удобно для вас. Увеличивать соотношение между фазами дыхания можно

лишь после того, как в совершенстве освоено предыдущее соотношение (т. е. когда оно выполняется без малейших признаков дискомфорта).

Ограничения: Изучайте методы пранаямы тщательно и осторожно; желательно под руководством опытного инструктора.

Полезность практики: Нади-шодхан-пранаяма является необходимой предварительной подготовкой к высшим медитативным практикам. Она вырабатывает спокойствие и уравновешенность. Все пранические каналы (нади) очищаются от блокировок. Течение праны в ида-нади и пингала-нади уравнивается. Система кровообращения очищается от токсинов. Тело усиленно снабжается кислородом и эффективно избавляется от углекислого газа. В результате – те – значительное улучшение здоровья.

Вследствие очищения нейронов центры головного мозга начинают работать в оптимальном режиме.

Шитали-пранаяма (охлаждающее дыхание)



Сядьте в любую медитативную позу, ладони положите на колени. Высуньте язык, приподнимите его боковые края, чтобы он принял форму узкой трубочки. Медленно вдохните через свернутый в трубку язык. Дышите по-йоговски, как это описано во введении в пранаяму. Задержите дыхание на входе и выполните джаландхара-бандху. После короткой паузы прервите джаландхара-бандху и выдохните через нос.

Длительность практики: В сочетании с другими техниками пранаямы достаточно проделать 9 циклов. Люди с высоким давлением крови должны начинать с 9 циклов и медленно увеличивать их количество до 60.

Примечание: Воздух, проходя при вдохе через свернутый в трубочку язык, охлаждается; попадая в легкие, воздух охлаждает их и все тело в целом.

Последовательность: Этот вид пранаямы выполняется после асан и других пранаям.

Полезность практики: Практика шитали способствует расслаблению мышц и успокаивает ум. Она обеспечивает свободный поток праны через все тело. Устраняет чувство жажды и очищает кровь.

Шиткари-пранаяма (дыхание с шипением)

Эта техника очень похожа на шитали-прамаяму, за исключением того, что язык должен быть загнут назад так, чтобы нижняя его поверхность касалась нёба.



Сомкните зубы и раздвиньте губы как можно шире. Вдыхайте через зубы. Все остальные детали практики остаются такими же, как и в случае шитали-праяамы.

Бхрамари-праяама (дыхание жужжащей пчелы)



Сядьте в удобную медитативную позу. Позвоночник и голова должны находиться в одной вертикальной плоскости. Закройте глаза и расслабьте все тело.

В течение всей практики держите рот закрытым.

Глубоко вдохните через обе ноздри. Задержите дыхание на вдохе и выполните джаландхара – бандху и/или мула-бандху. Через пять секунд прервите бандхи и зажмите уши указательными пальцами. Сохраняя губы сжатыми, разомкните зубы и медленно выдыхайте с продолжительным непрерывным гудением наподобие жужжания пчелы. Выдох должен быть медленным и равномерным – ным. Ощутите звуковую вибрацию в голове и

сосредоточьтесь на этом звуке. Это образует один цикл.

Начните с 5 циклов и с каждым занятием постепенно увеличивайте их количество.

Меры предосторожности: Не выполняйте эту пранаяму лежа на спине. Ни в коем случае не переутомляйте легкие.

Полезьа практики: Эта пранаяма помогает избавиться от ощущения тяжести в голове, преодолеть гнев, беспокойство и подавленность. Она понижает давление крови, устраняет заболевания гортани, укрепляет и улучшает голос. Развивает способность к восприятию звука *нада* (психический звук, слышимый в голове во время медитации).

Бхастрика-пранаяма (дыхание кузнечных мехов)

Сядьте в любую удобную медитативную позу. Держите голову и спину прямо. Закройте глаза и расслабьтесь.

Стадия 1.

Положите левую ладонь на левое колено, а указательный и средний пальцы правой руки поднесите ко лбу. Большой палец правой руки расположите у правой ноздри, а безымянный – у левой. Закройте правую ноздрю, нажимая на нее сбоку большим пальцем. 20 раз в быстром темпе вдохните и выдохните через левую ноздрю, ритмично расширяя и сокращая живот. Затем сделайте один глубокий вдох, закройте обе ноздри и выполните джаландхара-бандху и/или мула-бандху. Задержите дыхание на удобный для вас период времени, затем прервите бандхи и выдохните через левую ноздрю.

После этого закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Сделайте в быстром темпе 20 вдохов и выдохов через правую ноздрю, ритмично расширяя и сокращая живот. Затем глубоко вдохните, закройте обе ноздри и выполните джаландхара-бандху и/или мула-бандху. Задержите дыхание на удобный для вас период времени, затем прервите бандхи и медленно выдохните через правую ноздрю.

Это составит один цикл. В течение одного занятия выполните 3 цикла. Затем переходите к стадии 2.

Стадия 2.

Сядьте в то же положение, что и в первой стадии. Руки положите на колени. Сделайте 20 быстрых вдохов и выдохов через обе ноздри. Затем глубоко вдохните, задержите дыхание и выполните джаландхара-бандху и/или мула-бандху. После удобной для вас по длительности кумбхаки (задержки дыхания на вдохе) прервите бандхи и выдохните через обе ноздри. Вся это составит один цикл. Выполните 3 цикла.

На этом полный цикл бхастрики заканчивается.

Опытные практикующие могут увеличить число вдохов и выдохов до 50, а число циклов в каждой стадии могут довести до 5.

Меры предосторожности: Ощущение слабости или появление испарины означает, что упражнение выполнялось неправильно. Избегайте слишком напряженного дыхания с искажением лица и чрезмерным раскачиванием тела. Если вы заметите какой-либо из упомянутых симптомов, обязательно проконсультируйтесь с опытным инструктором. Во время практики будьте расслаблены и отдыхайте после каждого полного цикла. В первые несколько недель практики бхастрика должна выполняться медленно. Скорость дыхания увеличивайте постепенно, по мере укрепления легких.

Ограничения: Бхастрику не рекомендуется выполнять людям, страдающим от высокого давления крови, головокружений или любых заболеваний сердца. Начинающие должны практиковать ее очень осторожно и обязательно под руководством опытного инструктора.

Полезьа практики: Бхастрика является отличным средством очищения легких от отработанных газов и микробов. Это прекрасное упражнение для больных астмой, туберкулезом, пневмонией и т. п. Она излечивает воспаление гортани, удаляет любое

скопление мокрот; стимулирует аппетит, "раздувая пищеварительный огонь" в желудке; успокаивает ум.

Примечание: В этой технике легкие работают наподобие кузнечных мехов.

Калалабхати-пранаяма (очистление носовых проходов)

Сядьте в любую медитативную позу. Закройте глаза и расслабьтесь. Затем выполните от 60 до 100 быстрых вдохов и выдохов.

В отличие от бхастрики, вдох здесь должен быть произвольным, акцент должен делаться на выдохе.

После этого глубоко выдохните и выполните одновременно джаландхара, мула и – уддияна бандхи.

Сосредоточьтесь на точке между бровями, ощутите отрешенность и спокойствие. Затем прервите бандхи, медленно вдохните и расслабьтесь.

Это составит один цикл. Выполните до 5 циклов.

Продолжительность: Опытные практикующие могут выполнять до 10 и больше циклов. Польза, приносимая практикой этой пранаямы, возрастает при увеличении задержки дыхания, однако не увеличивайте ее длительность резко, делайте это постепенно, в течение нескольких месяцев.

Последовательность: Практикуйте эту пранаяму непосредственно перед медитацией.

Меры предосторожности: Не задерживайте дыхание больше удобного для вас промежутка времени. В остальном – то же, что и для бхастрики.

Польза практики: Эта пранаяма очищает носовые проходы и лобные пазухи. Мышление автоматически останавливается, позволяя уму отдохнуть. Она является отличным средством устранения церебрального тромбоза.

Примечание: Эта пранаяма – отличное подготовительное упражнение для медитации. Она является одной из шести шаткарм – очистительных процедур хатха-йоги.

Уджджайи-пранаяма

Сядьте в любую удобную позу. Выполните кхечари-мудру, т. е. загните язык вверх и назад так, чтобы его нижняя часть уперлась в заднюю часть нёба.

Дышите глубоко и мягко – подобно легкому посапыванию спящего ребенка. Почувствуйте, что вы дышите гортанью.

Продолжительность: После некоторой практики эту пранаяму можно выполнять часами.

Польза практики: Это простая техника оказывает очень мягкое и тонкое воздействие на организм практикующего. Она тонизирует нервную систему и успокаивает разум.

Люди, страдающие бессонницей, должны практиковать эту пранаяму без кхечари-мудры, лучше всего в шавасане. Уджджайи-пранаяма снижает частоту биений сердца, поэтому полезна для людей с высоким давлением крови. Она оказывает также тонкое психическое воздействие и часто используется во многих мудрах (см. раздел "Мудры") и медитативных техниках.

Сурьябхеда-пранаяма (техника, пробуждающая жизненную энергию)

Займите удобную для вас медитативную позу. Выпрямите позвоночник, шею, голову. Положите руки на колени. Закройте глаза и расслабьте все тело. Пальцы правой руки расположите уже известным вам способом (нади-шодхан, бхастрика [стадия 1]). Закройте

левую ноздрю безымянным пальцем и глубоко вдохните через правую.

Закройте обе ноздри, задержите дыхание и выполните джаландхара и мула бандхи. Выдержите как можно большую паузу, но без излишнего напряжения. В конце задержки дыхания прервите сначала мула-бандху, затем джаландхара-бандху и выдохните через правую ноздрю. Это составит один цикл.

Длительность практики: Выполняйте в одном занятии до 10 циклов. Постепенно увеличивайте длительность задержки дыхания.

Меры предосторожности: Сурьябхеда-пранаяму не следует выполнять непосредственно перед приемом пищи или сразу же после еды, поскольку телу будет нужна энергия для переваривания пищи.

Это упражнение должно изучаться под руководством опытного инструктора.

Полезность практики: Эта пранаяма активизирует пингала-нади, что позволяет практикующему более эффективно выполнять различные виды физической деятельности.

Мурчха-пранаяма (расслабляющая пранаяма)



Для этого упражнения необходима твердая, устойчивая поза. Наилучшими являются падмасана и сиддхасана. Вдохните через обе ноздри, отклоняя голову назад и выполняя шамбхави-мудру. Вдох должен быть медленным и глубоким. Задержите дыхание на вдохе на удобное для вас время (не перенапрягайтесь!), удерживая шамбхави-мудру, руки держите прямыми, ладони на коленях.

Затем одним движением прервите шамбхави-мудру, плавно выдохните, согните руки, закройте глаза и медленно верните голову в исходное положение.

На несколько секунд расслабьтесь (глаза закрыты), ощутите легкость тела и спокойствие ума. Это составит один цикл.

Примечание: Практикуя эту пранаяму, дышите только через нос.

Длительность практики: Задерживайте дыхание как можно дольше, но не перенапрягайтесь. Постепенно увеличивайте количество циклов.

Последовательность: Для духовного совершенствования – выполняйте пранаяму перед медитацией. С целью физической и умственной тренировки – после серии асан или перед сном.

Ограничения: Эта пранаяма должна разучиваться под руководством опытного инструктора. Ее не следует практиковать людям с высоким внутричерепным давлением и гипертоникам.

Полезность практики: Эта пранаяма является отличной подготовкой к медитации. Она позволяет разуму отключиться от внешнего мира, уйти в себя и достигнуть состояния, в

котором внешние органы чувств (слух, зрение и др.) исчезают. Мурчха-пранаяма успокаивает тело и ум, она используется для устранения напряженности, беспокойства и гнева. Эта пранаяма – первейшая помощница для людей, страдающих от неврозов и психических расстройств.

Бандхи

Введение

Бандхи – это небольшая, но чрезвычайно важная группа йоговских упражнений. Эти техники позволяют исполнителю управлять различными органами и нервами тела. Слово "бандха" означает "держат, удерживать, привязывать". Оно очень точно описывает физические действия, необходимые для выполнения этих упражнений. Различные части тела мягко, но мощно сокращаются и напрягаются, что оказывает массирующий эффект на внутренние органы, удаляет застоявшуюся в них кровь, стимулирует и регулирует функционирование нервных тканей, иннервирующих эти органы; улучшает функционирование и здоровье тела в целом.

Несмотря на то что бандхи являются физическими действиями, они оказывают тонкое воздействие на чакры, усиливая психические вибрации практикующего. Они помогают "развязать" *грантхи* (психические узлы), а именно: брахма-грантхи, вишну-грантхи и шива – грантхи, мешающие свободному течению праны вдоль сушумна-нади, и таким образом высвобождают духовные силы индивидуума. Опытные практикующие могут ощущать напряжение сушумна-нади, что является верным знаком проявления психической энергии. Ощущения, которые испытывают люди в высших состояниях медитации, в точности совпадают с переживаниями открытия чакры.

Бандхи в сочетании с другими техниками йоги

Во время изучения и совершенствования, бандхи могут выполняться как отдельные практики. Однако, со временем практикующий должен ввести бандхи в практики мудр и пранаям (как это будет описано далее). Только таким образом польза, приносимая бандхами, будет максимальной. Практика пранаямы стимулирует поток праны, а бандхи направляют его в нужные области тела, предотвращая рассеяние.

Именно сочетание различных техник йоги пробуждает психические способности индивидуума и является началом более высокой ступени йоги. Методы использования бандх в сочетании смудрами и пранаямами описаны в разделах, посвященных этим практикам.

Кумбхака (задержка дыхания)

Обязательным условием практики бандх является задержка дыхания. Сначала, разумеется, эти задержки должны быть кратковременными, но с развитием способностей практикующего их длительность будет увеличиваться. Активность легких может быть приостановлена как после выдоха (внешняя задержка), так и после вдоха (внутренняя задержка).

Задержки дыхания являются важной частью и бандх, и пранаям. Практикующим рекомендуется постепенно развивать свою способность задерживать дыхание. Длительность задержки может быть значительно увеличена в течение нескольких недель или месяцев без излишнего напряжения легких.

Джаландхара-бандха (подбородочный замок)



Сядьте в любую медитативную позу, которая позволяла бы твердо упираться коленями в пол (например, сукхасана не подойдет). Поэтому те, кто не могут сидеть в падмасане, сиддхасане и т. п., могут практиковать джаландхара-бандху стоя.

Положите ладони на колени. Расслабьте тело и закройте глаза. Глубоко вдохните, задержите дыхание на вдохе, наклоните голову и твердо прижмите подбородок к груди.

Выпрямите руки, упираясь ими в колени. Одновременно приподнимите плечи вперед и вверх. Ладони должны оставаться на коленях.

Удерживайте это конечное положение в течение времени, на которое сможете задержать дыхание без ощущения дискомфорта. Затем расслабьте плечи и руки. Поднимите голову и выдохните.

Примечание: Практику этой бандхи можно проводить также и с задержкой дыхания на выдохе.

Длительность практики: В одном занятии следует проводить не более 10 циклов.

Сосредоточение: На вишуддха-чакре.

Последовательность: Идеально практиковать джаландхара-бандху в сочетании с пранаямой и мудрами. Если же джаландхара-бандха выполняется как отдельная практика, то делайте ее после асан и пранаямы, но до медитации.

Предостережение: Никогда не вдыхайте и не выдыхайте в конечном положении джаландхара – бандхи.

Ограничения: Люди с высоким внутричерепным давлением или заболеваниями сердца не должны практиковать эту бандху без опытного инструктора.

Польза практики: Подбородочный замок перекрывает дыхательные пути и сжимает различные органы, включая рецепторы синуса, расположенные в области гортани. Эти рецепторы чувствительны к давлению крови в яремной вене, которая питает кровью мозг. При высоком давлении рецепторы сигнализируют об этом в мозг и биения сердца замедляются. Если давление низкое, то работа сердца аналогичным путем активизируется. Таким образом, давление, оказываемое на рецепторы в ходе выполнения джаландхара-бандхи, замедляет работу сердца и успокаивает ум. Кроме того, джаландхара-бандха массирует щитовидную и паращитовидные железы, стимулируя их. Эти железы, особенно щитовидная, имеют очень широкий спектр воздействия на организм человека, его рост и

половые функции. Практика джаландхара-бандхи снимает стрессы, беспокойство и гнев. Она является также отличным подготовительным упражнением для медитации.

Джаландхара-бандха в положении стоя



Станьте прямо, раздвинув ноги на расстояние примерно около полуметра. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в бедра чуть выше коленей. Глубоко вдохните (или выдохните), задержите дыхание и выполните подбородочный замок. Выпрямите руки, чтобы сделать замок еще более твердым. Удерживайте конечное положение столько, сколько сможете.

Прервите джаландхара-бандху, поднимите голову и медленно выдохните или вдохните (в зависимости от того, какую задержку вы выполнили). После отдыха повторите еще раз.

Все остальные детали те же, что и в случае джаландхара-бандхи в положении сидя.

Мула-бандха (промежностный замок)

Сядьте в позу для медитации (колени должны твердо лежать на полу). Наилучшие позы – сиддхасана, сиддха-йони-асана или мулабандхасана (более трудная), поскольку в этих позах пятки упираются в промежность, способствуя выполнению бандхи.

Ладони положите на колени. Закройте глаза и расслабьте тело.

Глубоко вдохните, задержите дыхание и выполните джаландхара-бандху. Затем сократите мышцы в области промежности и подтяните их вверх. Это конечное положение.

Удерживайте это положение в течение времени, на которое вы можете задержать дыхание. Затем расслабьте мышцы промежности, медленно поднимите голову и выдохните.

Примечание: Эта бандха может выполняться также с задержкой дыхания на выдохе (с удержанием обоих замков) или с нормальным дыханием, если конечное положение удерживается в течение продолжительного периода времени (в этом случае джаландхара-бандху выполнять не следует).

Длительность практики: Длительность одного цикла определяется периодом времени, в течение которого практикующий может задерживать дыхание. В ежедневных

занятиях мула – бандху следует повторять не более 10 раз.

Сосредоточение: На муладхара-чакре.

Последовательность: Мула-бандху должно практиковать после асан и пранаямы, но перед медитацией. Идеально сочетать ее с мудрами и пранаямой.

Меры предосторожности: Эту бандху нужно практиковать очень осторожно; желательно под руководством опытного инструктора.

Ограничения: Те же, что предусмотрены для джаландхара-бандхи.

Предварительная подготовка: Начинающим может показаться трудным сильно сжимать мышцы промежности и удерживать их в напряженном состоянии в течение задержки дыхания. Им рекомендуется регулярно практиковать ашвини-мудру. Это укрепит соответствующие мышцы и улучшит контроль над ними со стороны практикующего.

Польза практики: В этой бандхе сжимается и подтягивается вверх область муладхара-чакры (между мочеиспускательным каналом и задним проходом). Это заставляет алана-вайю (жизненная энергия, активирующая органы, находящиеся ниже пупка) двигаться вверх и соединиться с прана – вайю (жизненная энергия, активирующая органы, находящиеся в области между гортанью и сердцем), пробуждая кундалини.

Мула-бандха помогает достичь брахмачарьи и сублимировать сексуальную энергию в высшие центры. Она усиливает пользу, приносимую практикой джаландхара-бандхи; стимулирует нервы тазовой области и тонизирует иннервированные ими половые и выделительные органы; укрепляет сфинктерные мышцы ануса и активизирует перистальтику кишечника, эффективно уст – раяя запор и геморрой. Примечание: Эта бандха символизирует также основную цель йоги – найти и познать источник творения (мул) путем обуздания разума.

Уддияна-бандха (брюшной замок)



Сядьте в медитативную позу так, чтобы колени лежали на полу. Ладони положите на колени. Закройте глаза, расслабьте все тело, глубоко выдохните и задержите дыхание на выдохе.

Выполните джаландхара-бандху. Затем втяните мышцы живота внутрь и вверх. Это конечное положение. Удерживайте брюшной замок в течение времени, на которое сможете задержать дыхание на выдохе.

После этого медленно расслабьте мышцы живота, поднимите голову, прервав тем самым джаландхара-бандху, и вдохните.

Восстановив нормальное дыхание, можете повторить бандху. Выполняйте замок не более 10 раз за одно занятие.

Сосредоточение: На манипура-чакре.

Последовательность: Уддияна-бандху (если она делается отдельно от других

практик) следует выполнять перед медитацией, но после асан и пранаямы. Лучше всего выполнять ее в сочетании с пранаямой и мудрами.

Меры предосторожности: Выполняйте эту бандху только натощак – при пустом желудке и кишечнике. Перед тем как начать дышать, обязательно прервите джаландхара-бандху.

Ограничения: Уддияна-бандху не следует делать лицам, страдающим нарушениями сердечной деятельности, язвами желудка или двенадцатиперстной кишки, а также беременным женщинам.

Полезность практики: В уддияна-бандхе диафрагма выталкивается вверх – к грудной клетке, а брюшные органы прижимаются к позвоночнику. Это панацея от всех желудочно-кишечных заболеваний. При регулярном выполнении этой бандхи излечиваются запоры, несварение, диабет и другие болезни.

Она стимулирует "пищеварительный огонь", тонизирует все органы брюшной полости; массирует печень, поджелудочную железу, почки, селезенку и другие внутренние органы, оздоравливая их.

Кроме того, практика уддияны нормализует секреторную деятельность надпочечников, что возвращает жизненную энергию людям, страдающим летаргией, и уравновешенность беспокойным и истеричным натурам.

Уддияна-бандха стимулирует симпатические нервы солнечного сплетения, иннервирующие многие органы тела (особенно брюшной полости), в результате функционирование этих органов улучшается. Также стимулируется манипура-чакра; она расположена в районе пупка и является праническим центром человеческого тела, поэтому практика уддияны гармонизирует распределение и течение праны, активизируя движение последней вверх по сушумна-нади.

Примечание: Агнисара-крия является хорошей подготовительной техникой (иногда заменой) уддияна-бандхи.

Уддияна-бандха в положении стоя



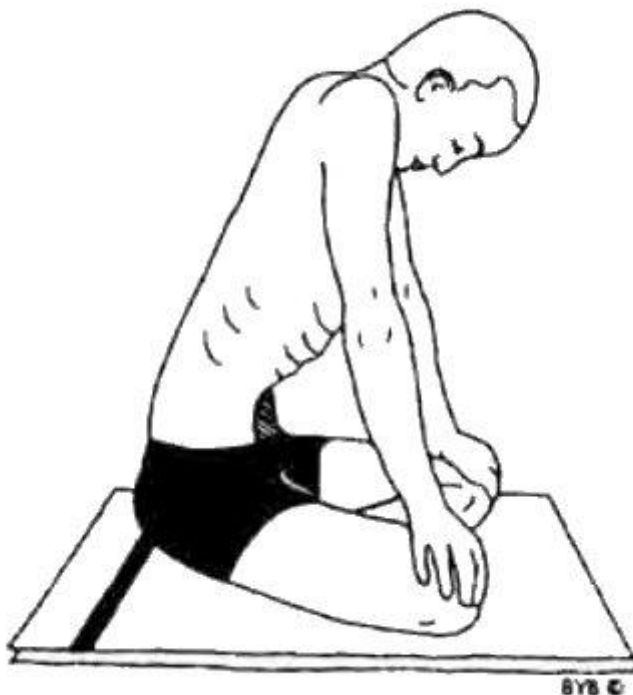
Станьте прямо, расставив ноги на расстояние около полуметра. Слегка наклонитесь вперед, упритесь ладонями в переднюю поверхность бедер чуть выше коленей.

Смотрите вперед. Глубоко вдохните и полностью выдохните. Задержите дыхание на выдохе. Втяните живот и зафиксируйте на некоторое время это положение (не смотрите вниз).

Затем прервите уддияну, медленно вдохните и расслабьте все тело.

Примечание: Этот вариант уддияна-бандхи является более легким и рекомендуется для начинающих. Все остальные детали выполнения остаются такими же, как и для уддияны в положении сидя.

Маха-бандха (большая бандха)



Сядьте в медитативную позу, предпочтительно в сиддхасану или в сиддха-йони-асану. Глубоко вдохните и полностью выдохните. Выполните джаландхара-бандху, уддияна-бандху и мула-бандху.

Сосредоточивайтесь поочередно на каждой из следующих чакр: муладхара, манипура, вишуддха, мысленно повторяя их названия. Концентрируйте сознание на каждой чакре лишь несколько секунд и переходите к следующей.

Сосредоточение по очереди на всех трех чакрах – это один цикл концентрации. Продолжайте выполнять циклы концентрации (в указанном выше порядке) в течение времени, на которое вы можете задержать дыхание без ощущения дискомфорта (сосредоточение можно прервать в любом месте цикла).

Прервите мула-бандху, затем уддияна-бандху и наконец джаландхара-бандху; медленно вдохните.

Успокойте дыхание и повторите маха-бандху.

Примечание: Большинству практикующих будет трудно определять точное местонахождение чакр. Им мы рекомендуем обратиться к приложению, где указано приблизительное их расположение.

Маха-бандха наиболее эффективна в том случае, если дыхание задерживается как можно дольше. Практикующий должен стараться мягко, не торопясь (но регулярно) развивать свою способность задерживать дыхание. Но без чрезмерных усилий!

Длительность практики: Выполняйте маха-бандху не более 9 раз.

Меры предосторожности: Предостережения те же, что и для каждой из трех бандх. Не пытайтесь выполнять маха-бандху до тех пор, пока не освоите в совершенстве каждую из трех бандх.

Ограничения: Круг лиц, которым маха-бандха не рекомендуется, тот же, что и для трех составляющих ее бандх.

Польза практики: Полезное воздействие маха-бандхи – суммарное воздействие трех составляющих ее бандх. В частности, она полезна для духовных искателей, поскольку представляет собой очень мощный метод стимуляции потока психической энергии и погружает ум в медитативное состояние.

