

## Андрей Липень Простая йога. Лучшие асаны



<http://litres.ru>

«А. Липень. Простая йога. Лучшие асаны»: Питер; Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-49807-339-2

### Аннотация

*Все знают, что правильные занятия йогой значительно улучшают духовное и физическое состояние человека. Правда, не каждый находит время для того, чтобы следить за своим здоровьем и поддерживать себя в нужной форме. В этом издании мы предложим вам оптимальный путь – получение максимального эффекта при минимальных затратах. Упражнения, рассмотренные в данной книге, просты, и вы легко сможете выполнять их без инструктора.*

*Успешной вам практики!*

### Липень Андрей Анатольевич Простая йога. Лучшие асаны

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

### ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Книга будет интересна всем: начиная от опытных инструкторов по йоге, практикующих много лет, и заканчивая новичками, в том числе теми, кто никогда не слышал о йоге и просто из любопытства открыл несколько страниц.

Несмотря на то что йога пришла к нам с Востока, ее корни находятся глубоко в каждом

из нас. Это как закон тяготения: он был открыт на Западе, но действует везде! Так же как и законы, по которым работает наш ум, тело, дыхание, так и нравственные принципы везде одинаковы и не зависят от места рождения, культуры, религии и т. д.

Из книги невозможно получить абсолютно полного представления о том, что же такое йога. Это то же самое, что описывать любовь. Если вы не переживали это чувство, слова приносят только концепцию. Эта книга – указатель, дорожный знак, она поможет вам в разрешении многих вопросов. Если вы ее приобрели, знайте, вы движетесь в верном направлении, но все же вы еще не дома. Чтобы действительно узнать йогу, на практике испытать ее глубину и пользу, нужно заниматься под руководством опытного тренера или мастера.

Одна из задач книги – принести читателю понимание йоги, раскрыть ее многочисленные аспекты, показать практику асан, помогающих сделать тело более крепким, легким, а ум более спокойным. Это хорошее начало. В книге собрано много афоризмов, мудрых изречений и притч, которые расширяют понимание йоги.

Те, кто читал мои предыдущие книги, из нового в этом издании найдут описание полного варианта комплекса «Приветствие солнца» в различных комбинациях его выполнения, также и с использованием мантр. Это даст вам больше силы и энергии для каждого дня.

Одно из положений Карма-йоги – действовать на 100 % без ожидания результатов, с радостью и уважением. Можно сказать, что данная книга – плод Карма-йоги. Я с удовольствием взялся за этот проект и делал его на все 100 %. В книгу вложено много глубочайшего знания и мудрости. А это – Гьяна-йога. Каждая страница наполнялась любовью и преданностью делу и моему мастеру. А это – Бхакти-йога. Все предложенные комплексы составлены на основании личного опыта и проверены сотнями людей. При написании книги я стремился соединить все звенья Аштанга-йоги в очень простой форме и наполнить их радостью и любовью.

Надеюсь, что мне это удалось и книга получилась интересной и наполненной жизнью. В ней вы почувствуете глубокую мудрость, любовь, красоту, простоту, детскую непосредственность, юмор, энтузиазм и празднование.

## **Глава первая ЧТО ТАКОЕ ЙОГА**

*Уравновешенность ума называется Йогой.  
Совершать действия без привязанностей  
и оставаясь уравновешенным в успехе  
и неудаче – это Йога.*

**Бхагават Гита**

Просто сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Остановитесь на мгновение. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, весь мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми для жизнедеятельности веществами, где-то в теле – приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает ваше тело от токсических веществ. В это же время где-то кто-то просто сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а в другом месте – веселье и радость. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых, бактерий и микробов – миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном-единственном мгновении... Разве это не поразительно?

Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму представления о наших способностях и о нас самих. Нет ничего невозможного, но нужно определенное умение это увидеть, открыть всю вселенную для себя! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то

бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает наши возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости!

**Йога – это понимание, что все динамично, каждое мгновение – новое**, в то время как депрессия – это статичное видение жизни.

