

БАНДХИ И УПРАЖНЕНИЯ, БЕРУЩИЕ НАЧАЛО ОТ БАНДХ

Перед тем как приступить к практике в Пранаямах, необходимо освоить три описываемые ниже бандхи. Бандха — значит «замкнутость», «зажатие», «замок». По йоговским текстам, бандхи служат для управления потоками Праны в теле, обеспечивая движение Праны в определенных направлениях и препятствуя ее выходу из тела. С физиологической точки зрения, бандхи — это мышечные замки, существенно изменяющие кровообращение в регулируемой области.

1. УДДИЯНА БАНДХА

Уддияна означает «устремленный вверх» или «летающий вверх». Иногда Уддияна Бандху называют «втягиванием живота». Считается, что Уддияна Бандха направляет энергию (Прану) из области живота по позвоночному каналу вверх, к голове. Уддияна Бандху практикуют в положениях стоя, сидя, иногда даже лежа. Рассмотрим технику Уддияна Бандхи в трех позициях стоя.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см
2. После выдоха, не останавливаясь, продолжать выдыхать втягивая живот, насколько это возможно. На животе образуется своеобразная впадина.

3. Задержать дыхание, сохраняя живот втянутым. Голову это время опустить, чтобы подбородок лег на грудь.

4. Как только появится потребность вдохнуть, поднять голову выдохнуть еще совсем немного воздуха (несколько кубических см), чтобы устранить «зажатость» дыхания, и медленно расслабить мышцы живота, одновременно наполняя легкие воздухом. Сразу проделать очистительное дыхание. Следует предостеречь от чрезмерно поспешного вдоха, так как это пагубно отражается на легких.

5. Лицо и руки во время всего упражнения должны оставаться расслабленными. Появляющаяся гримаса свидетельствует об ошибках и излишнем напряжении. Вдохи и выдохи все время должны быть ровными, без скачков.

6. В Пранаямах Уддияна Бандха выполняется значительно мягче, живот втягивается лишь настолько, чтобы обеспечить полный выдох. В этом случае отпадает необходимость дополнительно выдыхать немного воздуха перед вдохом.

Техника 2

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см.
2. Удерживая спину прямой, согнуться под углом 45 градусов. Руки поместить на ягодицы.
3. Следовать технике 1 с п. 2 по п. 5.

Техника 3

1. Принять Тадасану (фото 1), ноги расставить на 30—35 см.
 2. Удерживая спину прямой, согнуться под углом 90 градусов. Руки упрутся в бедра около колен.
 3. Следовать технике 1 с п. 2 по п. 5.
- Как самостоятельное упражнение Уддияна Бандху вполне достаточно выполнять по одному разу в каждой из трех позиций. Эти упражнения выполняются только на пустой желудок.

Эффект

Уддияна Бандха улучшает состояние органов пищеварения, способствует усиленному выведению шлаков, успокаивает нервную систему.

Уддияна Бандха считается лучшей из всех Бандх, практиковать ее рекомендуется каждый день, но время выполнения и число повторений нужно увеличивать постепенно.

2. УДДИАНА БАНДХА КРИЯ

Уддияна Бандха, выполняемая в движении.

Техника

1. Следовать технике 3 выполнения Уддияна Бандхи, выдыхая через рот.
2. На задержке дыхания быстро «отпустить» живот и сразу его втянуть. Не задерживаясь, вновь «отпустить» живот, опять втянуть и т. д.
3. Производить такие движения, пока длится задержка дыхания. Постепенно довести до 70—100 втягиваний живота за один раз.
4. Спокойно вдохнуть и проделать очистительное дыхание.
5. Повторять 2—3 раза.

Эффект

Упражнение великолепно тонизирует и оживляет органы жи-

вота, помогает при вялом пищеварении, запорах, болезнях пищеварительных органов и гинекологических заболеваниях.