Мудры

Введение

На протяжении тысячелетий знание практик йоги, таких, как асаны и пранаяма, было доступно для большей части населения Индии, особенно если они были убежденными искателями истины. Однако знание высших, более мощных практик было привилегией немногих избранных, поскольку оно либо устно передавалось гуру (духовным учителем) своим ученикам, либо извлекалось из санскритских текстов, написанных древними риши (Учителями). В настоящее время огромное количество людей во всем мире готово и стремится ускорить свое духовное развитие. Искатель наших дней полон вопросов и ищет путь, ведущий к самореализации. Новый век характеризуется широким распространением практик, которые до недавнего времени были секретами, хранившимися в строжайшей тайне. Одни из самых важных таких практик – мудры йоги.

Считается, что мудры-даже более важные и мощные практики, чем асаны и пранаямы, так как они помогают пробудить в человеке спящую змеиную силу – *кундалини-шакти*. Самым древним литературным источником, посвященным мудрам (и другим практикам йоги), является "*Гхеранда – Самхита*" – трактат по хатха-йоге, автором которого считается риши Гхеранда.

В этой книге Шива (Бог йогов), рассказывая о йоге своей супруге и ученице Парвати, говорит: "О Дэви, я рассказал тебе о мудрах, знание которых подарит тебе все *сиддхи* (окультурные силы)".

В "*Гхеранда-Самхите*" описывается и разъясняется в общей сложности 25 мудр, многие из которых могут выполняться только под руководством гуру. Во всяком случае, мы не советуем выполнять высшие практики без соответствующей подготовки. Ниже мы объясним лишь несколько мудр в упрощенной, общедоступной форме.

Мудра - это определенный жест или позиция, выражающие состояние духа человека. В индийской системе классического танца мудры – это символические жесты рук, которые передают определенные настроения и эмоции. В йоге многие из мудр также выполняются руками, например йони-мудра или чин-мудра. Они преследуют ту же цель, что и в танце, – вызвать в практикующем созерцательное настроение.

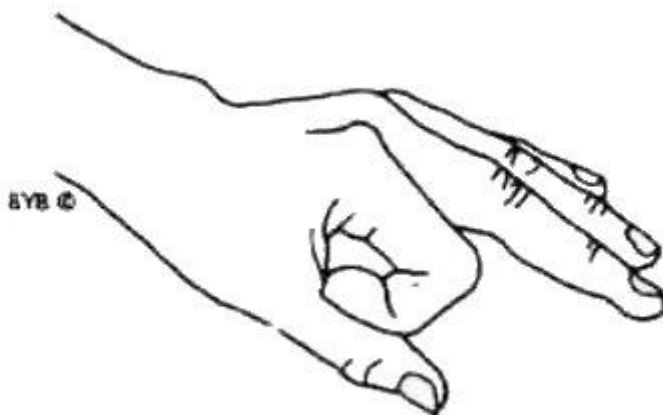
Некоторые мудры используются также для того, чтобы управлять произвольными физиологическими процессами, обычно происходящими без участия сознательного ума. Мудры позволяют практикующему развить способность чувствовать потоки жизненной энергии (праны) внутри тонкого тела и осуществлять сознательное управление этими потоками. Например, направ – лять их в любую часть своего тела (с целью самолечения) и даже за его пределы (с целью лечения других людей).

Многие из мудр являются ансамблем различных бандх, асан и пранаям, объединенных в одну практику. Таким образом, можно создавать очень мощные комбинации, подбирая такие составные части, которые бы усиливали полезные воздействия друг друга. Мудры

подготавливают ум к медитации, делая его способным концентрироваться на одной точке (*экаграта*) и отвлекая чувства от объектов (*пратьяхара*).

И хотя мудры практикуются в основном в духовных целях, многие из них оказывают благоприятное воздействие как на умственном, так и на физическом плане. Эту информацию, систематизированную по каждой мудре в отдельности, вы найдете ниже.

Гьяна-мудра (жест мудрости)



Примите позу для медитации. Согните указательные пальцы таким образом, чтобы они касались внутренней стороны больших пальцев. Три остальных пальца (на обеих руках) вытяните так, чтобы они немного разошлись друг от друга.

Положите руки на колени ладонями вниз. При этом кончики больших и трех несогнутых пальцев должны быть направлены в пол.

Чин-мудра (жест сознания)

Чин-мудра выполняется таким же образом, как и гьяна-мудра, отличаясь лишь тем, что обе руки кладутся на колени ладонями вверх.

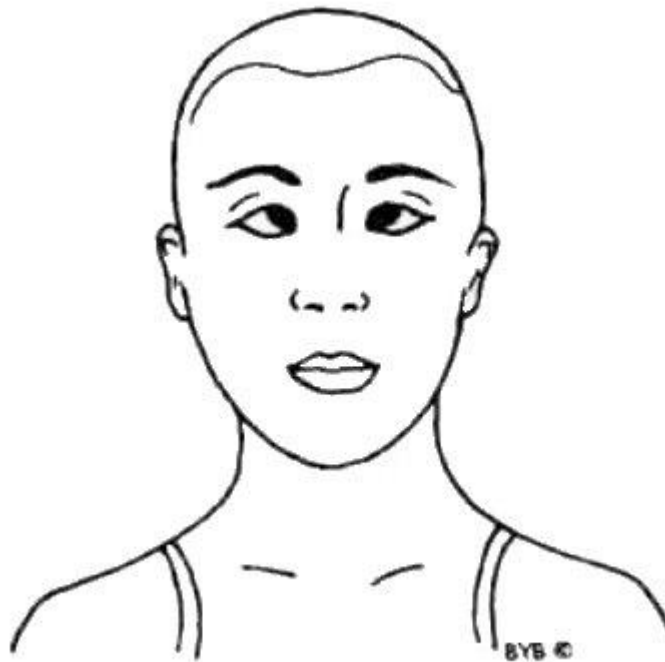
Продолжительность: Когда практикующий принимает какую-либо медитативную позу, он обязательно должен выполнить одну из этих мудр.

Польза практики: Гьяна– и чин-мудра являются простыми, но важными нервно-психическими замками пальцев и придают медитативным асанам (и другим позам) завершенность, делая их более мощными. Корректируя нервные импульсы рук, они помогают практикующему находиться в расслабленном, устойчивом положении в течение длительных периодов времени.

Шамбхави-мудра (сосредоточение взгляда на точке между бровями)

Примите любую медитативную асану, выпрямите спину, положите руки на колени, придав пальцам форму чин – или гьяна-мудры. Смотрите вперед, зафиксировав взгляд на одной точке.

Затем, не двигая головой, поверните глаза как можно выше вверх и сфокусируйте их на точке между бровями.



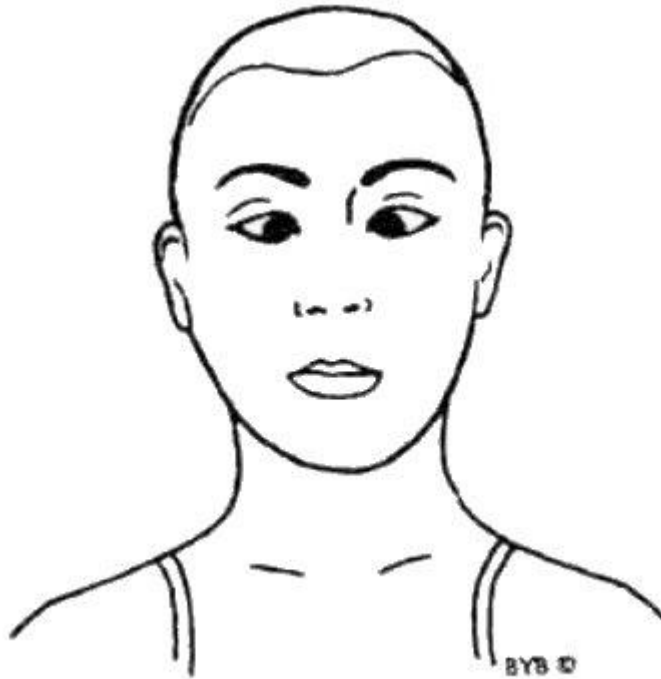
Постарайтесь приостановить мышление; медитируйте на свое Я (*атма*) или на высшее сознание.

Продолжительность: В начале вашей практики удерживайте мудру лишь несколько минут; постепенно увеличивайте время удержания.

Полезность практики: Эта мудра является одной из наиболее высоко ценимых практик йоги и тантра-шастр (древних текстов). Достижение совершенства в практике шамбхави-мудры могут покидать пределы ума, интеллекта и эго и входить в духовные сферы сознания.

Практика шамбхави-мудры укрепляет мышцы глаз, успокаивает разум, а также является мощным средством пробуждения аджня-чакры.

Агочари-мудра или насикагра-дришти (сосредоточение взгляда на кончике носа)



Примите любую медитативную асану, выпрямите спину, голову держите прямо. Сфокусируйте оба глаза на кончике носа.

Дыхание: На некоторое время дыхание может быть задержано (как на вдохе, так и на выдохе). В этом случае глаза могут оставаться сфокусированными на кончике носа также и во время вдохов и выдохов между задержками.

Если практика продолжается длительное время, дыхание должно быть нормальным (без задержек).

Предостережение: Не переутомляйте глаза. Медленно и постепенно (на протяжении недель и месяцев) увеличивайте длительность сосредоточения.

Эта мудра, также как и шамбхави, развивает силу концентрации. Она пробуждает муладхара – чакру, развивает способность сосредоточиваться на самом себе и вводит практикующего в психические и духовные планы сознания.

Мандуки-мудра (мудра лягушки)

Сядьте в бхадрасану и выполните насикагра-дришти. Медленно вдохните и выдохните через нос.

Сосредоточьтесь на запахах.

Полезность практики: Эта мудра-мощное средство пробуждения муладхара-чакры и восприятия психических запахов на более глубоких стадиях медитации.

Примечание: Эта мудра очень похожа на агочари-мудру (насикагра-дришти).

Бхучари-мудра (смотрение в пустоту)



Примите любую медитативную асану. Поле зрения должно быть абсолютно свободно. Лучше всего смотреть на пустую, ровную стену.

Положите левую руку на левое колено. Правую руку поднимите на уровень лица; согните ее в локте так, чтобы рука расположилась горизонтально, а локоть был направлен вправо. Рука (от локтя до кончиков пальцев) должна быть прямой, ладонь направлена вниз, а пальцы – влево.

Большой палец правой руки поместите у верхней губы и кончика носа. Сосредоточьтесь на мизинце поднятой руки. Через несколько минут уберите руку и продолжайте смотреть в то место, где был расположен мизинец.

Удерживайте глаза сфокусированными на пустом месте как можно дольше. Старайтесь остановить процесс мышления.

Полезьа практики: Эта практика развивает силу концентрации и память, а также является хорошим подготовительным средством к медитации, так как ум успокаивается и сосредоточивается на самом себе.

Акаши-мудра (познание своего Я)

Примите любую медитативную асану. Выполните кхечари-мудру, уджджайи-пранаяму и шамбхави-мудру. Одновременно слегка отклоните голову назад так, чтобы голова не касалась плеч. Медленно и глубоко вдохните.

Уджджайи-пранаяма в наклоненном положении может раздражать гортань (в начале практики), но со временем это пройдет.

Продолжительность: Удерживайте конечное положение как можно дольше. Если вы не можете оставаться в конечном положении длительное время, прервите уджджайи-пранаяму, кхечари – и шамбхави-мудры, отдохните некоторое время, а затем повторите еще раз.

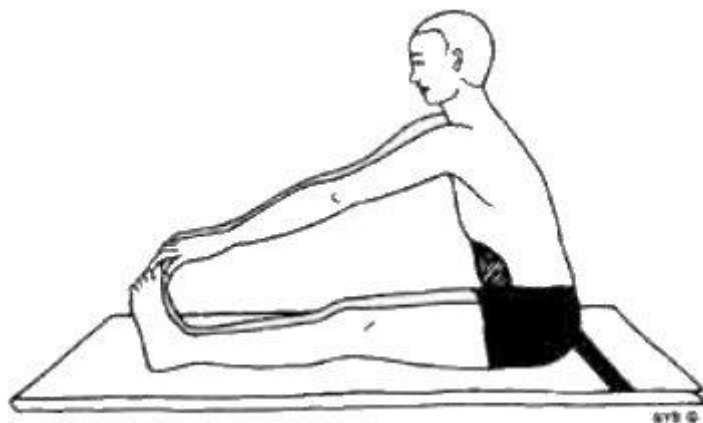
Сосредоточение: На аджня-чакре.

Предостережение: Как и все мудры, эта практика должна осваиваться медленно и под руководством опытного инструктора.

Полезьа практики: При совершенном овладении этой мудрой ум погружается в состояние транса (не в западном, а в йоговском смысле этого слова). Практикующий достигает высшего (космического) сознания и познает свое Я.

Кроме этого практика акаши-мудры приносит ту же пользу, что и уджджайи-пранаяма, шамбхави – и кхечари-мудра.

Тадаги-мудра (тренировка живота)



Сядьте на пол, вытянув ноги вперед и немного раздвинув ступни. В течение практики ноги должны оставаться прямыми. Наклонитесь вперед и ухватите руками большие пальцы ног. Вдохните как можно глубже животом. Задержите дыхание на вдохе на удобный для вас период времени. Затем расслабьте тело и выдохните (пальцы ног продолжайте удерживать). Вдохните и выдохните в расслабленном состоянии. Затем вновь глубоко вдохните и задержите дыхание.

Выполните до 10 задержек дыхания.

Сосредоточение: На манипура-чакре.

Польза практики: Эта мудра тонизирует все органы брюшной полости и желудок; улучшает процесс пищеварения; стимулирует и тонизирует сплетения нервов, иннервирующих многие внутренние органы.

Примечание: Три мудры – тадаги, бхуджангини и каки – оказывают сходное воздействие на организм. Все они стимулируют ротовую полость, пищевод и желудок, помогая, таким образом, устранить многие заболевания этих органов.

Бхуджангини-мудра (дыхание кобры)

Примите асану для медитации и расслабьте все тело.

Попытайтесь пить воздух ртом и, глотая, направлять его в желудок. Делайте серии глотков, как будто вы пьете воду. Наполните желудок как можно больше, ненадолго задержите воздух внутри, а затем вытолкните его с помощью отрыжки.

Продолжительность: Для поддержания здоровья достаточно выполнять бхуджангини-мудру от трех до пяти раз за одно занятие. При специфических заболеваниях можно делать большее количество повторов.

Последовательность: Эта мудра может выполняться в любое время, но она особенно эффективна после очищения кишечника (шанкхапракшаланы).

Польза практики: Эта практика омолаживает стенки пищевода, а также железы, выделяющие пищеварительные соки; тонизирует желудок и помогает избавиться от нарушений в его работе. Задержка воздуха в желудке позволяет удерживать тело на поверхности воды сколь угодно долгое время.

Примечание: Эта мудра имитирует дыхание змеи.

Каки-мудра (клюв вороны)



Примите асану для медитации. Выпятите губы и придайте им форму узкой трубочки. Сфокусируйте глаза на кончике носа.

Глубоко и медленно вдохните через рот. Затем медленно выдохните через нос, сжав губы.

Повторяйте это упражнение как можно дольше.

Полезьа практики: Воздух, втягиваемый через рот, вступает в контакт со стенками рта и стимулирует выделение пищеварительных секретов, помогая, таким образом, предотвратить и устранить многие заболевания. Каки-мудра как и насикагра-дришти, охлаждает тело.

Примечание: При выполнении этой мудры губы вытягиваются так, что напоминают клюв вороны. Известно, что ворона живет долго и не болеет. Эта мудра дарит долголетие.

Ашвини-мудра (мудра лошади)

Стадия 1.

Примите любую асану для медитации. Расслабьте все тело. Закройте глаза и дышите нормально. Сожмите сфинктерные мышцы ануса, удерживайте их в напряженном состоянии в течение нескольких секунд, а затем расслабьте. Повторите это как можно большее число раз.

Стадия 2.

Вдыхайте, одновременно сжимая мышцы ануса. Продолжая удерживать мышцы ануса в напряженном состоянии, задержите дыхание на вдохе. Затем с выдохом расслабьте анус. Выполните как можно большее количество повторений, но без чрезмерного напряжения.

Сосредоточение: Для духовного совершенствования – намуладхара-чакре. Для физического развития – на анусе.

Последовательность: В любое время дня или в общей программе йогических упражнений.

Полезьа практики: При помощи регулярной практики этой мудры, можно добиться контроля над сфинктерными мышцами ануса (подобно лошади). Совершенное овладение этой мудрой позволяет предотвратить утечку праны из тела. Таким образом, жизненная сила может быть сохранена и направлена вверх (в высшие центры) для духовных целей.

Ашвини-мудра является прекрасным упражнением, подготавливающим тело к выполнению мула-бандхи. Она очень полезна для людей, страдающих геморроем, прободением прямой кишки или матки. В таких случаях ашвини мудра будет особенно эффективна в сочетании с любыми перевернутым позами. Кроме того, она стимулирует перистальтику кишечника, устраняя запор.

Кхечари-мудра (языковый замок)

Способ раджа-йоги

Загните язык вверх и назад так, чтобы его нижняя часть касалась нёба (рот держите закрытым). Старайтесь продвинуть кончик языка назад как можно дальше, но не перенапрягайтесь.

Удерживайте это положение как можно дольше.

Начинающие могут очень быстро почувствовать дискомфорт. Им рекомендуется на несколько секунд расслабить язык, а затем вновь выполнить языковый замок. С течением времени (при регулярной практике) язык будет автоматически подниматься к синусам, стимулируя тем самым многие нервные центры мозга.

Способ хатха-йоги

Эту форму кхечари-мудры должны выполнять только опытные практикующие и только под наблюдением инструктора. Она требует терпения и настойчивости. Сухожилие под языком должно понемногу (в течение нескольких недель) подрезаться. Для этой цели можно использовать либо хирургический нож, либо острый камень.

Ежедневно массируйте язык, оттягивая его доящими движениями. Для облегчения этого процесса можно использовать сливочное, подсолнечное или другие виды масел. Продолжайте массировать язык в течение многих месяцев, пока он не вытянется так, что вы сможете коснуться его кончиком точки между бровями. Когда язык достигнет нужной длины, кхечари-мудру можно выполнять в полном объеме.

Загните язык вверх и назад в полости рта.

Осторожно продвиньте его по задней части нёба как можно дальше к глотке. Таким образом, проходы воздуха будут перекрыты и со временем откроется психический центр, известный как лалана-чакра.

Дыхание: Начинаящие могут дышать нормально. Постепенно старайтесь уменьшить частоту дыхания до тех пор, пока количество дыханий не достигнет 5-8 в минуту. Это произойдет через два или более месяцев систематической практики.

Длительность практики: Кхечари-мудру следует делать как можно дольше – предпочтительно во время отдыха и расслабления. Эта практика может выполняться также в сочетании с уджджайи-пранаямой и другими техниками йоги.

Предостережение: Без руководства опытного инструктора не пытайтесь выполнить полную форму. Если кхечари-мудра практикуется в ходе выполнения физических упражнений, могут появиться горькие на вкус выделения. Это вредно. Поэтому практикующему настоятельно рекомендуется прекратить выполнение мудры, как только он почувствует горький привкус во рту.

Польза практики: Эта мудра оказывает очень тонкое воздействие на человеческий организм. В задней части нёба расположены различные точки и железы, реагирующие на давление и осуществляющие контроль над активностью тела. Нажим изогнутым языком стимулирует секреторные выделения этих желез. Это оказывает благотворное воздействие на здоровье в целом.

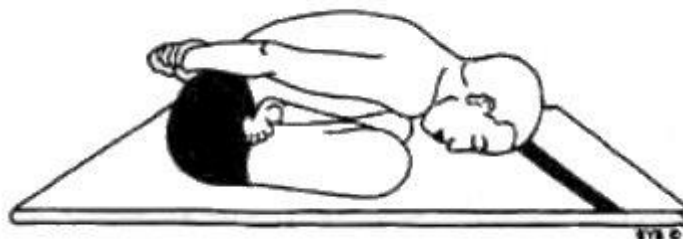
Кроме того, кхечари-мудра стимулирует образование слюны, которая устраняет чувство голода и жажды. Йоги, которых закапывали в землю на длительное время, постоянно удерживали кхечари-мудру. Это позволяло им задерживать дыхание на нужный период времени без всякого вреда для организма.

Кхечари-мудра пробуждает кундалини-шакти и помогает сохранять жизненную энергию тела.

Выполнение полной формы кхечари-мудры может вызвать отделение астрального тела от физического, в результате чего сознание погружается в ака-шу – пространство между астральным и физическим планами.

В древних текстах, посвященных йоге, эта мудра рассматривалась как очень важная.

Йога-мудра (мудра духовного единства)



Сядьте в падмасану. Если это невозможно, то в ваджрасану. Расслабьте тело и закройте глаза.

Медленно выдохните. Задержите дыхание на выдохе и сосредоточьтесь на муладхара-чакре.

Затем медленно вдыхайте, чувствуя одновременно, как дыхание и сознание медленно поднимаются от муладхары к аджня-чакре.

Задержите дыхание и сосредоточьтесь на аджня-чакре.

Медленно выдыхайте, наклоняясь вперед так, чтобы начало наклона совпало с началом выдоха, а лоб в конце наклона коснулся бы пола в тот момент, когда выдох полностью закончится.

Одновременно почувствуйте, как дыхание и сознание опускаются вниз от аджни к муладхаре. На несколько секунд задержите дыхание на выдохе, сосредоточиваясь на муладхаре.

Затем вдохните, поднимая туловище в вертикальное положение, и почувствуйте, как сознание и дыхание движутся вверх от муладхары к аджне.

Все эти действия должны быть скоординированы.

Задержав дыхание в исходном положении, сосредоточьтесь на аджня-чакре. После этого выдохните и вновь наклонитесь вперед, повторяя все описанные выше действия.

Примечание: Принятая вами поза идентична той, которая описывалась ранее в разделе асан, изменена только область сосредоточения.

Продолжительность: Начинающие ученики могут выполнять йога-мудру в течение одной минуты, а затем постепенно увеличивать длительность практики. Опытные практикующие могут выполнять мудру в течение 15 минут и больше. Дыхание должно быть настолько медленным, насколько это возможно (без ощущения дискомфорта). Задержки дыхания на вдохе и на выдохе должны быть максимальной длительности, но без ощущения дискомфорта.

Последовательность: Лучше всего практиковать йога-мудру до медитации, но можно и в любое подходящее для вас время.

Польза практики: Йога-мудра является отличным упражнением, подготавливающим ум, тело и сознание к медитации. Она развивает способность к восприятию и управлению психической энергией.

Йога-мудра успокаивает ум и устраняет эмоциональную неуравновешенность. Она оказывает те же полезные воздействия, что и неполная форма йога-мудры (смотрите раздел

об асанах).

Прана-мудра (или шанти-мудра)

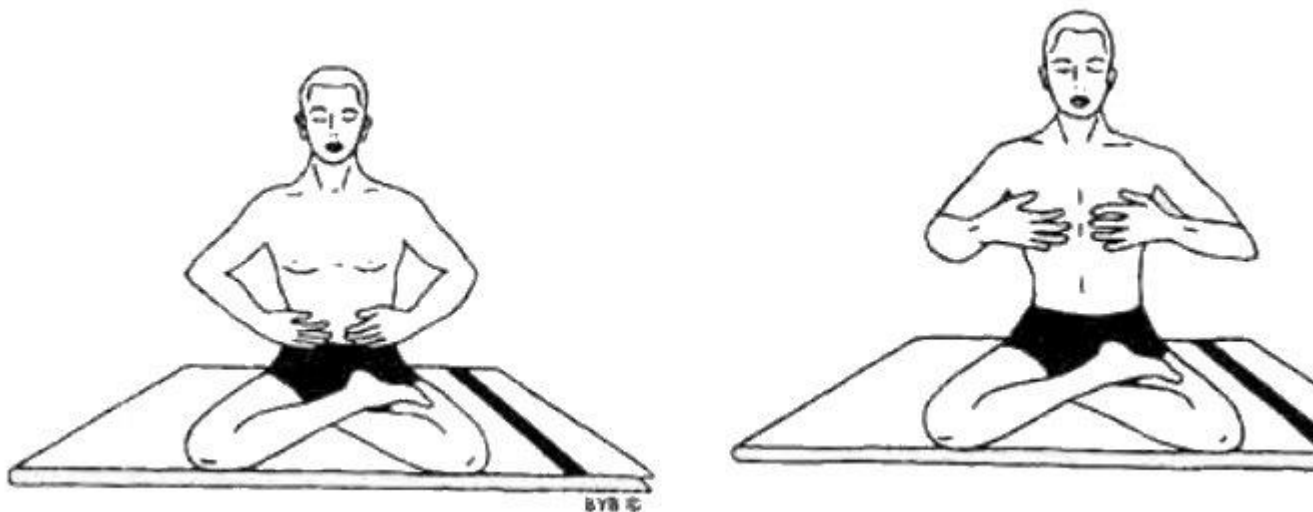
Примите любую асану для медитации. Спину, голову и шею держите прямо. Закройте глаза, положите руки на колени.

Стадия 1.

Вдохните как можно глубже и выдохните, втягивая живот, чтобы удалить из легких весь воздух.

Выполните мула-бандху, одновременно задерживая дыхание на выдохе и сосредоточиваясь на муладхара-чакре.

Останьтесь в этом положении на то время, в течение которого вы можете задерживать дыхание без ощущения дискомфорта.



Стадия 2.

Освободите мула-бандху. Вдохните медленно и глубоко, максимально расширяя живот для того, чтобы набрать в легкие как можно больше воздуха. Одновременно поднимите руки до уровня пупка.

Ладони должны быть раскрыты и направлены к туловищу, пальцы обращены друг к другу и не соприкасаются.

Пытайтесь почувствовать движение праны, или жизненной энергии, поднимающейся по позвоночнику из муладхара-чакры к манипура-чакре, по мере того, как делается выдох.

Движение рук должно быть скоординировано с движением живота при вдохе.

Стадия 3.

Продолжайте вдох, расширяя грудную клетку и поднимая руки до тех пор, пока они не окажутся на уровне груди. Во время вдоха старайтесь почувствовать движение праны из манипура-чакры к анахата-чакре.

Стадия 4.

Вдохните еще больше воздуха в легкие, приподнимая плечи. Почувствуйте движение праны вверх (распространяющееся подобно волне) – к вишуддха-чакре и далее – к аджня-чакре и сахасраре. Согласно движению рук с дыханием, поднимите их до уровня шеи.



Стадия 5.

Задержите дыхание на вдохе, вытянув руки в стороны. В конечном положении руки находятся на уровне глаз и немного согнуты в локтях.

Сосредоточьтесь на сахасрара-чакре.

Попытайтесь увидеть ауру из чистого света, излучаемую головой. Почувствуйте, как все ваше существо посылает вибрации мира.

Задержитесь как можно дольше в этом положении, но не перенапрягайте легкие. Затем с выдохом вернитесь в исходное положение, повторяя стадии 1-5 в обратном порядке.

В конце выдоха вы должны перенести сосредоточение на мула-бандху. Выдыхая, ощущайте, как прана нарастающим потоком движется вниз через каждую чакру.

Расслабьте тело; дышите медленно и глубоко.

Когда практикующий в совершенстве овладевает этой мудрой, он может видеть свое дыхание в виде потока белого света, восходящего и нисходящего внутри сушумна-нади.

Последовательность: Предпочтительно практиковать прана-мудру перед медитацией.

Предостережение: Не перенапрягайте легкие. Медленно увеличивайте продолжительность вдоха, задержки дыхания и выдоха.

Польза практики: Практика прана-мудры пробуждает спящую жизненную энергию (прана – шакти) и распределяет ее по всему телу, повышая тем самым силу духа, харизматичность и здоровье.

Випарита-карани-мудра (мудра в перевернутой позе)

Выполните випарита-карани-мудру. Расслабьте все тело и закройте глаза.

Затем выполните уджджайи-пранаяму и кхечари-мудру.

Медленно вдыхая, почувствуйте, как дыхание и сознание движутся от ма-нипура-чакры к вишуддха-чакре. Выдыхая, старайтесь ощутить вишуддха-чак-ру. При следующем вдохе вновь почувствуйте, как дыхание и сознание движутся от манипура-чакры к вишуддха-чакре. Повторяйте этот процесс в течение удобного для вас периода времени.

Продолжительность: Постепенно (в течение недель или месяцев) увеличивайте продолжительность практики от нескольких секунд до 15 минут и более.

Последовательность: По возможности, эту мудру следует выполнять в конце асан и мудр, но до медитации. Не выполняйте ее после напряженных или активных упражнений, а также в течение трех часов после приема пищи.

Ограничения: Не рекомендуется практиковать випарита-карани-мудру людям с увеличенной щитовидной железой, высоким давлением крови или серьезными заболеваниями сердца.

Польза практики: Эта мудра вызывает тонкие изменения в течении праны в тонком

теле. В частности, она обеспечивает обильный приток праны из манипура-чакры (пранического центра тонкого тела) к вишуддха-чакре (центру чистоты). Это очищает тонкое тело, что, в свою очередь, способствует исчезновению болезней на физическом плане.

Практика мудры очень эффективно перемещает сексуальную энергию из нижнего центра (муладхара-чакры) в высшие.

Маха-мудра (большая мудра)



Сядьте на пол так, чтобы правая пятка оказалась под анусом, а левую ногу вытяните вперед. Наклонитесь вперед и возьмитесь обеими руками за большой палец левой ноги. Расслабьте все тело.

Глубоко вдохните. Выполните мула-бандху и шамбхави-мудру.

Задерживая дыхание на вдохе, мысленно пробегайте сознанием чакры: муладхару, вишуддху и аджня. Сосредоточение должно удерживаться на каждой из них только на одну-две секунды. Продолжайте циклическое пробегание сознания в таком порядке: муладхара-вишуддха-аджня, муладхара-вишуддха-аджня и т. д., до тех пор, пока вы сможете задерживать дыхание без ощущения дискомфорта.

Медленно выдохните. Оставаясь в наклоненном вперед положении, глубоко вдохните и повторите весь процесс еще раз.

Поменяв ноги, так чтобы левая пятка оказалась под анусом, а правая – вытянутой вперед, повторите упражнение.

Примечание: Лица, для которых покажется трудным находиться в указанной позе, могут практиковать маха-мудру в сиддхасане или сиддха-йони-асане, следя за тем, чтобы пятка оказывала достаточное давление на анальную область.

Продолжительность: Начинающие могут выполнять это упражнение по три раза на каждой ноге. Это количество нужно постепенно увеличить до 12.

Последовательность: Маха-мудру можно выполнять в любое время, но лучше всего делать это до медитации.

Предостережение: При выполнении маха-мудры чем дольше задерживается дыхание, тем лучше, но ни в коем случае не перенапрягайте легкие.

Польза практики: Рассматриваемая мудра является отличным подготовительным упражнением к медитации. Она уравнивает как разум, так и тело и стимулирует течение психической энергии (прана-шакти), а кроме того, помогает устранить нарушения в работе

пищеварительного тракта.

Маха-бхеда-мудра (мудра больших постижений)



Сядьте на пол так, чтобы левая пятка оказалась под задним проходом, а правая нога была вытянута вперед.

Наклонитесь вперед и возьмитесь обеими руками за большой палец правой ноги.

Глубоко вдохните, после чего медленно выдохните и задержите дыхание на выдохе. Выполните джаландхара – , мула – и уддияна-бандху. Сфокусируйте глаза на кончике носа. Сосредоточивайте сознание последовательно на муладхаре, манипуре и вишуддхе. Концентрируйтесь на каждой чакре только в течение одной-двух секунд, а затем переходите к следующей. Сосредоточивайтесь в таком порядке: муладхара-манипура-вишуддха, муладхара-манипура-вишуд-дха и т. д. Перебегайте сознанием от чакры к чакре в течение времени, на которое вы сможете задержать дыхание на выдохе. После этого прервите уддияна-бандху, мула-бандху и, наконец, джаландхара – бандху.

Расслабьте глаза. Вдохните медленно и глубоко.

Польза практики: Это очень мощная техника объединения себя со своей внутренней сущностью (своим Я).

Слово "бхеда " означает "проникать" или "постигать". В этой мудре сознание проникает в чакры и психические каналы.

Все прочие детали выполнения остаются такими же, как и в случае маха-мудры.

Ваджроли-мудра (удар молнии)

Примите любую удобную для вас медитативную асану. Положите руки на колени, закройте глаза и расслабьтесь.

Затем попытайтесь сместить вверх половые органы, напрягая для этого нижнюю часть живота и сжимая сфинктер мочеиспускательного канала. Это сжатие в точности такое же, как и производимое во время позывов к мочеиспусканию, с целью на некоторое время задержать этот акт. При этом яички у мужчин и влагалище у женщин немного смещаются вверх.

Более сложная форма мудры.

Выполнять эту форму ваджроли-мудры не следует без руководства компетентного инструктора. В противном случае организму может быть причинен серьезный вред.

Серебряная трубка длиной примерно 12 дюймов (30 см) вставляется в уретру. Через нее в мочевого пузырь втягивается вода. Когда эта операция будет отработана в совершенстве,

приступают к втягиванию молока. Отработав и эту процедуру, переходят к меду. После продолжительной практики эти жидкости могут втягиваться в мочевого пузырь без помощи трубки.

Сначала трубка или катетер вставляется в уретру на глубину около одного дюйма (2,5 см), а затем глубина введения постепенно увеличивается до 12 Дюймов (около 30 см).

Сосредоточение: На свадхиштхана-чакре.

Польза практики: Эта мудра оказывает сильное воздействие на ваджра-на-ди – психический канал, обеспечивающий половые органы праной. Практикующий получает возможность управлять жизненной энергией, которая обычно теряется во время семяизвержения. При достижении совершенства в ваджроли-мудре жизненная энергия семени может быть возвращена, даже если семяизвержение произошло.

Эта энергия может быть трансформирована или сублимирована для высших практик йоги. Ваджроли-мудра – хороший способ утвердиться в брахмачарье.

Йони-мудра, или шанмукхи-мудра (мудра духовного источника)

Примите любую удобную для вас асану для медитации, предпочтительно падмасану или сиддхасану.

Медленно и глубоко вдохните. Задержите дыхание. Закройте уши большими пальцами рук, глаза – указательными, ноздри – средними, а безымянный палец и мизинец расположите соответственно выше и ниже губ, закрывая ими рот. Продолжая задерживать дыхание на вдохе, сосредоточьтесь на бинду-чакре. Старайтесь уловить какие-либо звуковые проявления.

В конце задержки дыхания освободите ноздри от давления средних пальцев и выдохните. Остальные пальцы остаются на своих местах. Снова вдохните и в конце вдоха закройте ноздри средними пальцами.

Продолжительность: По желанию практикующего.

Сосредоточение: На бинду-чакре.

Польза практики: Эта мудра является эффективным средством отвлечения разума от объектов чувств (пратьяхара).

Источником энергии всей Вселенной является первичный непрезойденный звук или вибрация. Назначение этой мудры – провести сознание практикующего через все проявления этого звука – от самого грубого до наиболее тонкого.

Мудра развивает восприятие психических звуков, излучаемых бинду-чакрой, находящейся в затылочной части головы. Примечание: Йони-мудра является техникой нада-йоги.

Ноумукхи-мудра (закрывание девяти врат)

Примите любую удобную для вас асану для медитации. Расслабьте все тело. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как дыхание и сознание медленно поднимаются от муладхара – чакры к сахасраре.

Сосредоточивайтесь поочередно на каждой чакре в следующем порядке: муладхара, свадхиштхана, манипура, анахата, вишуддха, аджня, бинду, сахасрара.

Задержите дыхание на вдохе.

Закройте уши, глаза, нос и рот таким же образом, как в йони-мудре. Выполните мула-бандху и ваджроли-мудру.

Когда задерживаете дыхание на вдохе, сосредоточивайтесь на сахасраре. Задерживайте дыхание как можно дольше, но без ощущения дискомфорта. Затем откройте ноздри и медленно выдохните. Во время выдоха прервите мула-бандху и ваджроли-мудру (руки

остаются на своих местах).

Сосредоточьтесь на сахасраре.

В конце выдоха расслабьтесь на несколько секунд, а затем сделайте упражнение еще раз.

Продолжительность: Как можно дольше, но без перенапряжения.

Примечание: Два уха, два глаза, две ноздри, рот, анус и мочеиспускательный канал рассматриваются йогой как девять врат цитадели тела. Закрывая эти врата и направляя разум внутрь, практикующий проникает в десятые врата (сахасрара), находящиеся на макушке головы и известные как врата Брахмы (высшего сознания).

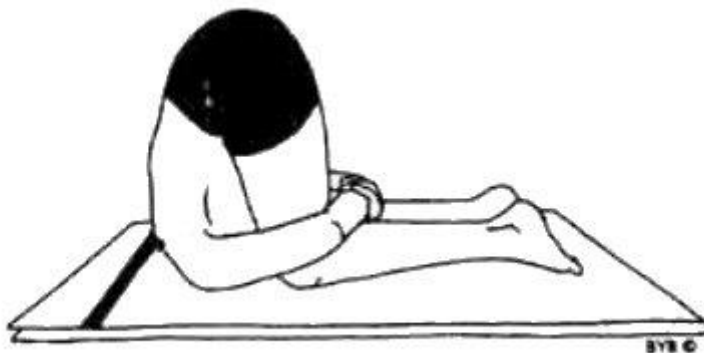
Полезность практики: Практика ноумукхи-мудры оказывает то же воздействие, что и практика йони-мудры, но в более мощной форме.

Пашини-мудра (согнутая мудра)

Простая форма

Примите халасану. Раздвиньте ноги на расстояние примерно полуметра друг от друга.

Согните ноги в коленях и поднесите бедра к груди так, чтобы колени одновременно касались пола, ушей и плеч.



Крепко обхватите руками ноги (вместе с головой). Дышите медленно и глубоко.

Сосредоточьтесь на манипура-чакре. Удерживайте это положение как можно дольше, но без ощущения дискомфорта.

Более сложная форма мудры

Примите двипада-кандхарасану. Расслабьте все тело и закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Сосредоточьтесь на манипура-чакре.

Предостережение: Не перенапрягайте мышцы спины.

Полезность практики: Это упражнение успокаивает нервную систему, позволяя, таким образом, достигнуть состояния пратьяхары; тонизирует мышцы спины и стимулирует спинные нервы, воздействуя посредством этого на все тело и оздоравливая его; массирует органы брюшной полости и стимулирует половые органы.

Тадан-крия (пробуждение кундалини)

Сядьте в падмасану. Ладони положите на пол по сторонам тела (пальцы направлены вперед).

Сосредоточьтесь на муладхара-чакре.

Глубоко вдохните. Задержите дыхание после вдоха. Выполните джаландхара-бандху.

Упираясь ладонями в пол, с помощью рук приподнимайте и опускайте тело вверх и вниз (ягодицами касаясь пола). Выполните 7 касаний пола ягодицами.

Удерживайте сосредоточение на муладхара-чакре.

Затем опустите ягодицы на пол и, медленно выдыхая, прервите джаландха-ра-бандху. Восстановите дыхание. Это составит один цикл упражнения.

Когда дыхание восстановится до нормального, вновь вдохните и повторите упражнение еще раз.

Примечание: Не прилагайте чрезмерных усилий. В то время, когда тело поднимается и опускается, ягодицы и задняя часть бедер должны касаться пола одновременно.

Продолжительность: Начинающие должны выполнять три цикла. Со временем число циклов можно увеличить до 10.

Сосредоточение: На муладхара-чакре.

Предостережение: Не ударяйте ягодицами о пол слишком сильно, чтобы не причинить себе физических повреждений.

Польза практики: Эта мудра – очень эффективное средство пробуждения кундалини-шакти, спящей в муладхара-чакре.

Эффектом регулярной практики тадан-крийи, проявляющимся на материальном плане, является увеличение физической силы, увеличение энергии и выносливости.

Введение в хатха-йогу

Что представляет собою древняя наука хатха-йога? В классическом рассмотрении она включает в себя шесть основных групп практик. При этом вовсе не имеются в виду только асаны и пранаямы.

Санскритское слово "хатха" является комбинацией двух мантр (базовых или корневых звуков) – "ха" и "тха". Они обозначают две противоположные по своим полярностям силы Вселенной – положительную и отрицательную, проявляющиеся в человеке как умственная сила (ида-нади) и как физическая сила (пингала-нади), Биджа мантра "ха" обозначает солнечный поток в пингала – нади, а "тха" – лунный поток в ида-нади.

Цель хатха-йоги – установить совершенную гармоник между этими двумя праническими потоками в теле человека. Когда они полностью сбалансированы, прана начинает течь в сушумну – наиболее важный энергетический канал (нади) тонкого тела. В связи с этим растет осознанность человека и он вступает на путь духовного просветления. Именно этот путь – является целью всех разветвлений йоги. Но хатха-йога уникальна!

Согласно древнему тексту "*Гхеранда-Самхиты*", существует семь ступеней которые должен пройти каждый ищущий для достижения самореализации. Вот эти ступени:

1. Очищение тела посредством хатха-йоги (*шодхана*).
2. Укрепление тела и разума посредством практики асан (*дридхата*).
3. Успокоение тела и разума посредством практики мудр и бандх (*стхайрья*).
4. Развитие терпеливости, настойчивости и упорства посредством пратъяхар и отвлечение органов чувств от внешних объектов (*дхайрья*).
5. Достижение легкости тела посредством пранаямы (*лагхава*).
6. Достижение способности прямого восприятия объекта медитации в резуш тате практики сосредоточения и медитации (*пратъякша – дхьяна + дхарана*).
7. Отрешение от материалистического мировосприятия посредством объединения со своим Я (*самадхи*).

Итак, мы видим, что первым шагом на этом благородном пути является очищение грубого (физического) тела. Без предварительного удаления токсинов и нечистот из тела трудно выполнять упражнения высших ступеней йоги. Именно для этой цели древними йогами были разработаны шесть техник очищения, известных как *шаткармы*. Эти шесть шаткарм составляют отдельную часть йоги, называемую хатха-йогой.

Существуют следующие шаткармы:

Нети – процесс промывания и очищения носовых проходов (существуют различные методы).

Дхаути – ряд техник очищения всего пищеварительного тракта, начиная от ротовой полости до ануса. Эта система включает в себя также очищение глаз, ушей, зубов, языка и кожи головы.

Наули – очень эффективный способ укрепления органов брюшной полости путем массирования их особым образом.

Басту – методика промывания и тонизирования толстой кишки.

Капалабхати – методика очищения передней доли головного мозга, состоящая из трех простых техник.

Тратака – практика пристального созерцания объекта. Развивает силу сосредоточения, а также пробуждает духовные силы, скрытые внутри каждого из нас. Тратака укрепляет глаза и оптические нервы.

Джала-нетти (промывание носа водой)



Оборудование: Для этой практики необходим специальный сосуд, называемый нетилота. Если такого не найдется, используйте заварочный чайник.

Наполните сосуд чистой водой, подогретой, но не слишком горячей. Добавьте в сосуд соль из расчета одну чайную ложку на пол-литра воды. Перед процедурой убедитесь в том, что соль полностью растворилась.

Техника выполнения: Вставьте носик сосуда в левую ноздрю. Медленно наклоните голову вправо, чтобы вода начала вливаться в левую ноздрю. Рот должен быть открыт, так как дышать придется именно ртом, а не носом. Вода должна вливаться в левую ноздрю, а выливаться через правую. Это произойдет автоматически при условии, что сосуд и голова наклонены правильно, а дыхание происходит через открытый рот.

Позвольте воде свободно литься через ноздри примерно 20 секунд. Затем уберите сосуд и прочистите нос, с силой, как это делают в бхастрика-пранаяме, продув его. Но не напрягайтесь при этом слишком сильно.

После этого повторите то же самое, вливая воду в правую ноздрю и наклоняя голову влево.

По окончании повторите еще раз – влейте воду сначала в левую ноздрю, а затем в правую.

Просушивание носа: Теперь нос должен быть полностью прочищен и просушен следующим образом:

Станьте прямо, ноги держите вместе. Сомкните руки за спиной. Наклонитесь вперед

так, чтобы голова оказалась между ног, а макушка была бы направлена вниз. Задержитесь в этом положении примерно на 30 секунд. Это позволит всей воде вытечь из носа. Находясь в этом положении, с силой продуйте ноздри 5 раз и выпрямитесь. Закройте одну из ноздрей, мягко нажав на нее сбоку пальцем. Вдохните и выдохните с силой 30 раз в быстром темпе, стараясь чтобы при выдохе из носа удалялось максимальное количество влаги. Повторите то же самое с другой ноздрей, а затем с обеими ноздрями одновременно. Если в носу все еще останется вода, повторяйте процесс осушения до тех пор, пока нос не станет совершенно сухим.

Общие советы: Во время первой попытки промывания носа при прохождении воды может возникнуть ощущение жжения. Это происходит потому, что слизистые оболочки носа не привыкли к контакту с водой. После проведения нескольких промываний джала-нети это ощущение пройдет.

При первых сеансах проведения джала-нети могут также покраснеть глаза, но этот эффект тоже пройдет спустя некоторое время.

Те, у кого в носу имеются препятствия для свободного прохождения воды, должны выполнять сутра-нети.

Частота проведения: Ежедневно по утрам. При простудах – более часто.

Предостережение: Вода должна проходить только через нос. Если она попадает в горло или рот, это является показателем того, что голова исполнителя расположена неправильно. По окончании джала-нети убедитесь, что ваш нос совершенно сухой. В противном случае слизистые оболочки носовых ходов будут раздражаться и у вас появятся симптомы простуды. При просушивании носа не дуйте слишком сильно.

Ограничения: Лица с хроническими кровотечениями в носу не должны делать эту процедуру без консультации опытного инструктора.

Польза практики: Процедура промывания удаляет из носовых ходов всю грязь и бактерии; помогает при синуситах, различных нарушениях функций ушей, глаз и носоглотки: миопии, некоторых типах глухоты, тонзилите, воспалении аденоидов и слизистых оболочек; оказывает охлаждающее и смягчающее воздействие на головной мозг; полезна при истерии, эпилепсии, мигрени и депрессии; дает ощущение общей легкости и свежести; помогает преодолеть сонливость. А также способствует пробуждению аджня-чакры, стимулируя обонятельные луковицы над синусами.

Варианты Опытные практикующие могут выполнять джала-нети просто выпивая воду из стакана через нос. В этом случае может использоваться как холодная, так и теплая вода (холодная вода может раздражать слизистые оболочки носа). В особых случаях нос может промываться молоком (дугдха-нети), топленным жидким маслом, очищенным растительным маслом (гхрита-нети) или мочой.

Более подробные сведения, а также практическое руководство вы можете получить у инструктора йоги.

Сутра-нети (очищение носа жгутом)

Традиционно для выполнения сутра-нети использовался хлопчатобумажный жгут, пропитанный воском. В настоящее время для этой процедуры с большим успехом применяются тонкие резиновые трубки, имеющиеся в большинстве аптек.

Техника выполнения: Жгут или резиновая трубка пропускается через одну ноздрю и извлекается через рот. Затем жгут с помощью рук двигается внутри ноздри вверх-вниз. Таких попеременных движений жгута нужно сделать примерно 30-50, после чего жгут извлекается из ноздри.

То же самое проделывается с другой ноздрей.



Частота проведения: Ежедневно после джала-нети.

Предостережение: Жгут должен двигаться в ноздре медленно и аккуратно. Не пытайтесь выполнить эту процедуру без руководства опытного инструктора.

Польза практики: Та же, что и от джала-нети, но сутра-нети, кроме того, открывает заблокированные носовые проходы.

Дхаути

Практики дхаути – это обычные способы очищения тела. Существует много типов дхаути для различных частей тела.

Данга-дхаути. Очищение частей тела выше шеи. Она включает в себя правильный уход за зубами с использованием зубного порошка, пасты или зубочисток; чистку языка путем протирания его пальцами (джихва-дхаути); очищение ушей (карна-дхаути); очищение кожи головы (капал-рандхра-дхаути); промывание глаз водой (чаксуа-дхаути).

Ватсара-дхаути. Процесс омоложения желудка путем промывания (питья) воздуха. Читатель может сравнить ватсара-дхаути с бхуджангини-мудрой, в которой выполняются аналогичные действия. Проглоченный воздух удерживается некоторое время в желудке, а затем с помощью отрыжки выводится из организма. Это помогает устранить и предотвратить многие заболевания желудка.

Варисара-дхаути (Шанкхапракшалана)

Слово "*шанкха*" означает "раковина", а слово "*пракшалана*" – "промывание". Практика называется "шанкхапракшалана", так как она промывает кишечник, свернутый наподобие ракови – ны. Это мягкий метод полного промывания пищеварительного тракта – от рта до ануса. Весь процесс занимает довольно много времени и его не рекомендуется выполнять без руководства опытного инструктора.

Подготовка: В день выполнения шанкхапракшаланы следует воздержаться от приема пищи (в том числе чая, кофе и т. п.) перед началом практики. Наполните теплой водой

чистое ведро, кастрюлю или иной резервуар емкостью около 4-5 литров. В воду нужно добавить соли (из расчета 2 чайные ложки на литр воды). Во время выполнения процедуры одежда должна быть легкой и удобной, так как вам придется выполнять асаны. Эта практика должна проходить в атмосфере умиротворенности и расслабленности. Никакой напряженности или беспокойства! По этой причине шанкхапракшалану лучше всего выполнять группой из 5-10 человек.

Техника выполнения: Выпейте два стакана соленой воды как можно быстрее. Сразу после этого выполните пять упражнений, повторяя каждое из них по 8 раз:

Тадасану (основную форму)

Тирьяка-тадасану

Кати-чакрасану, вариант 2

Тирьяка-бхуджангасану

Ударакаршанасану

В пищеварительном тракте между желудком и задним проходом имеется определенное количество сфинктеров и клапанов, которые открываются и закрываются, управляя продвижением пищи в процессе пищеварения. Упомянутые пять упражнений, выполняемые в ходе шанкхапракшаланы, расслабляют мышцы этих клапанов и позволяют соленой воде быстро достичь прямой кишки.

После выполнения этих асан выпейте еще два стакана соленой воды и выполните еще раз пять асан по восемь раз каждую. Затем сделайте эту процедуру третий раз.

После этого пойдите в туалет и попытайтесь опорожнить кишечник. Не напрягайтесь, наоборот – полностью расслабьтесь. Через минуту или около того выйдите из туалета (независимо от результата).

Выпейте опять два стакана воды, сделайте пять упражнений по восемь раз каждое и вновь пойдите в туалет. Не напрягайтесь! Продолжайте этот процесс, и кишечник вскоре опорожнится. Не сравнивайте себя с другими. Не беспокойтесь, если вам потребуется для опорожнения кишечника больше времени или большее количество воды, чем другим.

Сначала стул будет плотным, затем в смеси с водой. Продолжайте выпивать по два стакана соленой воды, выполнять асаны и ходить в туалет. В конце концов из вас будет выходить только чистая вода. В среднем необходимо выпить от 16 до 25 стаканов соленой воды, чтобы кишечник покидала совершенно чистая вода. Одним людям потребуется большее количество воды, другим меньше.

Эта стадия является завершающим этапом шанкхапракшаланы.

Дополнительные упражнения: Немедленно после завершения шанкхапракшаланы должны быть выполнены кунджал и джала-нети. Кунджал очищает пищеварительный тракт от желудка до рта, а также удаляет всю оставшуюся соленую воду из желудка. Джала-нети очищает носовые проходы.

Отдых: По окончании шанкхапракшаланы необходимо отдохнуть. Прилягте или спокойно посидите в течение 45 минут. Не засыпайте. В это время вся пищеварительная система отдыхает.