3. НАУЛИ

Наули означает «покачивание лодки» и представляет собой волнообразные движения мышц живота. Ниже приводится 5 вариантов выполнения Наули. К каждому последующему варианту можно переходить, только освоив предыдущий.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см.
2. Нагнуться под углом 45 градусов и разместить руки на ягодицах или наклониться под углом 90 градусов, опираясь руками о бедра над коленями. В последнем положении этот вид Наули получается легче.
3. С выдохом через рот выполнить Уддияна Бандху и опустить подбородок на грудь.
4. Задержав дыхание на выдохе, одновременно напрячь прямые мышцы живота, чтобы они выдвинулись вперед, образовав впадины. Тело же по бокам прямых мышц по возможности расслабить. Удерживать такое напряжение, пока длится задержка дыхания.
5. Ослабить мышцы живота и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Техника 2

1. Следовать технике 1 с п. 1 по п. 3.
2. На задержке дыхания после выдоха напрячь только правую прямую мышцу живота, удерживая остальные области живота расслабленными и втянутыми. Удерживать напряжение правой мышцы, сколько это представляется возможным.
3. Расслабить живот и медленно вдохнуть.
4. Выдохнуть, выполняя Уддияна Бандху, и напрячь только левую мышцу живота. Удерживать напряжение.
5. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.
6. Для разнообразия можно напрягать поочередно левую и правую мышцы живота во время одной задержки дыхания. Это хорошая подготовка к следующему упражнению — поперечным волнообразным движениям.

Техника 3

1. Следовать технике 1 с п. 1 по п. 3.

Этот последний и наиболее трудный вид Наули дает способность произвольно управлять мышцами живота, что необходимо для выполнения некоторых очистительных процессов.

Примечание. Независимо от вида, Наули может выполняться в общей сложности от 2—3 до 6—8 упражнений в день, только на пустой желудок, опорожнив предварительно кишечник и мочевой пузырь.

Э ф ф е к т

Действие Наули в основном аналогично Уддияна Бандха Крийе, однако более сложные движения мышцами живота повышают общую способность владеть своим телом, усиливают терапевтический эффект, дают отличный массаж внутренним органам.

4. МУЛА БАНДХА

Мула означает «начало», «основа», или «корень».

В этой бандхе сжимаются сфинктеры анального отверстия.

Т е х н и к а

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Можно также принять любую устойчивую позу сидя — Ваджарасану (фото 51), Сиддхасану (фото 63) или Падмасану (фото 64).

2. Выдохнуть и сжать анальное отверстие. Вначале можно помогать себе, сжимая ягодицы, в дальнейшем надобность в этом отпадет. Следить, чтобы сжимался как нижний сфинктер, так и верхний, расположенный на 4—5 см выше. Для контроля можно сократить сначала нижний сфинктер, а потом верхний.

3. Выдерживать сжатие несколько секунд, после чего расслабить мышцы ануса и вдохнуть. Повторять не более 10 раз.

4. Следующий этап освоения Мула Бандхи — сжатие ануса на вдохе. Выполнять все аналогично п. 2, но после вдоха.

5. При совершенном выполнении Мула Бандхи появляется возможность удерживать нижний замок на всех фазах дыхательного цикла — выдохе (Речаке), паузе после выдоха (Сунাকে), вдохе (Пураке) и паузе после вдоха (Кумбхаке). Однако это является лишь подготовительным упражнением, реально в пранаямах Мула Бандху применяют только во время паузы после вдоха (Кумбхаки). Также Мула Бандха практикуется при импотенции в составе специального упражнения — Асхвини Мудра.

5. АСХВИНИ МУДРА

Поза лошади.

В этой позе чередуются напряжения и расслабления ануса.

Техника

1. Сесть на корточки, руки расположить на коленях, как удобнее.
2. Глубоко вдохнуть через нос, выполнить Мула Бандху и медленно выдохнуть, удерживая сжатие ануса.
3. Задержать дыхание, пока не захочется вдохнуть, продолжая удерживать Мула Бандху.
4. Расслабить мускулы ануса и медленно вдохнуть.
5. После выдоха повторить сжатие, придерживаясь техники с п. 2 по п. 4. Выполнить до 10 таких циклов за один раз или в течение дня. Увеличивать число повторений можно только под руководством специалиста, так как это может вызвать уменьшение половой энергии.

Эффект

Как уже упоминалось, Асхвини Мудра применяется против импотенции. Сама по себе Мула Бандха, выполняемая в пранаямах на паузе после вдоха, как говорят йоги, препятствует Пране выходить через копчик и направляет ее вверх в нужный энергетический центр.

6. ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

Джаландхара значит «перепонка» или «решетка».

Техника

1. В любой требуемой позиции опустить подбородок, чтобы он упирался в грудную кость поближе к ямке между ключицами. Спину при этом удерживать прямой.

Эффект

Джаландхара Бандха регулирует движение крови к голове и к сердцу и является необходимой во многих типах пранаям. В паузах дыхания без Джаландхара Бандхи возникают неприятные ощущения в глазах и в голове, учащается сердцебиение.