Специальная пища: Через 45 минут после шанкхапракшаланы необходимо принять рис и чечевицу, приготовленные на топленом жидком масле (или на очищенном растительном масле). Это нужно для того, чтобы как можно более деликатно активизировать и смазать пищеварительный тракт. Помните, что шанкхапракшалана удаляет из пищеварительного тракта не только все отходы, но также и все естественные и необходимые защитные слои со стенок кишек – ника и желудка, оставляя их оголенными. Топленое (или растительное) масло необходимо для смазки, т. е. для создания временного защитного слоя, пока тело не образует новый естественный слой. Оставаться без какого-либо защитного покрытия на длительные периоды времени для кишечника нежелательно. В рекомендуемом питании очищенное масло обеспечивает покрытие стенок защитным слоем, рис является легко перевариваемым "упаковочным" материалом, а чечевица или горох – пищей с высоким содержанием протеина. Сочетание углеводов (риса) и жира (масло) является вполне

полноценной едой.

Ограничения в пище: В течение последующей недели (а то и больше) из вашей диеты должны быть полностью исключены высококалорийные и химически обработанные продукты, а также кислая и невегетарианская пища. Потребление молока, пахты, кислых фруктов, таких, как лимоны, грейпфруты, апельсины и т. п., тоже должно быть ограничено. Воздержаться от употребления, по крайней мере в течение одной недели, алкоголя, сигарет, чая, кофе и пряностей. Диета должна быть как можно более простой и нейтральной (не слишком кислой). Помните, что вся система пищеварения очищена, поэтому внезапное введение токсичных и вредных продуктов может вызвать нежелательные реакции, например лихорадку, несварение, запор и т. д. Ведь причиной многих заболеваний является накопление в кишечнике токсичных веществ, вызывающих загрязнение крови, что отражается на состоянии всего тела. Полное очищение пищеварительного тракта является также и очищением крови, поэтому заметно улучшает здоровье в целом. Устраняется большинство болезней, связанных с системой пищеварения. Сюда входят такие болезни, как диабет, повышенная кислотность, хроническая дизентерия, запор, а также явления, возникающие вследствие интоксикации крови.

Очищение пищеварительного тракта дает ощущение легкости, ясности ума, бодрости и общего оживления. Для последователей йоги чрезвычайно важно выполнять эту процедуру до начала любой высшей садханы, как, например, крийя-йога, кундалини-йога или джапанустхана (длительное повторение мантр).

Частота проведения: Каждые шесть месяцев. Если возникают особые обстоятельства, допустимы более короткие сроки.

Общие советы: Правил и требований в отношении выполнения шанкхапракшаланы достаточно много, но имеются веские причины, чтобы каждое из них было надлежащим образом соблюдено. Пренебрежение любым правилом или требованием влечет за собой возникновение тех или иных проблем. И хотя мы описали технику выполнения шанкхапракшаланы достаточно подробно, проведение этой процедуры должно происходить только под руководством инструктора.

Лагху-шанкхапракшалана (облегченный вариант)

Рано утром подготовьте воду точно так же, как и в случае шанкхапракшаланы. Выпейте два стакана (натощак) и выполните описанные выше пять упражнений, по восемь раз каждое. Прodelайте эту процедуру еще дважды.

После этого идите в туалет. Обычно после трех циклов наблюдается четкий позыв к дефекации и выделяется большое количество мочи.

Время и последовательность: Эта процедура должна выполняться рано утром или по крайней мере на голодный желудок. В терапевтических целях она может выполняться ежедневно без ущерба для практикующего, но будет вполне достаточно и 1 – 2 раз в неделю.

Примечание: Эта разновидность шанкхапракшаланы предназначена для тех, кто не может выполнить ее полную форму в связи с отсутствием опытного инструктора или по каким-либо иным причинам.

Предостережение: Принимайте пищу не ранее, чем через полчаса после завершения процедуры (без каких-либо ограничений в диете).

Ограничения: Лица, болеющие язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, должны выполнять лагху-шанкхапракшалану только под наблюдением опытного инструктора.

Страдающие гипертонией, выполняя лагху-шанкхапракшалану, вместо соленой воды должны пить обычную.

Полезность практики: Этот метод очищения желудка настоятельно рекомендуется тем, кто страдает хроническими запорами, скоплением газов, высокой кислотностью,

несварением и другими нарушениями пищеварения. Он полезен также для почек и мочевой системы, поскольку предотвращает заболевания мочеполовых путей и образование камней в почках.

Агнисара-крийя

Упрощенная форма

Сядьте в ваджрасану. Пальцы ног держите вместе, а колени разведите как можно дальше друг от друга.

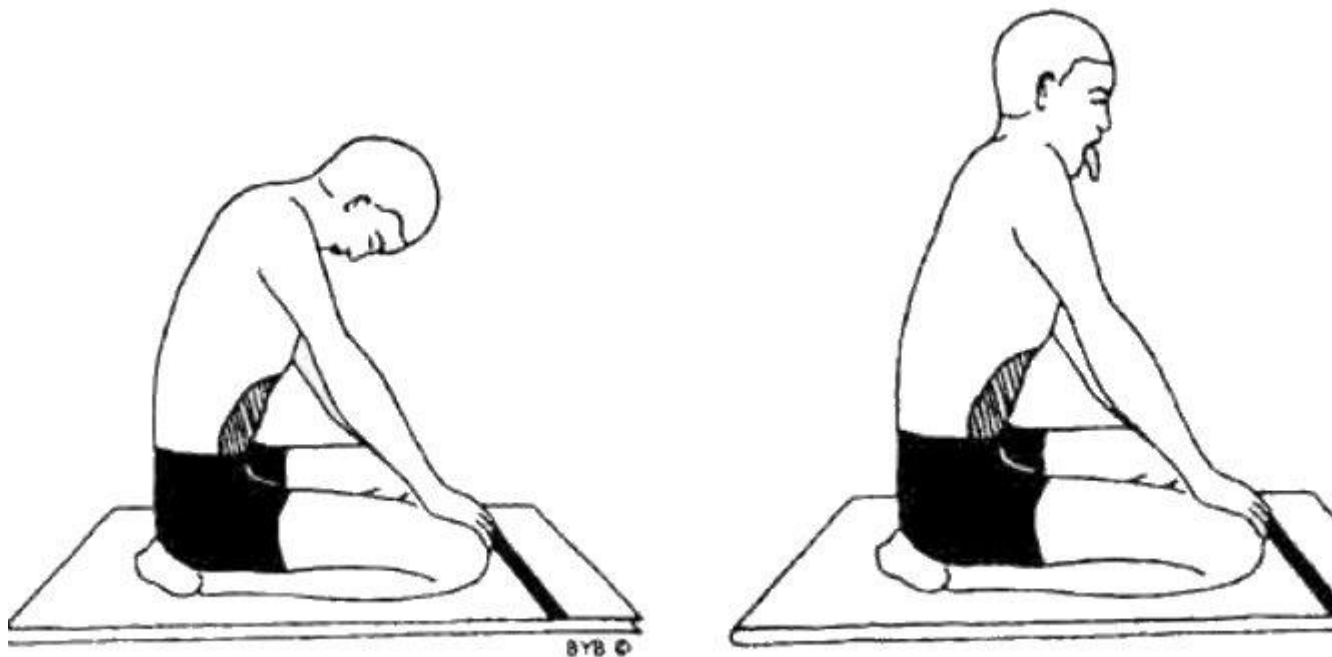
Положите ладони на колени. Выпрямите руки и слегка наклонитесь вперед.

Откройте рот и высуньте язык. Быстро вдыхайте и выдыхайте животом. Дыхание должно гармонично совпадать с движениями живота и напоминать дыхание запыхавшейся собаки.

Вдохните и выдохните около 25 раз.

Усложненная форма

Займите то же положение, что и для упрощенной формы. Выдохните как можно глубже. Задержите дыхание и выполните джаландхара-бандху. В течение задержки дыхания быстро втягивайте и выталкивайте живот.



Предостережение: Не приступайте к практике в течение, по крайней мере, 4 часов после еды.

Ограничения: Не рекомендуется выполнять людям с высоким давлением крови, заболеваниями сердца, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

Полезность практики: Устраняет нарушения функционирования желудка и кишечника, такие, как скопление газов, запор, вялость печени и др. Тонизирует все органы брюшной полости и стимулирует аппетит. Является подготовительной техникой для уддияна-бандхи и наули-крийи.

Хрида-дхаути

Слово "хрида" означает "сердце" или "грудная клетка". Приводимые ниже техники

очищают эту область тела. Они подразделяются на три категории данда-дхаути, ваистра-дхаути и ваман – дхаути.

Данда-дхаути (очищение с помощью стержня)

Это метод очищения пищевода (трубки, по которой пища движется от горла до желудка) путем введения специально приготовленного стержня. В качестве стержня обычно используется мягкая сердцевина ствола банановой дерева, около полудюйма (12-13 мм) в диаметре и двух футов (около 60 см) длину.

Техника проведения: Осторожно введите стержень через глотку внутрь, до тех пор, пока его конец не достигнет желудка. Затем медленно извлеките его.

Меры предосторожности: Не в коем случае не пытайтесь выполнять это упражнение без опытного инструктора.

Польза практики: Эта процедура удаляет слизь, мокроту, кислоту и другие загрязнения, оседающие на стенках пищевода.

Баистра-дхаути (очищение с помощью матерчатого бинта)



В этом методе используется специально изготовленный из тонкой хлопчатобумажной ткани бинт, шириной около двух дюймов (5-6 см) и длиной в 3-4 фута (100-120 см).

Возьмите в рот один конец бинта и, смачивая его слюной как пищу, медленно и осторожно заглатывайте. С помощью небольших глотков (используйте для этого теплую воду) бинт будет постепенно опускаться вниз (в желудок) до тех пор, пока снаружи не останется лишь небольшая его часть.

Опытные практикующие могут в этот момент выполнить наули-крию.

Через 20 минут после заглатывания извлеките бинт из желудка.

Предостережение: Не пытайтесь выполнять эту практику в отсутствие опытного инструктора.

Ваистра-дхаути выполняется только с совершенно пустым желудком.

Не оставляйте ленту в желудке слишком долго – она может попасть в кишечник.

Во время практики не разговаривайте.

Польза практики: Хорошее лечебное средство от астмы, бронхита, хронического кашля и других заболеваний дыхательных путей. Устраняет повышенную кислотность, скопление газов в желудке и несварение.

Ваман-дхаути

Ваман-дхаути – это метод очищения желудка с помощью рвоты. Имеется два варианта исполнения: кунджал-крийя и вягра-крийя.

Кунджал-крийя (процесс с использованием воды)

Подготовьте некоторое количество теплой воды – приблизительно по шесть стаканов на человека. Подсолите эту воду из расчета одна чайная ложка соли на пол-литра воды. Хорошо перемешайте соль в воде, чтобы она полностью растворилась. В положении стоя выпейте один за другим как можно быстрее шесть (или столько, сколько сможете) стаканов воды. Сразу же после этого наклонитесь над ванной или раковиной и вложите средний и указательный пальцы правой руки как можно дальше в горло. Ногти на пальцах должны быть чистыми и коротко остриженными.

Нажмите на заднюю часть языка – это вызовет сильный позыв к рвоте и вода выплеснется изо рта. Нажимайте на язык столько раз, сколько потребуется для того, чтобы желудок полностью освободился от воды. Выполняйте эту процедуру рано утром натощак.

Не принимайте пищу ранее, чем через 20 минут после окончания промывания.

Ограничения: Здоровые люди могут выполнять это упражнение совершенно самостоятельно. Те же, кто страдает специфическими заболеваниями, такими, как астма, язва желудка, грыжа или болезнями сердца, должны обратиться за помощью к опытному инструктору.

Польза практики: Ваман-дхаути устраняет несварение, кислотность и скопление газов в желудке; удаляет избыток слизи из пищевода, излечивая кашель, ангину, легкую форму астмы, бронхит и другие заболевания дыхательной системы. В результате сильных мышечных сокращений стенок желудка тонизируются и стимулируются все органы брюшной полости.

Вягра-крийя (упражнение тигра)

Эта техника подобна кунджал-крийе, но выполняется с полным или перегруженным желудком. Слово "*вягра*" означает "тигр". Тигр имеет обыкновение наполнять свой желудок до отказа, а затем по прошествии трех-четырех часов выбрасывать рвотой частично переваренную пищу. Этот метод – сознательная форма того, что делает организм непроизвольно, в случае если пища не усваивается.

Однако этот акт является "последним средством" тела, поскольку оно обычно старается переварить нечистую или избыточную пищу. Результатом столь неблагоприятного "набивания" желудка являются тяжесть и дискомфорт, испытываемые в течение нескольких часов. Наипростейший способ избавиться от этого – заставить желудок изгнать такую пищу с помощью рвоты.

Техника выполнения: Прodelайте то же самое, что и в кунджала-крийе. Из желудка должна быть удалена вся пища. Практикуйте при наличии ощущения дискомфорта в желудке, предпочтительно спустя 3-6 часов после принятия пищи.

Традиционно после проведения процедуры принимают кхиир (молочно-рисовый пудинг), но в этом нет особой необходимости.

Предостережение: Следите за тем, чтобы частицы пищи не попадали в носовые проходы. Если это произойдет, выполните джала-нетти.

Ограничения: Эту процедуру не следует выполнять тем, кто страдает язвой желудка, грыжей, гипертонией или заболеваниями сердца.

Польза практики: Если человек съедает некачественную пищу или просто

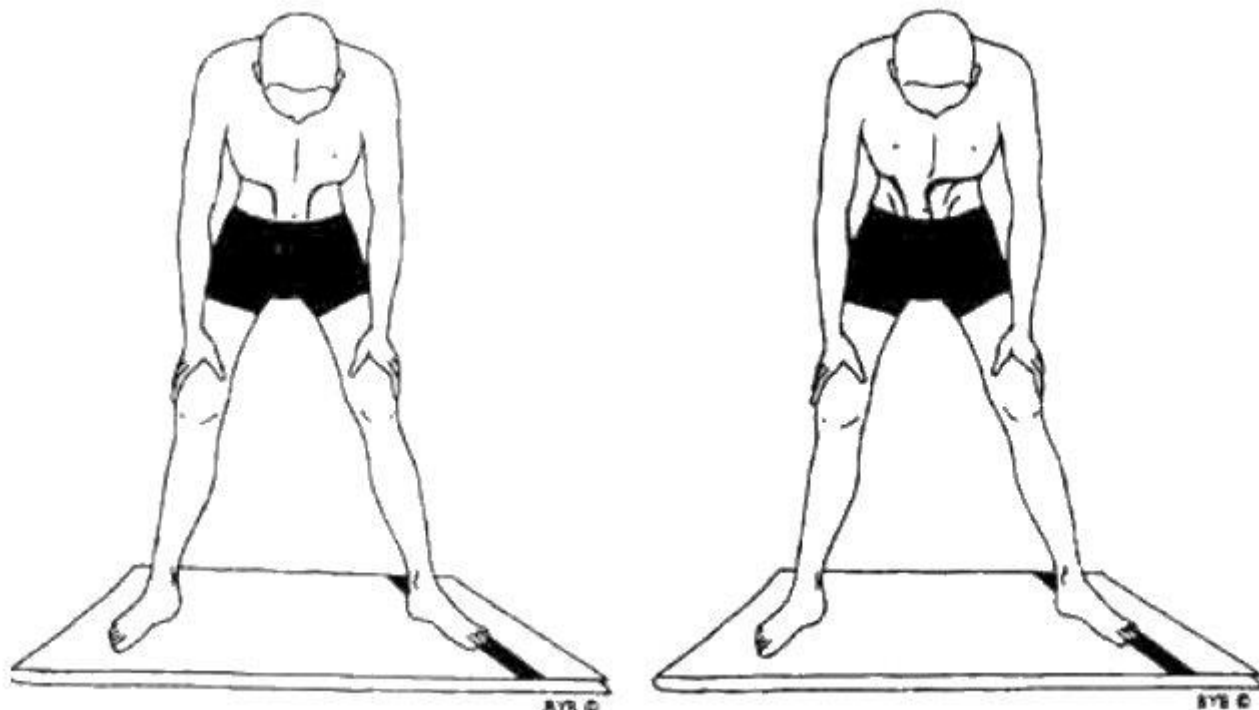
чрезмерное ее количество, результатом будет несварение. В подобных случаях современный человек имеет обыкновение принимать несколько таблеток и считать, что все в порядке. Однако наилучшим и наименее вредным способом является использование естественного механизма организма – рвоты.

Наули-крийя (массаж живота)

Станьте прямо, ноги поставьте на расстоянии около полуметра друг от друга. Выполните уддияна-бандху в положении стоя.

Стадия 1.

Напрягите прямые мышцы живота и выпятите их вперед. Это называется *мадхьяма-наули*. После овладения этой стадией в совершенстве переходите к стадии 2.



Стадия 2.

Передвиньте мышцы живота в левую сторону. Это называется *вама-наули*.

Стадия 3.

Теперь передвиньте прямые мышцы живота в правую сторону. Это называется *дакшина-наули*.

Стадия 4.

Практикующий должен научиться выполнять стадии 1 – 3 без малейших затруднений.

В положении стоя выполните уддияна-бандху. Затем попытайтесь передвигать мышцы живота так, чтобы они плавно двигались слева направо одним непрерывным движением.

Задержите дыхание на выдохе и повторите это движение в более быстром темпе столько раз, сколько сможете.

Затем расслабьтесь и вдохните.

Когда дыхание восстановится до нормального, повторите упражнение, но передвигайте мышцы справа налево.

Примечание: Для описанной практики хорошими подготовительными упражнениями будут агнисара-крийя и уддияна-бандха.

Продолжительность: Выполняйте каждый цикл в течение того периода времени, на

который вы можете задержать дыхание без ощущения дискомфорта. В одном занятии выполните до 6 циклов: 3 раза – слева направо и 3 раза – справа налево. Совершенствование в этой технике требует времени и регулярной практики. Если вы овладеете стадией 4 за 3 месяца, ваш прогресс можно считать хорошим.

Предостережение: Лучше всего выполнять эту технику под руководством инструктора. Не приступайте к практике в течение по крайней мере 4 часов после еды.

Ограничения: Эти упражнения не следует выполнять тем, кто страдает гипертонией, грыжей, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, а также любыми другими заболеваниями пищеварительного тракта.

Польза практики: Наули является наиболее эффективным методом устранения заболеваний органов брюшной полости, их стимулирования и поддержания в здоровом состоянии. Благодаря улучшению перистальтики излечивается запор. Также стимулируются и поддерживаются в хорошем состоянии половые органы.

В духовном отношении наули-крия способствует пробуждению манипура-чакры.

Джала-басти

Войдите в чистую воду так, чтобы вода доставала до уровня пупка. Идеальное место – река с проточной водой. Наклонитесь вперед и упритесь руками в колени.

Расширьте сфинктерные мышцы заднего прохода и одновременно выполните уддияна-бандху и наули-крию (стадию 1) – вода будет втянута в кишечник. На некоторое время задержите воду внутри, а затем выпустите ее через анус.

Примечание: Начинающие, не умеющие открывать задний проход, могут ввести в него короткую трубку диаметром 12-15 мм и длиной около 15 см. Метод должен изучаться под руководством опытного инструктора.

Польза практики: Очищается и промывается толстая кишка, из нее удаляются застоявшийся стул и газы.

Опытные йоги используют басти для охлаждения брюшной области от нагревания, возникшего в результате практики пранаямы.

Дополнительное упражнение: Пользу, приносимую практикой басти, можно получить и другим способом: сидя до пупка в прохладной свежей воде, выполнять ашвини-мудру.

Стхал-басти

Займите конечное положение пашчимоттанасаны. Выполните ашвини-мудру (25 раз), втягивая воздух в кишечник. Задержите его внутри на некоторое время, а затем выпустите через анус. Польза от этого такая же, как и от ашвини-мудры.

Мула-шодхан (очищение корнем)

Мягкий корень свежего растения *тумерик* (на языке хинди – *халди*) осторожно вводится в задний проход, несколько раз проворачивается, а затем извлекается. Если корень тумерика достать невозможно, используйте вместо него средний палец собственной руки. В конце процедуры задний проход должен быть промыт холодной водой.

Польза практики: Мула-шодхан очищает анальную область. Растение тумерик является антисептиком и очищает кровь. Оно широко используется в Индии для дезинфекции различных ран и порезов.

Затвердевший стул в нижней части прямой кишки может быть легко удален в

результате этой процедуры.

Капалабхати

1. Ваткрама-капалабхати (продувание воздухом).

Этот вариант известен как капалабхати-пранаяма.

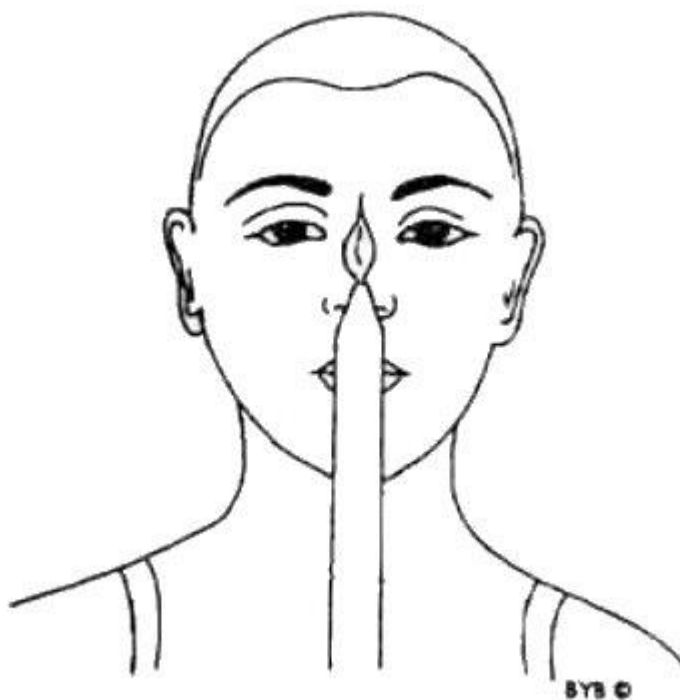
2. Вьюткарама-капалабхати (промывание синусов).

Вы должны втянуть воду через нос и выпустить ее через рот. Техника выполнения и получаемая польза те же, что и при выполнении джала-нети.

3. Шиткрама-капалабхати (холодное промывание).

Это упражнение более трудное, чем предыдущие. Практикующий должен втянуть воду через рот, а выпустить ее через нос. Эта процедура оказывает такое же полезное воздействие, как и джала-нети, но более интенсивно.

Тратака (сосредоточение взгляда)



Эта практика традиционно рассматривается как элемент хатха-йоги, поскольку по своей технике она больше похожа на мудру, то может рассматриваться также и как часть раджа-йоги.

Это мощное упражнение может быть определено как сосредоточение взгляда на одной точке (слово "*тра така*" означает "пристально созерцать").

При систематической практике упражнение чрезвычайно развивает способность к концентрации. В результате этого происходит пробуждение скрытых способностей, имеющих в каждом из нас. И хотя существует множество других способов, описываемый ниже является самым простым и общедоступным.

Техника выполнения. Примите удобную позу (предпочтительно асану медитации) в темной комнате. Поставьте перед собой на уровне глаз зажженную свечу на расстоянии 1-2 футов (30 – 60 см) от лица. Выпрямите спину расслабьтесь и закройте глаза. Ощущайте только свое тело. Приняв удобное положение, постарайтесь в дальнейшем не шевелиться в

течение всего упражнения.

Когда вы будете готовы, откройте глаза и сфокусируйте взгляд на ярком пятне пламени (на самом кончике фитиля). Со временем вы сможете смотреть на пламя, не отводя глаз и не мигая в течение нескольких минут. Продолжайте смотреть на пламя с предельной концентрацией. Все ваше сознание должно быть полностью сосредоточено в глазах, в то время как восприятие остального тела должно раствориться.

Взгляд должен быть сосредоточен на одной точке. Когда глаза устанут начнут слезиться, закройте их и расслабьтесь. Не двигайтесь. Сохраняйте перед закрытыми глазами образ пламени. Каждый из нас, посмотрев на солнце (или на источник яркого света) и закрыв на некоторое время глаза, сохраняет его четкое изображение на сетчатке глаз. Точно так же произойдет и с пламенем свечи. Выполняйте тратаку на изображение пламени свечи, удерживая его непосредственно перед междубровьем или чуть выше. Как только изображение начнет пропадать, откройте глаза и вновь сконцентрируйтесь на пламени свечи.

Варианты

Объектами тратаки могут быть: небольшое пятнышко (кружочек на стене), полная луна, тень, стеклянный шар, кончик носа, вода, темнота, пустота (см. "Бхучари-мудра"), эмблема Шивы, источник неяркого света и многие другие предметы.

Люди, имеющие личное божество или гуру, могут практиковать тратаку на изображения последних, пытаясь при этом почувствовать их духовное присутствие. Объектом тратаки также может быть восходящее солнце, собственное отражение в зеркале или глаза другого человека.

Однако практиковать тратаку, используя в качестве объекта все вышеперечисленное, можно только под руководством инструктора.

Существует две разновидности тратаки: **бахиранга** (внешняя) и **антаранга** (внутренняя). Все описанные выше методы являются разновидностями внешней тратаки (бахиранги).

Внутренняя тратака – это визуализация с помощью внутреннего зрения (например, собственной чакры или личного божества). Глаза в этом случае обычно закрыты. Если же они открыты, то внутренняя концентрация должна быть достаточно глубокой для того, чтобы ни один внешний объект не воспринимался.

Продолжительность: Обычно достаточно 15-20 минут.

В случае духовного совершенствования или исправления дефектов глаз длительность практики может быть увеличена. Страдающие бессонницей или умственным перенапряжением должны выполнять тратаку в течение 15 минут, перед отходом ко сну.

Время и последовательность: Наилучшее время для тратаки – период между 4 и 6 часами утра, после асан и пранаям. Но, разумеется, тратака может выполняться в любое время. Для достижения лучших результатов желудок во время практики должен быть пустым.

Предостережение: Простая форма тратаки (сосредоточение на пламени свечи) совершенно безопасна. Нужно только избегать излишнего перенапряжения глаз вначале. Способность пристально смотреть, не мигая при этом, разовьется со временем.

Полезность практики: На физическом уровне тратака исправляет определенные дефекты глаз, например близорукость. На ментальном уровне она успокаивает нервную систему, устраняет бессонницу и расслабляет даже чрезвычайно беспокойный разум.

Поскольку глаза являются вратами разума, то, когда они сосредоточены и неподвижны, разум пребывает в таком же состоянии. Процесс мышления автоматически останавливается по мере углубления концентрации. Тратака представляет собой один из наиболее мощных методов управления буйным умом и его мыслями-волнами.

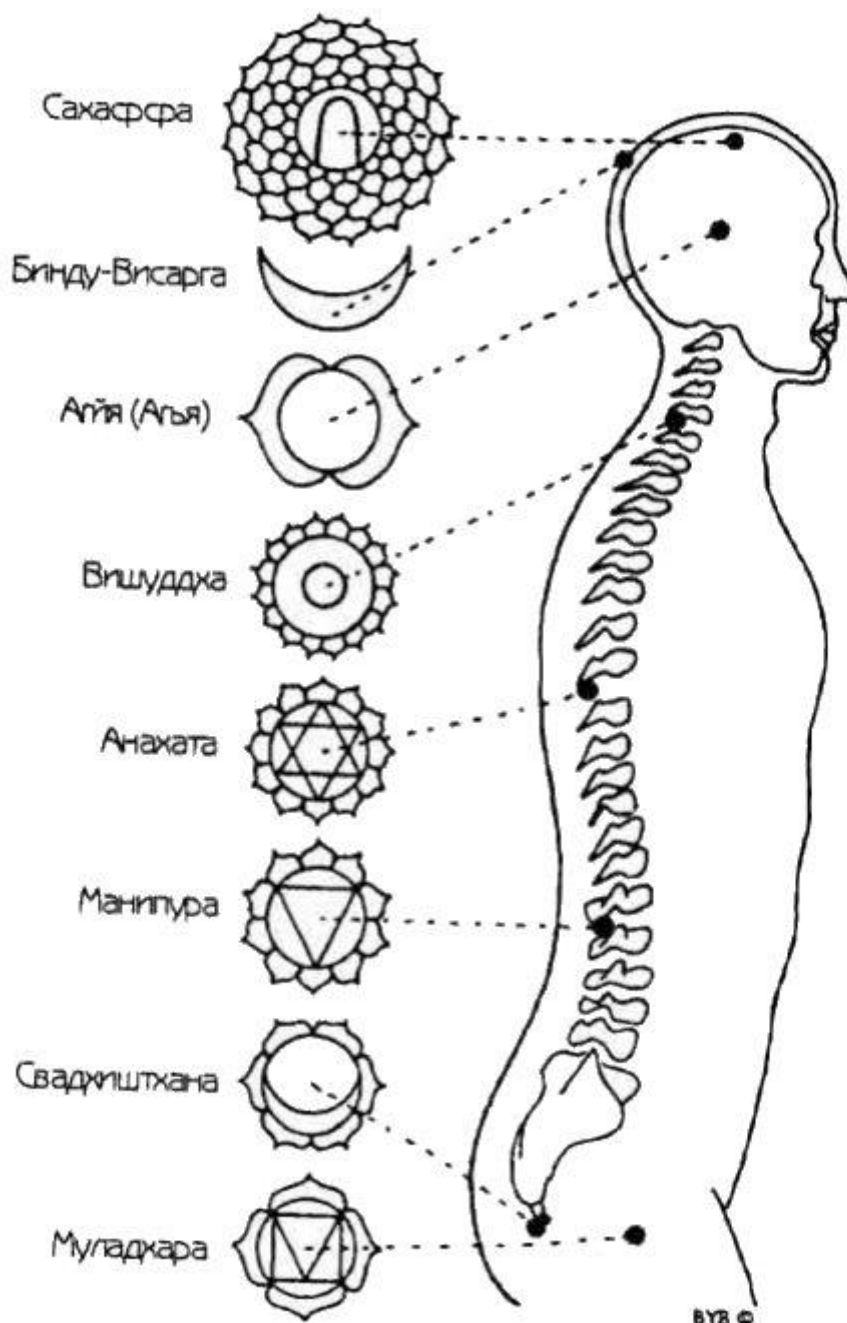
В этой книге при описании каждой асаны или другой практики обязательно рекомендовался определенный объект для сосредоточения. Иногда это было дыхание, иногда какая-либо часть физического тела, но чаще всего это была одна из чакр. Эти психические центры не только являются прекрасным средством для развития концентрации, но и чрезвычайно важны сами по себе. Если мы хотим успокоить ум и получить оптимальную пользу (на физическом уровне) от практик йоги, сосредоточение необходимо. В результате сосредоточения ума на определенных частях тела или на дыхании воздействие, оказываемое практикой, значительно возрастает.

На физическом уровне чакры ассоциируются с основными нервными сплетениями и эндокринными железами. Это главные реле и центры управления человеческого организма, оказывающие сильнейшее влияние на жизнедеятельность организма. Многие асаны оказывают особенно сильное воздействие на одну или несколько таких желез и сплетений. Например, сарвангасана прекрасно массирует щитовидную железу (которая ассоциируется с вишуддха-чакрой), вследствие чего ее функционирование значительно улучшается. Если же во время выполнения сарвангасаны сосредоточение направлено именно на эту область (вишуддха-чакра), то воздействие асаны будет еще сильнее.

У большинства людей эти психические центры находятся в "спящем" состоянии и потому пассивны. Современная психология согласна с утверждением йоги относительно того, что человек обычно использует не более десяти процентов потенциала своего мозга. Неиспользуемые способности никак не проявляют себя в сознательной деятельности человека. В нашем мозге имеются обширные неиспользуемые области, которые попросту спят. Кроме того, существуют и почти бесконечные, неизвестные нам глубины внутри нашего подсознательного и бессознательного разума, о которых мы либо ничего не знаем, либо знаем очень мало.

При сосредоточении на чакрах во время выполнения асан или других практик поток энергии начинает течь через чакры. Это помогает пробудить соответствующие способности психического и ментального тел, позволяя индивидууму воспринять более высокие уровни сознания, о существовании которых он и не догадывался.

Существует семь основных чакр, расположенных в области позвоночного столба – от самой нижней точки (промежности) до макушки головы. Они взаимосвязаны и снабжаются энергией через сеть психических каналов, называемых *нади*, которые на материальном уровне соответствуют нервам. Символически чакры изображаются в виде цветков лотоса, каждый из которых имеет определенные цвет и количество лепестков. Лепестки символизируют различные проявления психической энергии в чакрах, а также психические каналы, входящие и выходящие из них. Каждая чакра является центром некоего элемента, имеющего свою форму, зародыш звука (биджа-мантру) и главенствующее божество с соответствующим носителем (*вахана*) и определенными свойствами. Ниже приводится более детальное описание каждой чакры.



Муладхара-чакра

Муладхара-чакра – самая нижняя из чакр. Она известна как корневой центр ("мула" – корень; "адхара" – место). Имеются также другие центры, расположенные ниже муладхары. Они представляют более низкие, животные уровни сознания. Они активны у животных, но пассивны у человека.

Муладхара изображается в виде ярко-красного лотоса с четырьмя лепестками. В центре лотоса находится желтый квадрат с биджа-мантрой ЛА. В центре квадрата – красный треугольник, вершина которого обращена книзу. Внутри треугольника находится *сваямбху линга* (фаллический символ) дымчатого цвета, обвитый тремя с половиной витками золотой змеи. Треугольник размещается на слоне с семью хоботами, что символизирует стабильность и прочность земли. Главенствующие божества: Брахма – создатель Вселенной и богиня Дакини – управляющая элементом кожи в теле.

Муладхару называют корневым центром, поскольку здесь находится источник первичной энергии – кундалини-шакти. Кундалини представлена в виде свернувшейся змеи. Она является источником всех энергий человека: сексуальной, эмоциональной, интеллектуальной, психической и духовной. Существует только одна энергия (шакти), но центр, через который она проявляется, придает ей разнообразные качества и свойства. Целью йоги является пробудить эту энергию посредством самоочищения и сосредоточения разума, поднять ее вверх к высшим чакрам и в конечном счете к сахасраре, где она как чистая энергия (шакти) объединится с чистым сознанием (шивой).

Свадхиштхана-чакра

Выше муладхары, непосредственно над половыми органами находится *свадхиштхана-чакра*. Буквальное значение слова "*свадхиштхана*" – "что-то жилище, обитель" ("сея" – сам, "*штхан*" – место обитания). Эта чакра изображается в виде малинового лотоса с шестью лепестками. В середине лотоса расположен белый полумесяц с биджа-мантрой ВАМ. Он покоится на крокодиле, представляющем элемент воды. Главенствующие божества – Вишну – основатель и хранитель Вселенной и Ракини – управляющая элементом крови в теле.

На физическом уровне *свадхиштхана* ассоциируется в основном с органами выделения и размножения. Пробуждение этого центра может, таким образом исправить любые функциональные нарушения этих органов.

На более глубоком уровне *свадхиштхана-чакра* представляет собой место расположения подсознательного ума, коллективного сознания, место хранения всех самскар и наследственной памяти. Это центр самых простых и вместе с тем глубоко укоренившихся инстинктов. Очищая этот центр, человек тем самым возвышается над животным миром.

Для медитации на этом центре нужно вообразить себе большой, глубокий океан с бурными волнами под темным ночным небом. Приливы и отливы этого океана будут представлять приливы и отливы вашего собственного сознания.

Манипура-чакра

Слово "*манипура*" означает "город сокровищ" ("*мани*" – "драгоценность, жемчужина"; "*пура*" – "город"). Эта чакра называется так потому, что она является "центром огня", фокальной точкой тепла, блестящей, подобно жемчужине, и излучающей жизненную энергию. Манипура – чакра изображается в виде ярко-желтого цветка лотоса с десятью лепестками. Внутри лотоса расположен красный треугольник с биджа-мантрой РАМ, размещающийся на баране – очень агрессивном животном, символе огня. Главенствующие божества: Рудра – разрушитель Вселенной и Лакини – управляющая элементом плоти.

Солнечное сплетение – это центр, связанный главным образом с процессами пищеварения и усвоения пищи. Функции пищеварительных желез, таких, как поджелудочная, желчный пузырь и различные железы в желудке, – производство ферментов, кислот и соков, необходимых для переваривания пищи и ее распределения по всему телу. Манипура-чакра – это центр, управляющий деятельностью этих желез. Надпочечники, расположенные чуть выше почек, являются физическим проявлением манипуры. В экстренных случаях они секретируют адреналин, который, попадая в кровь, ускоряет все физиологические процессы: мозг работает эффективнее, возрастает сердцебиение, дыхание учащается и т. д. Тело готовится к более интенсивному режиму функционирования; этот эффект называют "реакцией битвы". Лица, страдающие медлительностью, сонливостью, депрессией или нарушениями системы пищеварения (диабет, несварение и т. п.), должны сосредотачиваться на манипуре и пытаться почувствовать тепло и энергию, исходящие из этой области.

В некоторых школах (дзэн-буддизм) манипура-чакра считается самым важным центром и местом расположения кундалини. Это верно в том смысле, что кундалини, проходя через манипуру, трансформируется и в большей степени раскрывает свою истинную природу. Манипура-чакра-это центр жизненной энергии в психическом и физическом телах, где прана (жизненность, движущаяся вверх) и апана (жизненность, движущаяся вниз) встречаются, генерируя тепло, необходимое для поддержания жизни.

Анахата-чакра

"Анахата " в буквальном смысле слова означает "непораженный" ("ян " – "не", "ахат " – "пораженный"). Все звуки в проявленной Вселенной возникают в результате столкновения объектов, создающих при этом вибрации или звуковые волны. Но звук, зарождающийся вне материального мира (изначальный звук), является источником всякого звука вообще и именуется анахата-нада. Сердечный центр как раз и находится в том месте, где этот звук проявляется. Он воспринимается йогами как некая внутренняя, извечная вибрация – пульс Вселенной.

Анахата-чакра изображается в виде дымчато-голубого лотоса с двенадцатью лепестками. В центре лотоса находится гексаграмма из двух переплетенных треугольников (как в иудейской звезде Давида) и *биджа-мантра* ЙАМ, расположенная на стремительной черной антилопе (символ воздуха).

Главенствующие божества анахата-чакры: Иша – Бог во всепроникающей форме и богиня Какини, управляющая элементом жира.

На физическом плане анахата ассоциируется с сердцем и легкими, а также с дыхательной системой и системой кровообращения. Страдающие такими заболеваниями, как анемия, гипертония, учащенное сердцебиение, туберкулез, астма и бронхит, должны практиковать сосредоточение на анахата-чакре, предпочтительно во время занятий асанами или другими пратиками йоги. Практикующий может медитировать на анахата-чакре, представляя в области грудной клетки темную комнату или пещеру. Эта область называется "пространство сердца" (хридаякаша) и заполнена расширениями и сжатиями дыхания и ритмом сердцебиения.

Практикующий может попытаться представить маленькое пламя свечи, горящее ровно и не мигая, будто в безветренном пространстве. Это будет символизировать индивидуальную душу (дживат-ма) – дух пребывающий во всем живом, который не могут потревожить ветры мира.

Вишуддха-чакра

Вишуддха-чакра – это центр очищения ("*вишуддха* " означает "очищать"). Она изображается в виде дымчато-фиолетового лотоса с 16 лепестками.

В центре лотоса – треугольник с вписанным в него голубым кругом, содержащим биджа – мантру ХАМ, изображенную на белом слоне, символизирующем эфир. Главенствующим божеством является Ардханаришвара – соединенные в одно тело Шива и его супруга Парвати – наполовину женское, наполовину мужское. Богиней этой чакры является Сакини – управляющая костным элементом.

Вишуддха-чакра ассоциируется с голосовыми связками и областью гортани – щитовидной и паращитовидными железами. Функциональные нарушения органов этой области физического тела могут быть устранены глубокой концентрацией на этой чакре.

Этот горловой центр является местом нахождения божественного нектара амриты (мистический эликсир бессмертия). Этот нектар – сладковатые на вкус секреторные выделения железы, известной под именем лалана-чакры, расположенной у задней стенки

гортани. При выполнении высших практик йоги (таких, как кхечари-мудра), адепты стимулируют лалана-чакру, и на сек-ретируемом ею нектаре могут некоторое время жить без пищи и воды. Многие йоги Индии хоронили себя заживо, демонстрируя тем самым мастерское владение лалана-чакрой (в течение нескольких дней они существовали без воды, пищи и воздуха). Однако без руководства опытного инструктора практики' направленные на стимуляцию этой железы, выполнять не рекомендуется, поскольку это сопряжено с определенным риском (если подобные практики вы – полняются без соответствующей подготовки, то лалана-чакра выделяет ядовитые секреты).

Можно медитировать на вишуддха-чакре, пытаясь почувствовать, как в нее падают холодные сладкие капли нектара, вызывая ощущение блаженного опьянения.

Аджня-чакра

Эта чакра известна как "третий глаз" – *гьяна-чакишу* (глаз мудрости), *три-кути* или *тривени* (место слияния трех рек), *бхрумадхья* (центр между бровями), *гуру-чакра* и *глаз Шивы*. Слово "аджня" означает "мудрость (господство, власть, контроль)".

Посредством этой чакры ученик в состоянии глубокой медитации получает указания и наставления своего гуру. Этот центр является местом, откуда исходят приказы Божественного, Высшего Я.

Чакра изображается как бледно-серый или белый цветок лотоса с двумя лепестками. Они символизируют положительный и отрицательный потоки праны (жизненной энергии), которые сливаются в этом центре воедино. В центре лотоса находится биджа-мантра АУМ. Главенствующие божества адж-ня-чакры: Парашива – бесформенное сознание и богиня Хакини, управляющая элементом этой чакры – тонким умом (манасом).

Аджня-чакра – это хорошо известный центр, который используется для сосредоточения во многих системах медитации. Обычно для этой цели выбирается точка между бровями, хотя действительное расположение аджни – область внутри головного мозга. На физическом уровне ей соответствует шишковидная железа – крошечный, размером с горошину, орган внутри мозга, который у взрослых людей почти полностью атрофирован. На психическом уровне эта крошечная железа является мостом, соединяющим физическое, ментальное и психическое тела. В результате пробуждения аджня-чакры человек развивает экстрасенсорные способности, являющиеся скрытым потенциалом каждой личности: ясновидение, ясновыслушивание, телепатия и др. Энергия мысли тоже имеет форму, так как является материей, хотя и очень тонкой. Когда разум становится более чувствительным, он обретает способность посылать и получать энергию мысли через аджня-чакру. Она подобна психическим вратам, распахивающимся в более глубокие и высокие реальности восприятия. Кроме того, стимулируя аджня-чакру, человек может значительно улучшить свои сообразительность, память, силу воли и способность к сосредоточению.

Бинду-висарга

В затылочной части головы (где индуистские брамины отращивают пучок волос) расположена точка, называемая "бинду". Она является таинственным психическим центром, известным как *сома-чакра* и изображаемым в виде небольшого полумесяца в лунную ночь. Она связана с производством спермы у мужчин. Слово *бинду* значит "точка", "капля".

В древней науке крийя-йоги бинду является в высшей степени важным центром концентрации и используется для восприятия психических звуков, проявляющихся в этой области.

Сахасрара

Сахасрара – не столько чakra, сколько сокровищница высшего сознания. Ее изображают в виде сверкающего цветка лотоса с тысячей лепестков, на которых двадцатикратно изображены все буквы санскритского алфавита вместе со всеми силами, ассоциирующимися с каждым звуком (их число равно пятидесяти). В центре лотоса находится сияющая *шивалинга* – символ чистого сознания. Именно в сахасраре происходит мистический союз Шивы и Шакти – слияние сознания и энергии (материи), индивидуальной души с Высшей Душой.

Согласно философии йоги и тантры, Вселенная проявляется в результате разделения этих двух сил, которые, в сущности, являются одним и тем же. Сознание является статической силой, а материя – динамической. Материя делится на три гуны, или свойства: *тамас* (инертность, летаргия), *раджас* (активность, энергия) и *самтвa* (равновесие, спокойствие). Три гуны наполняют и пронизывают проявляющуюся Вселенную. Из них развиваются восемь элементов природы. Проявление происходит в определенном порядке – от тонкого к грубому, от *эго*, *буддхи* и т. д. до *огня*, *воды* и *земли*. Земля, таким образом, будучи самой грубой, проявляется последней. Когда все элементы – от самого низшего до самого высшего – оказываются проявленными, процесс творения завершается.

Отсюда мы видим, что пять нижних чакр соотносятся со все более тонкими элементами, вплоть до шестой – аджня-чакры, – тончайшей. Наивысший центр – сахасрара – вместилище чистого сознания и трансцендентности, Когда пробуждается кундалини, она поднимается вверх через чакры к сахасраре и вливается в источник, из которого пришла. Материя вливается в чистое сознание, в состояние опьяняющего блаженства; это и является целью йоги, достигнув которой йог приобретает высшие знания и уходит за пределы рождения и смерти.

Нади

Буквальное значение слова "*нади*" – "течение" или "поток". В древних писаниях указывается, что в теле человека имеется 72 000 нади. Йоги, развившие свое психическое зрение, видят их так же хорошо, как лучи света. Еще недавно слово "*нади*" интерпретировалось как нервы, но на самом деле это не нервы, поскольку нади состоят из астральной материи. Как и чакры, они расположены не в физическом теле, хотя нервы физического тела могут рассматриваться как их физическое проявление. Нади – это тонкие каналы, по которым движется жизненная энергия – прана. Из большого количества нади астрального тела четырнадцать являются наиболее важными, из них три – основными. Эти три – *ида*, *питала* и *сушумна*. Все нади зависят от сушумны, даже ида и пингала. Сушумна-нади проходит внутри позвоночного столба – от муладхара-чакры до аджня – чакры. Она имеет серебристый цвет.

Ида-нади выходит из муладхары с левой стороны, в виде извилистой линии проходит через каждую чакру и впадает в аджня-чакру с левой стороны. Ида-нади имеет голубой цвет.

Пингала-нади выходит из муладхары с правой стороны, тоже проходит через каждую чакру, но пересекает их в противоположном по сравнению с идой направлении и впадает в аджня-чакру с правой стороны. Пингала-нади имеет огненно-красный цвет.

Ида и пингала – это два противоположных потока жизненной силы, протекающие внутри нас. Ида – негативна и носит также название "*нади луны*" (чандра). Пингала – позитивна и называется "*нади солнца*" (сурья). Они имеют следующие качества:

Качества Ида Пингала Дыхание Левая ноздря Правая ноздря Температура Холодная Горячая Пол Женский Мужской Качество Ментальность Физиология Металл Серебро Золото Цвет Голубой Красный Энергия Негативная Позитивная Нервы Парасимпатические Симпатические Река Ямуна Ганг **Планета Луна Солнце**

Эти силовые потоки в иде, пингале и сушумне действуют поочередно, и, наблюдая за процессом дыхания, можно определить, какой именно поток активен в данный момент. Если поток воздуха сильнее в правой ноздре, то преобладает пингала. Если потоки равны, значит, доминирует сушумна.

Если вы понаблюдаете за своим дыханием, то обнаружите, что поток воздуха в одной ноздре, как правило, сильнее, чем в другой. Когда он сильнее в правой ноздре, жизненная энергия более активна; это позволяет индивидууму выполнять физическую работу, переваривать пищу и т. д.; деятельность ума направлена вовне, тело производит больше тепла. Когда поток воздуха сильнее в левой ноздре, то доминирует ментальная энергия, ум приобретает интровертную направленность и легко включается в любую умственную работу. Во время сна в основном активна ида. Если же ночью доминирует пингала, то человек ощущает беспокойство, ему трудно уснуть. Если же ида активна во время приема пищи, то процесс пищеварения будет малоэффективным.

Все сферы нашей жизнедеятельности подвержены влиянию этих нади, активность которых колебательно изменяется с периодом приблизительно в один час. Можно, однако, изменить активность этих потоков с помощью силы воли и определенных техник йоги, таких, например, как пададирасана и пранаямы. Если, к примеру, необходимо выполнить какую-то работу, а вас клонит в сон, можно направить поток праны в пингала-нади и тем самым получить необходимую энергию.

Существует особая наука, именуемая *свара-йогой*, которая рассматривает изменение потоков праны в нади в мельчайших деталях.

Основной целью хатха-йоги также является установление равновесия между потоками праны в иде и пингале ("ха" – солнце, "тха" – луна). Для достижения этого тело очищается с помощью шести методов, известных как шаткармы. Потоки праны в иде и пингале должны быть в полном равновесии, в этом случае человек не будет ориентирован ни слишком ментально, ни слишком физически. В течение суток поток воздуха должен преобладать 12 часов в левой ноздре и 12 часов в правой.

Когда эти две нади (ида и пингала) очищены и сбалансированы, а ум находится под контролем, энергия начинает течь в самую важную нади – сушумну. Течение праны в сушумне является необходимым условием успешной медитации. Если прана течет в пингале, то ощущается беспокойство; если в иде, то ум будет настроен на длительное размышление. Когда же энергия течет в сушумне – кундалини восходит сквозь чакры.

В физиологии человека ида и пингала соотносятся так же, как две половины вегетативной нервной системы – симпатическая и парасимпатическая. Пингала соотносится с симпатической нервной системой и отвечает за стимуляции: и акселерацию процессов, связанных с окружающей средой, и за торможение работы органов, имеющих тенденцию использовать большие количества энергии для внутренних целей организма. Симпатические нервы ускоряют работу сердца, расширяют кровеносные сосуды, учащают дыхание, повышают эффективность работы глаз, ушей и т. д.

Парасимпатические нервы функционально прямо противоположны симпатическим, поскольку они уменьшают частоту биений сердца, сужают кровеносные сосуды и замедляют ритм дыхания, направляя течение энергии внутрь. Поток праны в иде и пингале полностью произволен и не контролируется сознанием до тех пор, пока он не берется под контроль с помощью практик йоги.

Заключение

Описания, приведенные в тексте книги, соответствуют традиционным толкованиям йоги и опыту йогов наших дней. Мы надеемся, что эта информация окажется полезной для людей, стремящихся к духовной самореализации.

Первейшая необходимость кундалини-йоги – повышение чувствительности, так как в

этом случае появляется возможность определить местонахождение чакр и мысленно визуализировать их на психическом плане. Для этого необходима сосредоточенность разума. И если ученик развил свою способность к концентрации на психических центрах, то он уже на пути духовного самораскрытия.

Внутренняя среда человека

Как это ни странно, но лишь немногие из нас знают, как работает наш организм. Мы обладаем большими знаниями о внешнем мире и о наружных частях собственного тела. Однако людей, осведомленных в том, что происходит внутри их тел, мало, хотя именно то, что происходит внутри, и определяет каждое действие человека и его восприятие окружающего мира.

Каждый человек должен иметь хотя бы самые элементарные знания о функционировании своего собственного тела. Ведь многие физические и психические проблемы возникают в результате неправильного обращения со своим организмом. И если бы некоторые люди имели хотя бы самые простейшие представления о строении собственного тела, они не были бы склонны к дурному обращению с ним, что, к сожалению, так обычно в наши дни.

И хотя эта книга не учебник физиологии, мы все же включили в нее сведения о некоторых системах нашего организма, чтобы помочь читателю побольше узнать о нем и таким образом иметь возможность следовать многочисленным ссылкам и рекомендациям, встречающимся в описаниях практик йоги.

Эндокринная система

Большинство желез нашего тела имеют каналы, по которым их специфические секреты попадают в другие части тела и выполняют там определенные функции. Например, пищеварительные железы выделяют свои секреты (пищеварительные соки) в желудок и кишечник, а потовые железы – на поверхность кожи.

Однако существуют и другие типы желез, которые отличаются от описанных выше и имеют огромное влияние на функционирование как тела, так и ума. Эти железы известны под названием эндокринных, или беспроточных, иначе – как железы внутренней секреции. Они не имеют специальных каналов или протоков для подведения своих выделений (гормонов) к органам. Эти железы впрыскивают свои секреты прямо в кровь. Таким образом, гормоны распределяются по всему телу, вызывая определенные изменения в активности человеческого организма.

Железами внутренней секреции являются: шишковидная, щитовидная, поджелудочная, надпочечники, гипофиз, паращитовидные и половые железы (у женщин – женские гонады, или яичники, у мужчин – мужские гонады, или яички). Почти все эти железы парные. Поэтому если одна из них повреждена или находится в болезненном состоянии, то другая продолжает функционировать, удовлетворяя потребности тела.

Все железы функционируют взаимозависимо: каждая из них оказывает заметное влияние на другие. Поэтому любое расстройство одной из желез внутренней секреции приводит к изменению активности всех остальных.

Гипофиз – небольшая, размером с горошину железа, расположенная у основания головного мозга. И хотя она весит всего полграмма, однако является основной железой нашего тела. Эндокринная система вырабатывает очень мощные гормоны, и, безусловно, уровень их производства нужно постоянно и тщательно регулировать. Это и является

основной функцией гипофиза. Он производит большое количество различных гормонов, некоторые из них воз – действуют на тело непосредственно, однако большая часть лишь управляет функционированием других эндокринных желез.

Гипофиз секретирует адренокортикотропный гормон (АСТН), управляющий активностью надпочечников; гормон, стимулирующий щитовидную железу (см. далее) и тиротрофин (ТSH). Если бы тиротрофин перестал выделяться в кровь, то щитовидная железа перестала бы функционировать, что стало бы подлинной катастрофой для всего тела.

Гипофиз секретирует также питуитрин – гормон, повышающий давление крови; гормон, стимулирующий фолликулы (FSH), вызывающий рост яйцеклеток и производство эстрогена в яичниках; лютеин (LH) – гормон, вызывающий овуляцию у женщин. Существуют и другие гормоны, секретируемые гипофизом, но мы не будем обсуждать их в этом кратком резюме об эндокринной системе.

Функции шишковидной железы ученым-медикам еще предстоит определить, поскольку до сих пор не установлено, какую именно физиологическую нагрузку она несет. С другой стороны, йога утверждает, что эта железа является связующим звеном между физическим и более тонким психическим телом.

Щитовидная железа – это небольшой по размерам орган, напоминающий по форме бабочку и расположенный на передней поверхности шеи, по обе стороны дыхательного горла. Она производит тироксин – сильный гормон, влияющий практически на каждую клетку тела. Основной функцией щитовидной железы является регулирование потребления кислорода и питательных веществ различными типами клеток в процессе метаболизма. Кроме того, она оказывает большое влияние на обмен веществ, стимулирует рост костей, повышает чувствительность нервной системы, регулирует состав крови, помогает защищать тело от инфекций, а также оказывает активирующее и тормозящее воздействие на другие органы тела.

Организм человека с нормальным уровнем активности производит тироксин в количестве, вполне достаточном для удовлетворения своих потребностей, и он полон энергии и способен выполнять работу, не испытывая чрезмерной усталости. Однако пассивный, вялый, выглядящий полуживым человек, скорее всего, страдает от недостатка тироксина. Это явление называется "гипотирозидизм".

Обмен веществ замедляется, ухудшается усвоение белков, жиров и углеводов, температура тела опускается ниже нормальной, реакции мозга тормозятся, а человек страдает от анемии. Для нормального уровня производства тироксина необходимо наличие в организме йода. Поэтому гипотирозидизм большей частью распространен в местностях, где почва либо бедна йодом, либо вообще его не содержит. Недостаточное производство тироксина может быть обусловлено также и плохой работой самой щитовидной железы. В этом случае ее функционирование (а значит, и уровень производства тироксина) можно улучшить с помощью йоги.

С другой стороны, человек может быть сверхактивен, резок в своем поведении. Причиной этого может быть перепроизводство тироксина (гипертирозидизм) – результат сверхактивного функционирования щитовидной железы. В этом случае наблюдается чрезмерное ускорение процессов обмена веществ и потеря веса, сверхчувствительность нервной системы (часто у таких людей дрожат руки), учащенное сердцебиение и общая нервозность. И в этом случае с помощью йоги можно оптимизировать функционирование щитовидной железы и добиться производства оптимального количества тироксина.

Паращитовидные железы расположены там же, где и щитовидная железа, – они полностью погружены в нее, но работают независимо и производят гормон (паратгормон), активизирующий рост костей и регулирующий уровень кальция и фосфора в организме.

Надпочечники являются парной железой и крепятся к почкам (сверху). Почка с надпочечником выглядит как единое целое, но на самом деле это два разных органа. В надпочечнике имеется центральная часть, именуемая медулла, и внешняя часть – кортекс.

Центральная часть (медулла) состоит в основном из нервной ткани, напоминающей

спинной мозг. Здесь производятся два мощнейших гормона: адреналин и норадреналин. Оба повышают давление крови. Более важным, безусловно, является адреналин. Он повышает сердцебиение и давление крови, сужая кровеносные сосуды; ускоряет окислительные процессы в теле и учащает дыхание; изгоняет кровь из внутренних органов и направляет ее к конечностям; замедляет пищеварительные процессы; обостряет чувствительность таких органов, как глаза, уши и др. Надпочечники готовят тело к борьбе или бегству (в зависимости от ситуации, каждое из этих действий может быть наимудрейшим), увеличивая экстрарецепторную чувствительность тела. В моменты стресса или страха передние доли головного мозга передают сигнал в средний мозг, гипоталамусу, откуда сигнал посылается медулле, начинается быстрое производство адреналина и тело почти мгновенно оказывается готовым к повышенным энергозатратам.

Кортекс (внешнее покрытие надпочечников) также производит несколько сильных гормонов, никак не связанных с медулой. Эти гормоны (стероиды) выполняют большое количество различных функций. На сегодняшний день зарегистрировано более 30 различных типов стероидов (все они производятся кортексом из холестерина). Кортекс производит гормоны, действующие на печень, почки, половые органы и др. В частности, на почки действует гормон кортизон, который повышает реабсорбцию натрия и выделение калия.

Если активность надпочечников понижена, то в клетках появляется избыток калия, а в крови уменьшается содержание натрия. Это приводит к уменьшению объема и, соответственно, давления крови. Кортизон, вероятно, является самым важным гормоном кортекса, поскольку он контролирует усвоение белка нашим телом. Он также регулирует усвоение глюкозы (сахара крови) и жиров.

Поджелудочная железа в действительности не является эндокринной. Однако скопление клеток, получившее название "*островки Лангерганса*", выполняют явно эндокринные функции. Они секретируют инсулин – гормон, понижающий уровень сахара в крови. Недостаток инсулина приводит к высокому содержанию сахара в крови и выведению его из организма вместе с мочой, а также вызывает хорошо известное и широко распространенное заболевание – диабет. В действительности не только поджелудочная железа имеет отношение к этой болезни. Надпочечники, гипофиз и щитовидная железа – все они тем или иным образом связаны с диабетом; так же, как почки и нервная система. Поддержание оптимального уровня сахара в крови является комплексной задачей, которая требует нормального функционирования всей эндокринной системы. Основная же задача поджелудочной железы – производить пищеварительные соки.

Эндокринные системы мужского и женского организмов почти идентичны, за исключением производимых ими половых гормонов. В детстве яичники превращают подрастающую девочку в женщину, а яички – мальчика в мужчину. Любые вмешательства в этот процесс могут повлечь за собой отклонения в развитии как половой системы, так и личности вообще.

Мужские яички секретируют гормон, называемый тестостерон. Именно этот гормон превращает мальчика в мужчину, активируя рост волос, укрепление мышц, изменение голоса и другие отличительные признаки мужского организма.

У женщин половыми железами являются яичники. Они выполняют две очень важные функции: производят яйцеклетки и секретируют два важнейших половых гормона. Оба эти гормона (эстроген и прогестерон) подготавливают матку для развития эмбриона и обеспечивают развитие плаценты структура, снабжающая оплодотворенную яйцеклетку кровью).

Они оказывают исключительное влияние на жизнь женщины, (вилочковая, или зобная железа) находится в груди; включение его в разряд эндокринных желез – вопрос спорный. В детском возрасте он помогает росту организма. С возрастом размеры тимуса быстро уменьшаются. Он является центральным органом иммунной системы.

Оздоровление эндокринной системы посредством йоги

Упражнения йоги, описанные в этой книге, растягивают и массируют практически все тело. Это восстанавливает и укрепляет соединения нервов с различными органами, и эндокринными железами в том числе.

Также могут быть полезны и некоторые техники пранаямы, например нади-шодхана, попеременно стимулирующая парасимпатическую и симпатическую нервную системы. Эндокринные железы, иннервированные этими системами, тормозятся и активизируются по желанию практикующего. А так как эти железы преимущественно находятся в активном состоянии, то отдых, который они получают в результате подобных практик, позволяет им в дальнейшем – нейшем функционировать более эффективно.

Практика шанкхапракшаланы расслабляет эндокринную систему. Так как все каналы пищеварительного тракта полностью очищены, многие из эндокринных желез (особенно связанные с перевариванием пищи и обменом веществ) получают возможность отдохнуть в течение 45 минут (до обязательного приема пищи). Этот короткий отдых очень полезен для всего тела, и в случае диабета может творить чудеса. "Отказавшие" железы могут вновь начать работать, даже если они не функционировали в течение многих лет. Перевернутые позы также стимулируют эндокринную систему, увеличивая кровоснабжение гипофиза.

Система пищеварения

Пища, которую мы едим, не может быть ассимилирована телом непосредственно. Поэтому она должна пройти процесс преобразования в вещества, которые могут быть абсорбированы кровью. Этот процесс называется пищеварением. Пищеварение начинается в тот момент, когда пища попадает в рот.

При пережевывании пища измельчается, это позволяет пищеварительным сокам выполнять свою работу более полноценно.

Слюнные железы, находящиеся во рту, секретируют пищеварительный сок, именуемый птialiном, который смешивается с пищей. Птиалин начинает преобразовывать крахмалы в более простые формы углеводов – сахара.

Желудок представляет собой большой, полый мускулистый орган, способный вместить значительное количество пищи. Его стенки намного толще, чем стенки любой другой части пищеварительного тракта. Основной функцией желудка является смешивание пищи с пищеварительными соками. Железы в стенках желудка выделяют большое количество пищеварительных соков (в среднем, несколько литров в день).

Количество секретируемых пищеварительных соков зависит от аппетита человека – чем менее вкусной кажется пища, тем меньшее выделение желудочных соков она вызывает. Настроение человека тоже оказывает влияние на пищеварение: спокойствие и умиротворенность способствуют хорошему усвоению пищи, а напряженность и озлобленность – несварению.

Желудочные соки содержат пепсин, соляную кислоту и ренин. Пепсин и соляная кислота разлагают белки, а ренин способствует коагуляции некоторых видов пищи, обеспечивая тем самым их более длительное нахождение под действием пищеварительных соков. Еще один фермент, присутствующий в желудочном соке, – пепсиноген. Он прекращает действие слюны и уничтожает все бактерии.

Вода и некоторые другие жидкости находятся в желудке всего несколько минут. Они очень быстро попадают в двенадцатиперстную кишку (первый отдел тонкой кишки) и быстро абсорбируются. Твердые вещества находятся в смешанном с пищеварительными соками состоянии более длительный период времени.

Желудок перемешивает пищу за счет сильных сжатий и частых изменений своей формы. Наибольшая двигательная активность наблюдается вблизи "привратника"(выход из

желудка в тонкую кишку). Перистальтические волны непрерывно проходят через эту область, ускоряя процесс пищеварения. Время от времени клапан привратника открывается, пропуская небольшое количество сжиженного материала в двенадцатиперстную кишку, где к нему добавляются дополнительные пищеварительные соки различных желез желудочно-кишечного тракта. Поджелудочная железа является одной из самых важных желез, снабжающих кишечник пищеварительными соками. Она расположена позади желудка и почти полностью окружена двенадцатиперстной кишкой. Ее соки содержат ферменты, которые способны переваривать любые типы питательных веществ (белки, жиры и углеводы). Эти соки попадают в двенадцатиперстную кишку через систему выводных протоков. Фермент поджелудочной железы, разлагающий углеводы (сахар и крахмалы), называется амилаза (или диастаза).

Фермент, разлагающий жиры, называется липаза (он действует совместно с желчью). Трипсин разлагает белки. Соки поджелудочной железы действуют только в том случае, если пища была тщательно перемешана с соляной кислотой в желудке.

Еще одна важная пищеварительная железа – печень. Эта самая большая (по размерам) железа нашего тела выполняет огромное количество всевозможных функций. Печень имеет дело с пищевыми материалами как до абсорбции их кровью, так и после нее. В печени большая часть пищи видоизменяется и хранится в виде гликогена. При необходимости гликоген преобразуется в глюкозу (сахар крови) и поступает в кровь. Печень вырабатывает прозрачную, золотистого цвета жидкость – желчь. Она хранится в концентрированном состоянии, в виде темно-зеленой массы, в желчном пузыре. Желчь помогает ферменту поджелудочной железы (липазе) разлагать жиры и стимулирует перистальтику, тем самым поддерживая непрерывное продвижение пищи по кишке – шечнику.

Стенки тонкой кишки содержат огромное количество маленьких желез, производящих ферменты для дальнейшего переваривания пищи. Под микроскопом можно увидеть, что стенки тонкой кишки покрыты тонкими ворсинками, которые являются выпуклостями стенок. Эти ворсинки испещрены множеством кровеносных сосудов микроскопических размеров. Благодаря этому площадь поверхности соприкосновения тонкой кишки с пищевым материалом многократно увеличивается, в результате чего питательные вещества могут быть легче и быстрее абсорбированы кровью и направлены далее, к печени.

В стенках кишечника имеются мышцы, расслабляющиеся и сжимающиеся под воздействием специальных нервов (этот процесс и называется перистальтикой). Во время переваривания пищи тонкая кишка совершает постоянное перистальтическое движение, помогая пищевым материалам перемещаться вдоль желудочно-кишечного тракта и взаимодействовать с различными ферментами.

Тонкая кишка имеет более 20 футов (6 метров) в длину и получила свое название за небольшой (в сравнении с толстой кишкой) диаметр. Пища медленно перемещается вдоль всей длины тонкой кишки, претерпевая значительные изменения. Содержимое тонкой кишки (химус) через илеоцекальный канал (клапан, предохраняющий тонкую кишку от слишком быстрого опорожнения, а также предупреждающий обратное движение содержимого) поступает в толстую кишку.

Толстая кишка имеет около пяти футов (1,5 метра) в длину. Одной из основных функций толстой кишки является реабсорбция воды для ее дальнейшего использования организмом. Непереваренные и неусвоенные вещества медленно продвигаются к прямой кишке. Оттуда они покидают тело в виде фекальных масс.

В йоге существует множество техник, практикуемых как для устранения недугов органов пищеварительной системы, так и для поддержания их в хорошем состоянии.

Дыхательная система

Первейшей потребностью всех живых существ на земле является кислород. Ничто не

может жить без него. В отсутствие дыхания клетки тела умерли бы. Кровь приносит им кислород, забирая углекислый газ. Снабжение клеток кислородом и освобождение их от углекислого газа называется дыханием. Именно клетки тела используют кислород, а не легкие. Кислород непрерывно поглощается (или сжигается) клетками тела. Этот процесс (окисление) называется огнем жизни, так как участвующие в нем вещества действительно сгорают, как в огне.

Чтобы поступление воздуха в легкие было возможно, тело должно иметь соответствующий трубопровод. Таким трубопроводом является трахея. Кроме того, необходим механизм, который бы осуществлял как введение воздуха внутрь, так и выведение его наружу. Таким механизмом является ансамбль грудной клетки, диафрагмы и живота.

Трахея начинается сразу под голосовыми связками и заканчивается в верхней части грудной клетки, где она раздваивается, образуя левый и правый бронхи, ведущие соответственно к левому и правому легким. Бронхи в свою очередь разделяются на маленькие ответвления, называемые бронхиоли. Бронхиоли снабжают воздухом мириады маленьких мешочков (альвеол), напоми – нающих своим строением пчелиные соты.

Площадь поверхности взаимодействия альвеол с воздухом невероятно большая. Если расстелить альвеолы на плоскости, они заняли бы 1000 кв. футов (около 93 кв. м), что больше чем в 20 раз превышает площадь поверхности кожи человека.

Каждая альвеола покрыта сетью капилляров (мельчайшие кровеносные сосуды). Стенки капилляров настолько тонки, что молекулы кислорода могут свободно проходить сквозь них, попадая таким образом в систему кровообращения. Как только кислород вступает во взаимодействие с кровяными тельцами, последние тут же изменяют свой цвет (с синевато – пурпурного на ярко-красный). После этого кислород распределяется по всему телу (с помощью сердца). Одновременно с этим углекислый газ поступает из крови в альвеолы и с каждым выдохом выводится из организма.

Обычно человек совершает около 15 дыханий в минуту, вдыхая и выдыхая за один раз примерно по 0,5 литра воздуха. В среднем легкие вмещают около 3 литров, так что при каждом вдохе и выдохе человек обновляет примерно 17 содержащегося в них воздуха.

Сам механизм дыхания осуществляется с помощью двух движений:

- 1) расширения ребер наружу и вверх;
- 2) расширения живота наружу.

При этом диафрагма оттягивается вниз. Общим результатом этих двух движений является увеличение объема грудной клетки. Легкие в точности следуют движениям внутренней поверхности грудной клетки. При глубоком дыхании превалирует движение ребер вверх. Это позволяет легким вместить до двух литров воздуха дополнительно (сверх обычного объема).

Выдох тоже можно усилить за счет полного сжатия грудной клетки и живота. Этим достигается выведение дополнительного количества воздуха (около 1,5 литров). Таким образом вместо 1 литра воздуха (обычное дыхание [вдох + выдох]) в организме может рециркулировать более 4 литров (глубокое дыхание [вдох + выдох]). Однако даже после самого тщательного выдоха в легких остается некоторое количество воздуха (около 1,5 литров).

Обычно дыхание происходит автоматически (его контролирует центральная нервная система), однако оно может быть контролируемо и сознательной частью ума (глубокое дыхание или задержка дыхания).

Грудная клетка имеет коническую форму: уже сверху и шире книзу (легкие имеют ту же форму, что и грудная клетка). Низ грудной клетки образует диафрагма – куполообразная мышца, играющая в дыхании очень важную роль.

Две половины легких отделены друг от друга сердцем. Если не учитывать соединение легких с сердцем и с корнем трахеи, то каждое легкое может двигаться свободно и независимо друг от друга. Легкие разделены на доли или камеры: правое легкое – на три

доли, левое – на две. Внешняя поверхность каждого легкого покрыта гладкой влажной пленкой, называемой плеврой. Такая же пленка покрывает внутреннюю поверхность грудной клетки и диафрагму. Плевра поддерживается влажной с помощью особой смазывающей жидкости и способствует расширению и сжатию легких, уменьшая трение между ними и грудной клеткой.

Воздух, которым мы дышим, перед тем, как попасть в легкие, должен быть несколько изменен (как правило, он слишком сухой и холодный). Такой воздух очень быстро высушил бы ткани легких. Кроме того, в окружающем нас воздухе находится огромное количество пыли и миллионы микробов. Все это должно быть удалено из воздуха, прежде чем он попадет в легкие (в противном случае они будут инфицированы или заблокированы грязью). Для этого тело снабжено очистительной системой и системой кондиционирования, которые начинаются в носу. Выступающие наружу волоски при входе в нос задерживают крупные частицы пыли. Особая костная структура ходов носа покрыта толстой слизистой оболочкой, в которой циркулируют большие количества крови. При прохождении через эти ходы воздух нагревается и увлажняется до необходимых температуры и влажности.

Пройдя через волоски при входе в нос, воздух все еще содержит изрядное количество пыли. Для ее удаления весь дыхательный тракт покрыт слизистой оболочкой с напоминающими волоски ворсинками (ресничками) и многочисленными железами, производящими слизь, на которую налипают частички пыли. Исследования с помощью микроскопа показали, что реснички непре – рывно совершают колебательные движения (около 12 в секунду), благодаря чему слизь перемещается вверх к горлу и проглатывается. Микробы быстро уничтожаются желудочными соками и удаляются из тела.

Кашель – резкий выброс воздуха, очищающий дыхательные пути, – является важным защитным механизмом дыхательной системы.

Очень важно дышать через нос, заполняя живот и грудную клетку. Дыхание многих людей неровно и поверхностно, в то время как плавное и медленное дыхание позволяет дыхательной системе функционировать с максимальной эффективностью.

Сердце и кровеносная система

Важнейшим пульсирующим центром всего человеческого организма является сердце. Любая часть тела, без исключения, зависит от сердца: если оно прекращает функционировать, – все тело прекращает функционировать. Непрерывно, днем и ночью, сердце неустанно бьется. Когда вы отдыхаете, оно бьется спокойно и медленно, сберегая свои резервы для ситуации, в которой они потребуются. Когда возникает какая-либо опасность, ваше сердце моментально ускоряет свои биения, увеличивая, таким образом, кровоснабжение тех частей тела, которым могут понадобиться дополнительные ресурсы.

Сердце представляет собой высокоэффективный мышечный насос. Его мощность зависит от состояния мышечных тканей его стенок. Любое действие, наносящее вред этим тканям, производит моментальные изменения в кровообращении. Очень многие факторы влияют на обеспечение необходимого объема крови и ее давления. Сюда входят: состояние сердечных клапанов и системы (она управляет внутренним диаметром кровеносных сосудов), а также количество жидкости в потоке крови. Но, конечно же, на первом месте стоит состояние самих мышц сердца.

Наиболее распространенной причиной нарушений работы сердца являются патологические изменения мышц сердца. Многие люди едят слишком много, ведя при этом малоподвижный образ жизни. Некоторые живут в состоянии постоянного стресса, не получая необходимого отдыха. Обе эти причины ослабляют тело и нарушают кровообращение.

Самыми крупными сосудами являются артерии. Они доставляют кровь от сердца к более мелким сосудам – капиллярам. Артерии могут затвердевать – их стенки теряют свои

свойства и становятся менее эластичными. В результате проходы в артериях сужаются, вызывая повышение давления крови и заставляя сердце работать интенсивнее.

К счастью, сердце состоит из прочных материалов, которые могут выдерживать огромные напряжения. Сердечные мышцы по своему строению уникальны, они значительно выносливее любых других мышц тела (что является абсолютно необходимым, так как ни один орган не работает так напряженно, как сердце).

Внутреннее пространство сердца разделено на четыре камеры. Кровь, поступающая из легких (обогащенная кислородом и подлежащая распределению по всему телу), входит в левую верхнюю камеру – левое предсердие. Из левого предсердия кровь попадает в левый желудочек. В момент сокращения митральный клапан ("шлюз" между левым желудочком и левым предсердием) закрыт – вается, а аортальный – открывается. Кровь попадает в аорту и далее – во все основные артерии тела, ответвляющиеся от аорты.

Первое большое ответвление называется коронарной артерией. Их две: одна снабжает кровью правую половину сердца, другая – левую. Это самые важные артерии, нарушение в функционировании хотя бы одной из них может привести к катастрофическим последствиям. Они невелики по размерам: диаметр их составляет около одной восьмой дюйма (3,2 мм), а длина – около пяти дюймов (12,7 см). Тем не менее их значение колоссально – они снабжают кровью мельчайшие сосуды, питающие мышечные волокна стенок сердца.

У здорового человека эти артерии способны удовлетворить любые потребности сердечной мышцы, однако иногда они частично или полностью блокируются, вследствие патологических изменений в стенках самих артерий. В таких случаях работа сердца нарушается. Это изменение стенок сосудов известно как артериосклероз. Причиной его возникновения считается избыточное потребление животных жиров, курение табака и повышенная раздражительность (стрессы). Систематическая практика йоги устраняет большинство ненужных напряжений, косвенно вызывая отказ от курения и улучшение диетических привычек.

Правое предсердие и правый желудочек действуют точно так же, как и левые, но они перекачивают бедную кислородом кровь (с большим содержанием углекислого газа) в легкие. Эта кровь отдала кислород клеткам тела и теперь возвращается через правую сторону сердца в легкие, где она, очистившись от углекислого газа, обогатится кислородом и через левую сторону сердца будет вновь направлена к клеткам тела.

Количество работы, выполняемой сердцем, – просто невообразимо! Оно совершает в среднем 70 ударов в минуту. Даже самый посредственный математик сможет подсчитать, что это соответствует ста тысячам сокращений в день или тридцати семи миллионам сокращений в год. Если считать среднюю продолжительность жизни человека равной 70 годам, то получится, что в течение жизни сердце сокращается около двух с половиной миллиардов раз. Ни одному механизму, сделанному руками человека, это не под силу.

Будучи повреждено, сердце должно "чинить" себя "на ходу". Если его клапаны стали более тонкими в результате болезни (например, ревматическая атака), сердце вынуждено сделать тоньше и свои мышечные стенки, чтобы компенсировать нарушение структурного баланса. Помогая телу преодолеть кризис, вызванный острым заболеванием, сердце работает в два, а то и в три раза интенсивнее, чем обычно.

Частота биений сердца регулируется пейсмекером – "регулятором ритма" – маленьким кусочком особой ткани, который находится в верхней части правой стороны сердца. Это своего рода Миниатюрный радиопередатчик, посылающий сердцу сигналы, корректирующие его ритм.

Кровообращение

Снабжение клеток тела кровью обеспечивается огромной сетью тонких сосудов, большинство из которых настолько малы, что не могут быть видны невооруженным глазом.

Если бы все их вытянуть в одну линию, то ею можно было бы два с половиной раза обернуть земной шар.

В теле имеется несколько больших сосудов, называемых артериями. Они разветвляются на более мелкие сосуды, которые называются капиллярами. Все кровеносные сосуды, как и само сердце, построены из эластичной мышечной ткани.

Кровообращение начинается с сердца, из которого кровь поступает в артерии, а затем в капилляры, распределяя между клетками тела основу жизнедеятельности нашего организма – кислород. После каждого сжатия сердце на мгновение расслабляется и отдыхает. Именно в этот краткий миг аортальный клапан закрывается и поток крови направляется из аорты в другие артерии. Артерии очень эластичны: после прохождения по ним крови их диаметр значительно уменьшается. Каждый может почувствовать эти пульсации, положив пальцы на внутреннюю сторону запястья.

Чтобы кровь непрерывно циркулировала, в системе кровоснабжения необходимо поддерживать определенное давление, в противном случае кровь под воздействием гравитации собралась бы в ногах и ни одна ее капля не достигла бы мозга.

Артерии всегда напряжены. Когда сердце сжимается, давление в артериях достигает 120 мм ртутного столба, когда сердце расслабляется, давление в артериях падает до 70-80 мм (это нижнее, или диастолическое давление является очень важным показателем).

Тенденция давления оставаться повышенным может служить индикатором начала гипертонии. Много различных факторов влияют на давление крови. Например, эмоциональные реакции: в момент опасности или страха давление может значительно превышать нормальное; незначительно повышает давление крови принятие пищи; энергичные упражнения также повышают давление крови. Когда человек отдыхает, его кровяное давление опускается до уровня диастолического. Все это совершенно нормальные, происходящие каждый день флуктуации давления крови.

Существует несколько механизмов изменения давления крови. Надпочечники вырабатывают очень сильный гормон (адреналин), сужающий мелкие кровеносные сосуды, что приводит к повышению давления. Каротидные (сонные) синусы (два небольших органа, расположенных на шее, чуть ниже уровня челюсти) также влияют на давление крови: как только последнее начинает падать, синусы немедленно посылают в мозг сигнал тревоги; мозг мгновенно дает указание капиллярам сузиться – и давление нормализуется. Если же давление крови слишком велико, происходит обратное: мозг (по сигналу синусов) расширяет капилляры – и давление крови падает. Эти механизмы постоянно поддерживают кровообращение на оптимальном уровне, соответствующем текущим потребностям тела.

Многие люди страдают от высокого давления крови. В чем же причина этого недуга? Оказывается, что причин, вызывающих повышение давления крови, несколько, однако наиболее распространенной является постоянное пребывание в состоянии тревоги, напряжения и стресса. Некоторые люди слишком болезненно реагируют на совершенно обычные жизненные ситуации. Возбуждение нервной системы вызывает быстрое и резкое сжатие капилляров. Если такое возбужденное состояние стало привычным, то и давление крови будет постоянно повышенным, что причинит немалый вред мозгу, сердцу, почкам, глазам и другим органам. Кстати, одной из форм нервозности является чрезмерное потребление пищи.

Техники йоги великолепно помогают страдающим от гипертонии: успокаивают ум, устраняют напряженность и нервозность – основные причины повышенного давления. Люди с высоким давлением могут вполне безопасно практиковать техники йоги (за некоторыми исключениями): асаны и пранаямы, в отличие от обычных физических упражнений, почти не повышают ритм сердцебиений.

Нервная система и мозг

Мозг построен из огромного количества нервных клеток (их количество оценивается в 15 миллиардов). Каждая из этих клеток имеет свою собственную задачу и в то же время связана с другими клетками. Мозг – это огромное информационное агентство, работающее в точности как гигантский компьютер. Он получает информацию как о внешнем мире (с помощью глаз, ушей и т. д.), так и о внутреннем (состояние органов, мышц и т. д.). Мозг принимает решения относительно действий в той или иной ситуации исходя из накопленного жизненного опыта. И хотя мозг является очень деликатным органом, он достаточно надежен в "эксплуатации". Мозг никогда не отдыхает. Подобно сердцу и легким, он работает постоянно, и днем и ночью. Мозг управляет всеми автоматическими процессами и рефлексамии нашего организма: сердцебиением, дыханием, функционированием пищеварительных органов, эндокринных желез и т. д.

Размер головы человека на самом деле не является ни показателем его способности мыслить, ни критерием для суждений о его интеллигентности. В этом смысле кровообращение является гораздо более важным показателем: любая помеха в снабжении мозга кровью вызовет поистине катастрофические изменения в способности мыслить. Возраст оказывает незначительное влияние на процесс мышления (если имеет место хорошее кровообращение и подача крови ко всем частям мозга). На долю мозга приходится лишь пятнадцатая часть общего веса тела, но для нормального функционирования ему необходимо более одной пятой всего объема крови. Каждая нервная клетка нуждается в постоянном снабжении кровью: не получая крови более двух секунд, она перестает функционировать, не получая крови более пяти минут – умирает.

Человеческий мозг состоит из трех отделов: верхнего, среднего и нижнего. В нижнем отделе находятся центры, отвечающие за автоматические функции организма: ритм биений сердца, частоту и глубину дыхания, температуру тела и т. д. Средний отдел является "коммутатором" нашего организма. Он получает всю информацию – и экстерорецепторную информацию, обрабатывает ее и передает церебральной коре головного мозга. Верхний отдел (церебральная кора головного мозга) содержит клетки, позволяющие нам думать, рассуждать и делать умозаключения; он получает информацию из среднего отдела и принимает соответствующие решения.

Мозг состоит из двух видов нервной ткани: серого и белого веществ. Серое вещество состоит из нервных клеток, а белое – из нервных нитей (волокон). Сочетание нервных клеток и нервных волокон формирует нейроны. Если клетки умирают, то и волокна тоже умирают, и наоборот. Нервные волокна соединяют между собой разные клетки и могут иметь достаточно большое количество разветвлений. В отдельных случаях они достигают более 20 дюймов (50 см) в длину. Общее количество волокон в мозге приблизительно равно двумстам миллионам, а количество внутренних соединений между клетками – пятистам тысячам.

Ниже приведены краткие описания важнейших областей мозга. В передней части человеческого мозга (под поверхностью лба) расположены лобные доли. Это так называемая "немая зона", в которой локализованы такие проявления высшей нервной деятельности как чувство справедливости, мораль, честь, правдивое суждение и т. п. Любое заболевание этой области может вызвать серьезные изменения в поведении человека: он может стать небрежным, легкомысленным, подавленным или тревожным. Эта область мозга является центром нашей личности. Определенные типы психоза являются следствием попадания нервных импульсов из лобной доли в таламус и гипоталамус, где они преобразуются в действия.

В задней нижней части мозга располагается мозжечок. Он обеспечивает необходимый тонус мышц всего тела, непрерывно посылая импульсы их двигательным нервам. Эти импульсы поддерживают в мышцах нужный уровень частичного напряжения (необходимого при движении тела). Мозжечок также отвечает за координацию движений, гармонизируя работу мышц всего тела. Хотя это автоматический процесс, на него может быть оказано сознательное воздействие.

На вершине спинного мозга, в средней доле головного мозга, расположен таламус. Он

является "релейной станцией", передающей информацию в высшие центры мозга. Он является той областью, в которой так называемые протопатические ³ чувства достигают сознания. Другой тип сигналов – эпикритические чувства – более различителен и становится осознанным в церебральной (лобной) доле.

Гипоталамус соединен с таламусом и получает от него нервные импульсы, отвечающие за эмоциональное состояние человека. Когда функции гипоталамуса не подвергаются тормозящему воздействию со стороны высших центров мозга, человек может внезапно стать злобным, счастливым, печальным и т. п., безо всякой на то причины. Гипоталамус состоит из секции поощрения (удовольствие) и секции наказания (боль) (первая больше по размеру, чем вторая). Гипоталамус является также основным центром симпатической и парасимпатической нервных систем. Центр бодрствования находится в его задней доле и состоит из симпатических нервов. Центр сна находится в передней доле и состоит из парасимпатических нервов.

Область, содержащая память человека, находится, как полагают ученые, в нижней части мозга, позади фронтального отдела. Электрическая или нервная стимуляция какой-либо точки этой области может вызвать в сознании воспоминания о прошлых событиях.

Нервные каналы

Входящие и исходящие сигналы связывают головной мозг со всеми органами и мышцами тела. Малая часть сигналов достигает уровня сознания, однако большинство из них не осознается.

Коммуникационной системе тела необходимы различные типы нервов. Один из них – чувствующие нервы – сообщает о физическом состоянии нашего тела и о процессах, происходящих во внешнем мире. Каждый вид ощущений требует наличия соответствующего типа рецепторов. Например, ощущение боли или удовольствия зависит от рецептора, не воспринимающего другие типы ощущений. Различные типы рецепторов расположены в коже очень близко друг к другу.

Все сигналы, идущие от этих рецепторов, направляются в мозг, где они переадресуются в соответствующие центры (каждый из которых контролирует определенный тип ощущений). Эти центры получают сигнал, интерпретируют его в соответствии с предшествующей памятью, и принимают решение (посылают ответный сигнал). Когда решение принято, в работу вступает другая группа нервов, именуемая моторными (двигательными). Они передают сигнал мозга мышцам в виде конкретного указания выполнить то или иное действие. Если наши глаза заметили что-нибудь интересное, например эту книгу, и мы хотим ознакомиться с ней подробнее, то мозг направит сигнал соответствующим мышцам, указывая им перелистать страницы книги.

Нервная система состоит не только из головного мозга, но включает в себя также и спинной мозг с его многочисленными ответвлениями, иннервирующими все части тела. Спинной мозг представляет собой продолжение центральной нервной системы. Он находится внутри позвоночного столба и имеет в среднем около семнадцати дюймов (43 см) в длину (спинной мозг располагается между первым шейным позвонком (атлантом) и вторым поясничным).

Нервы внутри позвоночника делятся на два вида: дорсальные корни – чувствующие нервы и вентральные корни – двигательные (моторные) нервы.

Наша автономная нервная система всегда "на страже"; независимо от того, бодрствуем мы или спим, она следит за жизненно важными функциями организма и защищает его от опасности. Большинство ее функций выполняется абсолютно автоматически. Мы о них никогда даже не задумываемся. Автономная нервная система состоит из двух

функционально противоположных систем: симпатической и парасимпатической.

Симпатическая нервная система подготавливает тело к активным действиям, интенсифицируя функционирование тех его органов и мышц, которые позволяют индивидууму адекватно реагировать на возникающие во внешнем мире ситуации. Парасимпатическая нервная система действует прямо противоположным образом – консервирует энергетические резервы тела, активируя лишь те органы, функционирование которых является жизненно важным,

Автономная нервная система напоминает парламент, в котором одна его половина находится в оппозиции к другой. Для наилучшего управления жизненными функциями тела обе части автономной нервной системы должны работать максимально эффективно и скоординированно.

Практики йоги обеспечивают огромное разнообразие различных стимуляций нервов, многие из которых никогда не происходят в повседневной жизни.

Эти стимуляции открывают неиспользуемые энергетические каналы и повышают эффективность работы мозга и нервной системы в целом. В йоге этот процесс называется "тонизированием нервов".

Рекомендуемые программы занятой йогой

Цель этого раздела – помочь людям, желающим заниматься йогой, в выборе подходящей для них программы занятий. Выбор должен быть сделан с учетом возраста, физического состояния и количества имеющегося в наличии свободного времени. Рекомендации этого раздела базируются на опыте занятий с тысячами учеников.

Используя их как руководство, читатель должен самостоятельно решить, какие практики включить в свою программу. Тем, кто имеет какие-либо специфические заболевания, следует обратиться к разделу "Алфавитный указатель болезней" и выбрать там соответствующую программу занятий. В любом случае, мы рекомендуем найти возможность получить индивидуальные инструкции у квалифицированного специалиста, имеющего достаточный опыт – то, чем никакая книга обладать не может.

Выздоровливающие, инвалиды и пожилые люди

Паванмуктасана, часть 1. Выполнять медленно, с концентрацией на рекомендуемых точках. Упражнения 6 и 10 исключить. Асаны для расслабления (лишь некоторые). Дыхание животом в положении лежа (см. "Введение в пранаяму"). Уджджайи-пранаяма в удобной позе. Шитали – и шитакари-пранаяма в положении сидя или лежа. Более сложные техники, например аджапа-джапу и антара-моуну, а также йога-нидру нужно практиковать ежедневно.

Курсы для начинающих

Краткий курс для начинающих с негибким телом

Паванмуктасана, часть 1. Упражнения серии шакти-бандха. Шавасана. Практика йоговского дыхания (см. "Введение в пранаяму" и "Йоговское дыхание").

Расширенный курс для начинающих

Паванмуктасана, части 1 и 2. Упражнения серии шакти-бандха. Ваджрасана, марджариасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, стадии 1 и 2. Шитали – и шитакари-пранаяма.

Курс повышенной сложности для начинающих

Комплекс сурья-намаскара. Паванмуктасана, части 1 и 2 (выбирайте упражнения, тренирующие наиболее скованные части тела, исходя из количества времени, имеющегося в наличии). Ваджрасана, шашанкасана, шашанк-бхуджангасана, триконасана, бхуджангасана, ардха-шалабхасана, сарал-дханурасана, пада-хастасана, меру-вакрасана, пурва-халасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, стадии 1 и 2. Бхрамари-пранаяма.

Общие курсы среднего уровня

Краткая ежедневная программа (вариант 1)

Комплекс сурья-намаскара. Шашанкасана, уштрасана, бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, пашчимоттанасана, ардха-матсиендрасана, эка-пада-пранамасана, бхуми-пада-мастакасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика.

Краткая ежедневная программа (вариант 2)

Комплекс сурья-намаскара. Шашанк-бхуджангасана, триконасана, йога-мудра-асана, матсиасана, джану-ширшасана, паривритти-джануширшасана, гарудасана, мурдхасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма и бхастрика.

Усиленная программа (вариант 1)

Комплекс сурья-намаскара. Шашанкасана, супта-ваджрасана, тадасана, утхиталоласана, бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, пашчимоттанасана, кандхарасана, ардха-матсиендрасана, сарвангасана, халасана, уштрасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика. Уддияна-бандха. Йони-мудра.

Усиленная программа (вариант 2)

Комплекс сурья-намаскара. Шашанк-бхуджангасана, йога-мудра-асана, матсиасана, гривасана, пашчимоттанасана, приштхасана, пада-хастасана, дханурасана, ардха-матсиендрасана, бака-дхьяна-асана, васиштхасана, хамсасана, сарвангасана, халасана, ширша-падасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика. Уддияна-бандха. Йони-мудра.

Краткий обобщенный курс для занятых людей

Комплекс сурья-намаскара. Пашчимоттанасана, бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, ардха-матсиендрасана, сарвангасана, халасана, матсиасана. Шавасана. Уджджайи-пранаяма. Уддияна-бандха.

Программа для детей от 5 до 10 лет

Комплекс сурья-намаскара. Симхасана, тадасана, лоласана, парватасана, чакрасана, пада-хастасана, приштхасана, ардха – матсиендрасана, дханурасана, бхуджангасана, бака-дхьяна-асана, баддха-падмасана, натараджасана. Шавасана.

Программа для людей, желающих развить концентрацию

Комплекс сурья-намаскара. Исполнять с сосредоточением на дыхании или на чакрах. Пададирасана (концентрировать внимание на дыхании), приштхасана, нираламба – пашчимоттанасана, сарвангасана, халасана, гривасана, эка-пада-пранамасана, бака-дхьяна-асана, ардха-падма-падоттанасана, ширшасана (и, если возможно, вришчикасана). Шавасана (с концентрацией на дыхании). Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика, мурчха-пранаяма. Бхучари – , випарита-карани – и ноумукхи – мудра. Медитативные практики и тратака.

Курс для домохозяек

Комплекс сурья-намаскара. Паванмуктасана, часть 2; ваджрасана, марджариасана, шашанк-бхуджангасана, вьяграсана, триконасана, бхуджангасана, пада-хастасана, кандхарасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, бхрамари-пранаяма.

Подготовительный курс к практике медитации

Предмедитативные асаны. Ананда-мадирасана, медитативная асана (любая – для постоянной практики), йога-мудра-асана, чакрасана, пашчимоттанасана, сарвангасана, ширшасана, тадасана. Нади-шодхан – , бхастрика – , бхрамари – и мурчха-пранаяма. Йога – , маха – , маха-бхеда – , ноумукхи – и прана-мудра. Медитативные практики и тратака (в

зависимости от количества свободного времени).

Курсы повышенной сложности

Краткий курс для опытных практикующих (вариант 1)

Комплекс сурья-намаскара. Парватасана, чакрасана, пашчимоттанасана, ардхаматсиендрасана (если возможно – пурна-матсиендрасана), васиштхасана, курмасана, ширшасана, тадасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика. Маха-бандха.

Краткий курс для опытных практикующих (вариант 2)

Комплекс сурья-намаскара. Йога-мудра-асана, приштхасана, пада-хастасана, паривритти-джану-ширшасана, бака-дхьяна-асана, дви-хаста-бхуджангасана, ширшасана (или подобные ей асаны, например урдхва-падмасана, капали-асана и др.), тадасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика. Маха-мудра и маха-бхеда-мудра.

Расширенный курс для опытных практикующих

Комплекс сурья-намаскара. Баддха-падмасана, матсиасана, джану-ширшасана, пада-прасар-пашчимоттанасана, пашчимоттанасана, бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, ардха-матсиендрасана, сарвангасана, халасана, чакрасана, ватаяна-асана, ширшасана (или какой –нибудь из ее вариантов), вришчикасана, тадасана. Шавасана. Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика, капалабхати. Маха-бандха, маха-мудра, маха-бхеда-мудра и прана-мудра.

Специальный курс для адептов

Пурна-бхуджангасана, пурна-шалабхасана, пурна-дханурасана, дви-пада-ширшасана, вришчикасана, курмасана, пурна-матсиендрасана, маюрасана, хануманасана, брахмачариасана, аштавакрасана, ширшасана (или ее вариант), тадасана. Шавасана. Наули и пашины-мудра.

Алфавитный указатель болезней

Аборт: См. "Выкидыш".

Аденоиды (увеличение в размерах): Симхасана, уджджайи-пранаяма, совместно с кхечари – мудрой и нети.

Аппетит: Все техники йоги развивают здоровый аппетит, особенно наклоны впереди назад (см. соответствующие асаны), агнисара-крийя, уддияна-бандха и наули.

Артериосклероз (затвердение артерий): Очень важно соблюдать правильную диету: исключить из рациона жирную и мясную пищу – она очень богата холестерином. Необходимо отказаться от курения. Все практики йоги будут полезны, особенно йога-нидра и сосредоточение внимания на дыхании. Рекомендуется обратиться к опытному инструктору.

Артрит: Необходимо тренировать больные суставы, даже если это сопряжено с болезненными ощущениями. Полезны упражнения 1-16 серии паванмуктасаны. Перед началом этих упражнений необходимо поддержать суставы в соленой воде (можно чередовать холодную и теплую), чтобы активизировать в них кровообращение. Людям, прикованным к постели, рекомендуется глубоко дышать животом (минимум десять дыханий каждый час). Очень полезны пранаяма (особенно нади-шодхан), лечебный массаж и релаксация (для поддержания позитивной направленности ума).

Астма: Выполнять в замедленном темпе комплекс сурья-намаскара и асаны, требующие глубокого и расслабленного дыхания грудью и животом. Сарвангасана, супта-ваджрасана, марджариасана, уштрасана, хас-та-уттанасана, утгхита – лоласана, дви-конасана, матсиасана, асаны с прогибом назад, пада-хастасана и баддха-падмасана. Шавасана с сосредоточением внимания на дыхании. Глубокое дыхание животом. См. также

рекомендации в разделе "Введение к пранаяме". Нади-шодхан-пранаяма, бхастрика, капалабхати-пранаяма. Вастра-дхаути, кунджал, шанкхапракшалана.

Бели (выделения из влагалища): См. "Менструация".

Беременность: См. "Половые органы".

Бессонница: Проявление сверхактивной деятельности ума. См. "Тревога"; особое внимание уделите дыханию. 15-минутная траака и 15-минутная йога-нидра перед отходом ко сну.

Боли головные: Основная причина – длительное нахождение тела в неудобном положении, а также умственная напряженность и беспокойство. Все это также тесно связано с болями в спине. См. "Боли в спине". Рекомендуются упражнения: Нади-шодхан-пранаяма, бхрамари-пранаяма, нети и 5-10-минутное пребывание в какой-либо релаксационной позе. Следует избегать переутомления глаз. Практикуйте упражнение для глаз № 1. Причиной головных болей могут быть также запоры, синуситы, нарушения в менструальном цикле и т. п., поэтому обратитесь также к разделам, рассматривающим эти расстройства.

Боли в сердце : Шавасана, уджджайи-пранаяма, йога-нидра, аджапа-джапа, антармоуна и другие позы для релаксации. При возможности обратитесь к опытному инструктору.

Боли в спине: Радикальным средством для устранения причин, вызывающих боли в спине (они возникают от длительного пребывания в неудобных позах и общей скованности [мы не имеем в виду ишиас])? являются: комплекс сурья-намаскара, упражнения 6,16 и 20 серии паванмуктасаны, супта-ваджрасана, шашанкасана, марджариаса-на, шашанк-бхуджангасана, вьяграсана, кати – чакрасана, тадасана, утгхита-лоласана, меру-приштхасана, дви-конасана, триконасана, доласана, йога-мудра-асана, а также все асаны с наклоном вперед, прогибом назад и с вращением верхней части туловища относительно нижней.

Бронхит: См. "Астма".

Бурсит: Мягко и осторожно разрабатывать больные суставы, не прикладывая чрезмерных усилий. Упражнения 1-16 серии паванмуктасаны.

Варикозные вены: Необходимо практиковать перевернутые позы – это позволит застоявшейся в ногах крови принять участие в кровообращении, а поврежденные вены будут сами себя "ремонттировать". Женщинам во время беременности рекомендуется ложиться на бок, чтобы таким образом помогать движению крови, либо на спину, подняв ноги вверх и прислонив их к стене, а также практиковать упражнение 18 серии паванмуктасаны.

Ветры, газы (кишечные газы): Упражнения 17-21 серии паванмуктасаны, шашанкасана, супта-ваджрасана, шашанк-бхуджангасана, кати-чакрасана, йога-мудра-асана, матсиасана, все асаны с наклоном вперед, халасана, дру-та-халасана, хамсасана, маюрасана и утгхан-приштхасана. Уддияна-бандха, агнисара-крийя и наули. Бхастрика и капалабхати. Тадаги-мудра. Шанкхапракшалана, лагху-шанкхапракшалана, басти, кунджал. После каждого приема пищи – 10-минутная практика ваджрасаны.

Водянка: См. "Почки".

Водянка яичка: Практиковать комплекс сурья-намаскара (темп – в зависимости от состояния практикующего), ваджрасана (как можно дольше), все перевернутые позы, гарудасана, ватаянасана и брахмачариасана. Мула-бандха, ашвини-мудра, випарита-карани-мудра, ваджроли-мудра.

Волосы: См. "Облысение".

Выделение гноя: Практиковать перевернутые асаны, особенно сарвангасану и ви-парита – карани-мудру (они являются наилучшими поставщиками свежей, богатой кислородом крови в область рта). Шитали – и шитакари-пранаяму. Регулярно массируйте десны пальцами. Каждые два или три часа полощите рот, используя для этого микстуру мирта (на полстакана воды 10 капель настойки). Тщательно следите за зубами, регулярно их чистите.

Выкидыш: Следствие слабости маточных мышц. Практикуйте в качестве профилактики упражнения для повышения общего тонуса репродуктивных органов.

Гнев: Шашанкасана, йога-мудра, пашчимоттанасана, гарбхасана, курмасана, пашини-

мудра, мула – и маха-бандха. Нади-шодхан – , бхрамари – , шитали – , капалабхати – , уджджайи-пранаяма. Бхучари – , акаши – , йога – , прана – , маха – , маха-бхеда – , йони – , ноу-мукхи – , пашины-мудра. Практика медитативных и релаксационных асан.

Груди (их развитие): Комплекс сурья-намаскара, упражнение 15 серии паванмуктасаны, упражнения 1-6 серии шакти-бандхи, все асаны с наклоном в положении стоя, матсиасана, лоласана, все асаны с прогибом назад, все перевернутые асаны и гомукхасана.

Грудная клетка (общее тонизирование и укрепление): Комплекс сурья-намаскара, паванмуктасана (упражнения 1-6), супта-ваджрасана, уштрасана, асаны с наклоном в положении стоя, матсиасана, лоласана, куккутасана, асаны с прогибом назад (особенно чакрасана и дханурасана), баддха-падмасана, бака-дхь-янаасана, натараджасана, вришчикасана и аштавакрасана.

Глухота: В определенных случаях может помочь практика перевернутых асан и нети. Может также оказаться полезной бхрамари-пранаяма.

Головокружения: Практиковать асаны с балансированием, шашанкасану и ее варианты, а также тракаку. См. также "Заикание" и "Сосредоточение".

Глаза: См. "Упражнения для глаз".

Гениталии: См. "Половые органы".

Геморрой: См. "Геморройные шишки" и "Варикозные вены".

Геморройные шишки: Если заболевание вызвано хроническими запорами, то пациент должен, прежде всего, предпринять шаги по урегулированию диеты и устранению других причин возникновения запоров. Полезно практиковать перевернутые позы (они уменьшают давление крови в геморроидальных узлах и изгоняют из них застоявшуюся кровь): сарвангасану или випарита-карани-мудру как можно дольше, в сочетании с ашвини-мудрой или мула-бандхой. Рекомендуются практика асан, стимулирующих перистальтику кишечника, в частности паванмуктасану (упражнения 17-21), супта-ваджрасану, шашанкасану, шашанк-бхуджангасану, уштрасану, матсиасану, пашчимоттанасану и ее варианты, а также все техники, способствующие устранению запоров. Шанкхапракшалана, лагху-шанкхапракшалана, басти. Маха-мудра, маха – бхеда-мудра.

Гипертония: См. "Давление крови".

Гипотония: См. "Давление крови".

Гипофиз и шишковидная железа: Для общего оздоровления рекомендуются: комплекс сурья – намазкара, все перевернутые асаны (в частности ширшасана), йога-мудра, матсиасана, шумеру – асана, пранамасана, пада-хастасана. Пранаямы: бхрамари и капалабхати. шамбхави – , маха – , прана-мудра, тракака и нети.

Грыжа межпозвоночного диска: Не выполнять никаких упражнений с наклоном тела вперед. Отдыхать и спать в адвасане, джестикасане или макарасане. Если болезнь проявляет себя не слишком остро, можно медленно и осторожно выполнять бхуджангасану (особенно вариант, который называется сфинксом), а также меру-вакрасану, бхунама-насану.

Горло (устранение недомоганий и раздражений): Рекомендуются практиковать: паванмуктасана (упражнение 16), симхасана, перевернутые асаны. Супта-ваджрасана и матсиасана; уджджайи – , шитали – и шитакари-пранаяма могут выполняться в сочетании с этими двумя асанами, а могут и самостоятельно; практиковать эти пранаямы как можно чаще и дольше. Нети и кунджал.

Голосовые связки: Для развития гармоничного и мелодичного голоса рекомендуются: симхасана, бхрамари – , уджджайи – , шитали – и шитакари-пранаяма. См. также "Горло".

Газы: См. "Ветры".

Глисты: Наиболее эффективна практика шанкхапракшаланы – она удаляет любые типы кишечных глистов. Полезна также ноукасана.

Давление крови: читайте нашу публикацию: "The Effects Of yoga On Hypertension".

Высокое: паванмуктасана (упражнения 1-16), ананда-мадирасана и асаны для релаксации. Выполнять пранаямы: шитали, шитака-ри, уджджайи и бхрамари, особенно

рекомендуется нади – шодхан, стадии 1 и 2. Медитация и асаны для расслабления. Рекомендуется вегетарианская диета. Исключить соли и тяжелую пищу.

Низкое: комплекс сурья-намаскара и регулярная практика асан. Все пранаямы, особенно бхастрика, капалабхати, сурья-бхеда. Все бандхи и випарита-карани – мудра.

Депрессия: Здесь йога может оказать огромную помощь. См. "Тревога".

Дерматит: См. "Экзема".

Диабет: Полный курс лечения можно получить в ашрамах Международного Движения Любителей Йоги (International YogaFellowship Movement), либо ознакомьтесь с нашей книгой "Yoga Management Asthma And Diabetes" Курс лечения включает такие практики: комплекс сурья-намаскара, тадасана, йога-мудра, шашанкасана, супта-ваджрасана, паш-чимоттанасана, бхуджангасана, ардха-матсиендрасана, халасана, сарвангасана, матсиасана, гомукхасана, дви-хаста-бхуджангасана, ватаянаасана, шавасана. Пранаямы: нади-шодхан, бхрамари, бхастрика, уджджайи. Аджапа-джапа, йога-нидра, шанкхапракшалана. Сахаросодержащие и крахмалистые продукты необходимо исключить из рациона.

Двенадцатиперстная кишка: Для общего тонизирования см. "Живот". По лечению язвы – см. "Язвы".

Дизентерия: Оба варианта этой болезни – амебная и бактериальная – могут быть излечены практикой шанкхапракшаланы. Рекомендуется проведение кратковременного голодания.

Диспепсия (хроническое расстройство пищеварения): Это расстройство часто является следствием нервной перенапряженности и стрессов (см. "Тревога"). В случае если оно вызвано ослаблением пищеварительной системы из-за плохого приготовления пищи (немытые или несвежие продукты, плохо сочетаемые компоненты, неполное проваривание) или переедания – см. "Живот". Перед началом программы лечения необходимо провести голодание, с ежедневным выполнением кунджал и лагху-шан-кхапракшаланы.

Дистрофия: см. "Дистрофия мышц".

Дистрофия мышц: Рекомендуются упражнения 1-16 серии паванмуктасаны (очень важна регулярность практики).

Десны: см. "Выделение гноя".

Дерматит нервный: Практиковать релаксационные асаны. См. также "Тревога".

Дыхание: См. "Легкие".

Живот (общее тонизирование и укрепление): В случае специфических болезней смотрите пояснения в соответствующих разделах. Рекомендуются практика паванмуктасаны (упражнения 17-21), упражнений серии шакти – бандха, супта-ваджрасана, шашанкасана, уштрасана, триконасана, йога-мудра-асана, матсиасана, толан-гуласана, любые асаны с наклоном вперед и прогибом назад, ардха-матсиендрасана, халасана, друта-халасана, мерудандасана, ни-раламба-пашчимоттанасана, хамсасана, маюрасана, брахмачариасана. Агнисара-крийя, уддияна-бандха, наули. Шанкхапракшалана и кунджал.

Желудок: См. "Живот".

Запоры: Даже самые хронические случаи могут быть устранены с помощью диеты, состоящей из свежих фруктов и овощей. Употребление достаточного количества воды (по меньшей мере 5 стаканов ежедневно) и практика (регулярно!) рекомендованных техник йоги – обязательны. Рекомендуются: Комплекс сурья-намаскара, паванмуктасана (упражнения 17-21), супта-ваджрасана, шашанкасана, уштрасана, триконасана, тадасана, йога-мудра-асана, маюрасана, все асаны с наклоном вперед и прогибом назад, все асаны с поворотом верхней части тела относительно нижней, халасана, друта-халасана. После каждого приема пищи – 10-минутная практика ваджрасаны.

Заразные болезни: Наше тело имеет внушительный арсенал средств для борьбы с инфекциями. Но йога способствует пробуждению латентных сил организма, значительно повышающих иммунитет и предупреждающих инфекционные заболевания.

Зуд: См. "Экзема".

Зоб: См. "Щитовидная железа".

Затвердение артерий: См. "Артериосклероз".

Заикание: Это нарушение речи обычно связывают с чрезмерной напряженностью и подавлением эмоций в детстве. Рекомендуется практика ноукасаны, всех асан с балансированием, маюрасаны, а также бхрамари-прамаяма. См. также "Тревога". Если причиной заикания является какой-либо органический дефект языка, ротовой полости или челюстей, следует практиковать симхасану и пранаямы шитали и шитакари как можно чаще и дольше.

Истерия: См. "Тревога".

Импотенция: Очень часто причиной импотенции являются эмоциональные переживания, а не недостаток гормонов или какие-либо иные органические нарушения. Поэтому практики раздела "Тревога" окажут существенную помощь. Если же причина импотенции травматического характера – рекомендуется практика релаксационных и медитативных асан. См. также "Половые органы".

Ишиас: Рекомендуется практика паванмуктасаны (упражнения 1-5), все релаксационные асаны (особенно матсиа-кридасана), макарасана, все асаны с прогибом назад. Противопоказаны асаны с наклоном вперед!

Кислотность: См. "Живот". Все практики этого раздела могут быть с успехом применены в этом случае. После каждого приема пищи сидеть в ваджрасане в течение минимум 10 минут. Строго соблюдать диету, а также практиковать релаксационные асаны. Важной является также ментальная уравновешенность (см. "Тревога").

Кишечник: см. "Живот".

Кожа: См. "Угри" и "Экзема".

Коронарный тромбоз: См. "Артериосклероз" и "Давление крови".

Кровоизлияния (в голову в результате приступа): Рекомендуется практиковать паванмуктасану (упражнения 1 – 16); простые пранаямы в положении лежа. Причиной кровоизлия – яния могут быть длительные стрессы, тревога и напряженность. В качестве превентивной меры рекомендуются медитативные и релаксационные асаны.

Курение (прекращение): Люди, регулярно практикующие йогу, либо хотят бросить курить, либо, если они не курят, не испытывают желания курить. Такие практики, как йоганидра, могут существенно повысить вашу волю к прекращению курения, за счет внедрения в подсознание идеи не курить.

Кушинга синдром: См. "Надпочечники".

Лицо: Добиться того, чтобы ваше лицо хорошо выглядело и излучало юность, можно, практикуя комплекс сурья-намаскара, все перевернутые асаны (особенно сарвангасану), випарита – карани-муд-ру, халасану, а также симхасану.

Лихорадка сенная: Этот недуг можно устранить практикой симхасаны, пранаямы (бхастрика, капалабхати), кунджал и нети.

Люмбаго: См. "Боли в спине".

Легкие (общее укрепление): Комплекс сурья-намаскара, супта-ваджрасана, уштрасана, хаста – утанасана, уттхита-лоласана, матсиасана, баддха-падмасана, все асаны с прогибом назад, сарвангасана. Все пранаямы. Как можно больше практиковать глубокое йоговское дыхание. См. также "Астма".

Личность: См. "Предрасположенность".

Малокровие: Прежде всего необходимо улучшить диету. Рекомендуется практиковать комплекс сурья-намаскара, бхуджангасану, шалабхаса-ну, сарвангасану, халасану, матсиасану, пашчимоттанасану, шир-шасану. Пранаямы: нади-шодхан, шитали, шитакари; уджджайи в шава-сане без кхечари-мудры.

Метеоризм: См. "Ветры".

Менструации (сопровождающиеся сильными болями, слишком обильными или, напротив, скудными кровотечениями, выделением белей): Упражнения, снимающие судороги: ваджрасана, шашангасана, марджариасана, а также дыхание животом в шавасане. Упражнения, помогающие нормализовать менструальный цикл: комплекс сурья-намаскара,

бхуджангасана, шалабхасана, дханура-сана, пашчимоттанасана, кандхарасана, чакрасана, уштрасана, перевернутые асаны (особенно ширшасана), сарвангасана, халасана и хануманасана. Все бандхи (особенно мула-бандха). Мудры: ашвини, випарита-карани, ваджроли.

Мышцы: Слаборазвитые мышцы можно укрепить практикой упражнений серии паванмуктасаны. Очень хорош для этой цели комплекс сурья-намаскара, он укрепляет почти все мышцы тела.

Внутренние мышцы (сердце, легкие и др.): Их можно развить и укрепить с помощью практики соответствующих асан и бандх.

Мочеполовая система (тонизирование и устранение легких расстройств): См. "Почки" и "Половые органы".

Морщины: См. "Лицо".

Мигрень: См. "Тревога" и "Боли головные".

Менопауза: Часто вызывает умственные и физические расстройства. Рекомендуются: все перевернутые асаны (особенно ширшасана), сурья-намаскара, бхуджангасана, дханурасана, матсиасана, пашчимоттанасана, уддияна-бандха, мула-бандха, ашвини-мудра, ваджроли-мудра, маха-мудра, маха-бхеда-мудра. Все медитационные асаны. Йога-нидра, аджапа-джапа и другие.

Надпочечники (общее тонизирование): Комплекс сурья-намаскара, марджариасана, шашанк – бхуджанга-сана, уштрасана, триконасана, асаны с прогибом назад (особенно дханурасана, бхуджангасана, шалабхасана и чакрасана). Асаны с наклоном вперед (особенно пашчимоттанасана), пада-хастасана, ардха-матсиендрасана, пурна-матсиендрасана, халасана, мерудан-дасана, нираламба-пашчимоттанасана, хамсасана, маюрасана, па-шини-мудра, дви-пада – ширшасана. Бхастрика, агнисара-крия, уддияна-бандха, наули.

Нечистая кровь: См. раздел "Почки", так как они являются очистителями крови. Рекомендуются: комплекс сурья-намаскара (до обильного потоотделения). Бессолевая диета преимущественно из фруктов и овощей. До начала программы лечения несколько раз выполнить шанкхапракшалану.

Несварение: См. "Диспепсия".

Ноги (ступни): Паванмуктасана (упражнения 1, 2, 3 и 4), тадасана, эка-пада-пра-намасана, ватаясана, пада-ангуштхасана.

Ноги (выше ступней) (общее тонизирование и укрепление нервов и мышц): Комплекс сурья – намазкара, паванмуктасана (упражнения 1-10, 17 и 18), ударакаршанасана, уттанасана, шалабхасана, дханурасана, сетуасана, ширша-падасана, ардха-чандрасана, все асаны с наклоном тела вперед, эка-пада-пранамасана, гарудасана, бакаса, ва-сиштхасана, ватаясана, натараджасана, уттхита-хаста-падан-гуштхасана, курмасана, маюрасана, эка-пада-ширасана, ханумана-сана, дви-пада-ширшасана и дви-пада-кандхарасана.

Нервозность: См. "Тревога".

Нервная система (общее тонизирование): Все асаны и бандхи, тонизирующие нервы, а также нади-шодхан-пранаяма, бхастрика, капалабхати; йога-мудра, прана-мудра, випарита-карани – мудра, маха-бхеда-мудра, йони-мудра, ноумукхи-мудра.

Нос (болезни): Такие заболевания, как синусит, простудные воспаления, катары, а также блокирование носовых проходов могут быть предупреждены или излечены с помощью пранаямы (особенно бхастрика и капалабхати) и нети. Смотрите также указания в разделах "Простуда", "Плеврит", "Пневмония".

Облысение: Рекомендуются практиковать перевернутые асаны (особенно ширшасану).

Ожирение: См. "Отложение жира".

Отложение жира: Для уменьшения жировых отложений рекомендуются: комплекс сурья – намазкара, упражнения серии паванмуктасаны, динамичная форма пада-хастасаны, друкта – халасана, перевернутые асаны и энергичные пранаямы. Поскольку ожирение связано с работой эндокринных желез, см. раздел "Гипофиз". Избегайте тяжелой и крахмалистой

пищи.

Паразитовидные железы: см. "Щитовидная железа".

Простуда (профилактика): Комплекс сурья-намаскара и систематическая практика асан и пранаям. Особенно рекомендуются симхасана и нети. Простуда может быть излечена практикой кунджал и нети. Во время болезни следует выполнять лишь простые асаны.

Память (развитие): Рекомендуется практика тратаки.

Паралич: См. "Дистрофия мышц", "Кровоизлияние" и "Полиомиелит".

Пальцы ног: См. "Ноги (ступни)".

Пальцы рук: См. "Руки".

Печень (повышение общего тонуса и устранение некоторых специфических расстройств [инертность печени т.п.]): Рекомендуются: пашчимоттанасана, мерудандасана, уттхита-ме – рудандасана, ардха-падма-падоттанасана, шанкхапракшалана, а также упражнения раздела "Живот".

Плечи: См. "Грудь" и "Руки". Для общего укрепления рекомендуются: паванмуктасана (упражнение 15). Для округления плеч (особенно у детей) следует выполнять: макарасану (как можно дольше), суп-таваджрасану, уштрасану, дви-конасану, баддха-падмасану, все асаны с прогибом спины назад, а также комплекс сурья-намаскара.

Плеврит, пневмония: См. "Легкие".

Подагра: См. "Почки". Ограничьте употребление мяса. Пейте больше воды. Практикуйте упражнения серии паванмуктасаны (1-16).

Понос: См. "Дизентерия". Вообще, понос-это реакция тела на излишек еды в кишечнике – наискорейшее избавление от веществ, которые невозможно усвоить. В этом случае нет причин для беспокойства; нужно только поголодать в течение одного дня. Хронический понос может быть вызван наличием в кишечнике паразитов (глистов); для избавления от них рекомендуется выполнить шанкхапракшалану. Причиной поноса может быть также хроническое несварение, вызванное либо общим ухудшением функционирования пищеварительного тракта, либо чрезмерной нервозностью.

Поджелудочная железа: См. "Диабет".

Почки (повышение общего тонуса и устранение некоторых расстройств): Комплекс сурья – намазкара, супта-ваджрасана, шашанкасана, марджариасана, шашанк-бхуджангасана, вьяграсана, триконаса-на, матсиасана, все асаны с прогибом тела назад, пашчимоттанасана, ардха – матсиендрасана, халасана, гомукхасана, уштрасана, мерудандасана, хамсасана, маюрасана, курмасана, дви-пада-ширшасана. Агнисара-крийя, уддияна-бандха, наули. Бхастрика-пранаяма. Особо рекомендуется шанкхапракшалана. В случае расстройств мочеполовой системы рекомендуется уменьшить потребление соли, но увеличить количество выпиваемой воды.

Полиомиелит (способы лечения): Курс лечения полиомиелита разработан в Бихарской Школе Йоги и практикуется во всех ашрамах и центрах этой Школы. Лечебная программа включает такие упражнения: дханурасана, бхуджанга-сана, падмасана, шалабхасана, джану-ширшасана, пашчимоттанасана, мерудандасана, сарвангасана, халасана, курмасана, ардха-матсиендрасана, ваджрасана, падмасана и ее варианты, кандхара-сана, триконасана, ширшасана, ашва – санчаланасана, хануманаса-на, ватаянасана, йога-мудра. Нади-шодхан-пранаяма, насикагра – дришти, прана-видья.

Половые железы (мужские и женские): Для поддержания их в норме рекомендуются упражнения: комплекс сурья-намаскара, паванмуктасана (упражнения 7, 8, 9). Все асаны на основе ваджрасаны (особенно марджариасана), шашанк-бхуджангасана, вьяграсана, сиддхасана или сиддха-йони-асана, триконасана, уттанасана, асаны с прогибом тела назад, особенно шалабхасана, кандхарасана и чакрасана. Все перевернутые позы, в частности ширшасана и сарвангасана, гарудасана, васиштхасана, вришчикасана, ватаянасана, пада-ангуштхасана, маюрасана, хану – манасана, брахмачариасана, мулабандхасана. Бандхи: мула и маха. Мудры: ашвини, випарита – карани, маха-бхеда, ваджроли и маха.

Половые органы (повышение общего тонуса и устранение некоторых расстройств):

Женщинам: Комплекс сурья-намаскара, паванмуктасана (упражнения 7-10 и 17-21), шакти – бандха, все релаксационные асаны и асаны на основе ваджрасаны (особенно шашанкасана, марджа-риасана, шашанк-бхуджангасана, уштрасана, вьяграсана), кати-чакрасана, тадасана, меру – приштхасана, уттанасана, триконасана, йога-мудра-асана, матсиасана, толангуласана, все асаны с прогибом тела назад, ардха-матсиендрасана, перевернутые асаны, гарудасана, васиштхасана, пада – ангуштхасана, дханур-акаршан-асана, хануманасана. Эти асаны очень полезны для подготовки органов и мышц женского организма к рождению ребенка, а также для восстановления их после родов; беременная женщина должна делать эти упражнения в течение первых трех месяцев беременности. В последующие месяцы следует выполнять лишь очень простые упражнения серии паванмуктасаны, а также практиковать такие техники, как йога-нидра, аджапа-джапа и медитация. Подобная практика будет способствовать расслаблению органов как в период беременности, так и после нее. См. также "Менопауза" и "Менструации". Мужчинам: Для мужчин подходят те же упражнения, что и для женщин, так как они оказывают на мужские половые органы то же воздействие, что и на женские. Кроме того, нужно добавить маюрасану и брахмачариасану. См. также "Импотенция". При возникновении проблем с простатой – см. "Предстательная железа". Общие упражнения для мужчин и женщин: Все бандхи, агнисара-крийя и наули. Ашвини – мудра, ваджрояи-мудра, випарита-карани-мудра, маха-мудра, маха-бхеда-мудра, пашини-мудра. Примечание: Беременным женщинам рекомендуется воздержаться от выполнения уддияна – бандхи, агнисара-крийи и наули. Множество сексуальных проблем возникает в связи с чрезмерным нервным напряжением, стрессами, беспокойствами и эмоциональными расстройствами. См. в связи с этим раздел "Тревога".

Предрасположенность: Йога способствует установлению мягких, дружелюбных и гармоничных взаимоотношений в различных жизненных ситуациях. См. в связи с этим раздел "Гнев".

Предстательная железа: По вопросу об общем тонизировании см. раздел "Половые органы". Следует также практиковать мула-бандху, маха-бандху, ма-ха-мудру, маха-бхеда-мудру и ваджроли-мудру. Практиковать ваджрасану (как можно дольше).

Припадки: См. "Эпилепсия".

Психические расстройства: См. "Тревога".

Рак: При этом заболевании необходимо найти высококвалифицированного специалиста или специалистов, которые инструктировали бы пациента как в медицинских вопросах, так и в вопросах йоги. Рекомендуются упражнения: паванмуктасана (упражнения 1 – 16). Нади-шодхан-пранаяма, практика медитативных и релаксационных асан.

Ревматизм: См. "Артрит".

Рост: Для нормального развития ребенку желательно регулярно выполнять такие упражнения: комплекс сурья-намаскара, хаста-уттана-асана, дханурасана, триконасана, чакрасана, тадасана, пашчимотта-насана, пада-хастасана, ардха-матсиендрасана, ширшасана, хала-асана, джаландхара – бандха и особенно сарвангасана.

Руки (ладони, кисти): Паванмуктасана (упражнения 11,12 и 13), а также все упражнения для рук в целом.

Руки (от кисти и до плеча): Рекомендуются упражнения: паванмуктасана (упражнения 11 – 15), шакти-бандха (упражнения 1-6), акарна-дханурасана, лоласана, комплекс сурья-намаскара, бака-дхьянасана, васиштхасана, дви-хаста-бхуджангасана, сантоланасана, дхануракаршанасана, гомукхасана, вришчикасана, маюрасана.

Селезенка: См. "Живот".

Сердце: Все техники йоги способствуют поддержанию сердца в хорошем состоянии. См. "Давление крови" и "Артериосклероз".

Синусит: См. "Нос".

Слоновость: При этом недуге полезны все техники йоги, так как они повышают способность тела противостоять паразитам.

Сон: См. "Бессонница".

Сосредоточенность: Рекомендуются все техники йоги (особое внимание обратить на правильность их выполнения). Особенно полезны перевернутые асаны и асаны с балансированием. Все пранаямы (особенно нади-шодхан, бхастрика и уджджайи). Все мудры полезны, поскольку правильное их выполнение предусматривает концентрацию внимания на определенных частях тела. Исключительно развивает способность к концентрации траатака.

Спина (болезни и повышение общего тонуса): Люди, страдающие от сдвига межпозвоночных дисков и ишиаса, могут обратиться к соответствующим разделам. См. также "Боли в спине".

Старость (старческое расстройство разума): Это расстройство может быть устранено регулярной практикой медитации. Медитация является также прекрасным профилактическим средством против расстройств подобного рода.

Стрессы: См. "Тревога".

Суставы (скованность в движениях): Рекомендуются упражнения: комплекс сурья-намаскара, паван-муктасана (упражнения 1-16).

Таз: См. "Половые органы".

Тонзиллит: См. "Горло".

Тревога: Рекомендуются упражнения: комплекс сурья-намаскара, випарита-карани-мудра, ширшасана, сарвангасана, курмасана, шашанкасана, йога-мудра, ананда-мадирасана, пашчимоттанасана, пашини-мудра, бхуджангасана, шалабхасана, халасана, гарбхасана, шавасана. Пранаямы: нади-шодхан, капалабхати, бхастрика, бхрамари, мурчха, шитали и шитакари. Траатака. Мудры: шамбхави, бхучари, йога, прана и йони.

Туберкулез: См. "Легкие", однако мы рекомендуем обратиться к квалифицированному йогу – эксперту.

Тупость: См. "Усталость".

Угри: Рекомендуются упражнения: комплекс сурья-намаскара (по возможности как можно больше циклов), сарвангасана, випарита-карани-мудра, халасана, все виды пранаям, шанкхапракшалана. Соблюдать строгую диету. Исключить из рациона кофе, чай, сладости, жирную пищу.

Удар апоплексический: См. "Кровоизлияния".

Усталость (постоянное чувство усталости): Недостаток жизненной энергии (если это не вызвано болезнью сердца) может быть устранено регулярной практикой упражнений йоги. Наиболее распространенными причинами усталости являются: 1. Депрессия, недостаток сна и нервное напряжение. В этом случае руководствуйтесь указаниями раздела "Тревога". 2. Анемия – См. "Малокровие". 3. Диабет – См. "Диабет". 4. Недостаток физических упражнений и плохая циркуляция крови. В этом случае будут полезны все техники йоги. Особенно рекомендуются: комплекс сурья-намаскара, бхуджангасана, уштрасана, чакрасана, дханурасана и уддияна-бандха.

Фурункулы: Это заболевание может быть результатом нечистой крови. См. "Угри".

Хрипота: См. "Горло".

Шея (слабость мышц, боли при движении головой): Рекомендуются упражнения: паванмуктасана (упражнение 16), супта-ваджрасана, матсиасана, гривасана, кандхарасана, ширша – падасана, все асаны с поворотом спины. Можно практиковать перевернутые позы (если нет сильных болей).

Щитовидная железа (и паращитовидные железы): Рекомендуются упражнения: комплекс сурья-намаскара, перевернутые позы (особенно халасана и сарвангасана), паванмуктасана (упражнение 16), матсиасана, супта-ваджрасана, йога-мудра, пад-ма-сарвангасана, все асаны с прогибом назад, особенно ширша-падасана и гривасана. Все пранаямы, особенно бхастрика в сочетании с бандхами, а также мурчха-пранаяма. Джаландхара-бандха, акаши-мудра, випарита-карани-мудра, маха-бхеда-мудра, пашини-мудра.

Экзема: Обычно экземой называют зудящие высыпания на коже. Причины их появления могут быть самыми разными, чаще всего – нервное напряжение.

Эпилепсия: В этом случае помогают все техники йоги, снимающие напряжение и волнение. См. "Тревога". Этот недуг поддается лечению особенно успешно при наличии у практикующего уверенности в терапевтических методах йоги.

Язва желудка: См. "Язвы".

Язвы (желудка и двенадцатиперстной кишки): Причина образования язв – чрезмерное нервное напряжение. Регулярная практика любых релаксационных асан будет очень полезной. Можно делать шашанкасану, а также мягкие пранаямы: нади-шодхан, шитали и бхрамари. Полезны также мудры: бхучари, акаши, маха, йони и ноумукхи. Также рекомендуются: тратака, аджапа-джапа, йога-нидра, антар-моуна и другие техники релаксации. Диета должна состоять из легко усваиваемой пищи (жидкой или полужидкой консистенции), молочных продуктов, а также мягких фруктов. Необходимо исключить из рациона чай, кофе, алкоголь, сырые овощи, острые приправы, жирную и тяжелую пищу.