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас за то короткое время, пока вы находились с закрытыми глазами? Возможно, вы не смогли успокоиться даже на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побыть в спокойствии и тишине.

Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного, – это йога.

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжение, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, который возможен для нас, и это медитация. Медитация – это глубокий отдых для тела, ума и души!

Различать волны мыслей – это йога.

**Йога – это наука.** Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, это и наше истинное «Я». Эти знания не даются ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

**Йога одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.** Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

**Йога – это дисциплина.** Чтобы чему-то научиться в жизни, необходимы правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое (иногда продолжительное) время. Благодаря такой дисциплине приходит непоколебимая стабильность и уверенность в повседневной жизни.

**Йога – это гармония.** Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж» и содержит в себе глубокий смысл и множество значений. Чаще всего оно используется в значении «связывать», «скреплять», «соединять», «направлять», «сосредотачивать внимание», «употреблять», «применять», а также как «союз», «единение», «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

**Йога – это целостность.** Что означает «быть целостным»? Это когда все «концы» нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар называет семь основных уровней существования: тело, дыхание, ум, память, интеллект, это и наша самость (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите на самолете на высоте 1000 метров над уровнем моря, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Вы и не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.

Йога – это делать все на 100 % с радостью и любовью.

Дыхание – это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.

Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором, и стать совершенно свободным.

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, либо о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем настоящим. А все остальное – просто наши предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает наш ум и именно этим открывает перед нами все возможности, которые есть у человека.

Йога – это свобода от прошлого и будущего. Йога – это действие в настоящем.

**Йога – это умение пребывать в тайне.** Жизнь – это тайна, любовь – это тайна, вы сами – тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А вы просто удивляетесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, растворяетесь в себе. Любая наука ведет вас туда же – к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы просто поражаетесь мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой вы начинаете видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все; и нет ничего кроме этого. Вдруг вы осознаете, что этой самой силой являетесь вы сами, а точнее – ваше истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью – ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все – прошлое, настоящее и будущее – и открыты все возможности.

Йога – это умение пребывать в тайне.

В восточной философии есть прекрасная аллегория гармоничного движения по жизни. Это движение представлено в виде колесницы.

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это наши пять органов чувств, через которые мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним, а также наши желания. Колесницей управляет кучер, или возничий. Это ум и интеллект. Он правит лошадьми при помощи поводьев. Это наши воля и сила намерений. Сама повозка или карета – это наше тело. Внутри кареты за ширмой находится господин – это наше сознание, наше высшее «Я». Оно спрятано от взора.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Это может быть любое направление, но в любом случае – это движение к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. Это то, к чему движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама карета, то есть наше тело. Лошади должны подчиняться возничьему и действовать согласованно. Иначе наши желания и чувства «разбегутся» в разные стороны. Они должны находиться под контролем ума и интеллекта при помощи воли (вожжей). Сам возничий должен подчиняться хозяину, господину, который находится внутри кареты и остается незаметным. Именно он знает верный, самый короткий путь и способ преодоления всех препятствий. Иначе, если наши ум и интеллект будут руководствоваться только логикой или наиболее сильными желаниями, чувствами, мы будем долго плутать по лабиринтам жизни, так и не достигнув главной цели. Чтобы достичь совершенства, у кареты должны быть два колеса: первое – это уважение и любовь, а второе – бесстрастность, сосредоточенность. Главный управляющий всем движением – господин, наше высшее «Я». Есть еще слуга, который находится на задней площадке кареты. Это наша память. Когда все это согласовано и подчиняется господину,

возникает йога – целостность. И в то же время йога – практика достижения этой целостности.

## **Глава вторая** **ПОЛЬЗА ЙОГИ ПРИ СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

*Что является высочайшим расцветом сознания?*

*Сознание, которое не находится ни в прошлом, ни в будущем, ни в настоящем, но которое является свидетелем всех трех.*

*Другими словами, это сознание, в которое вмещается бесконечное прошлое, бесконечное будущее и которое полностью находится в настоящем моменте.*

**Шри Шри Рави Шанкар**

Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придает большую значимость йоге при современном ритме жизни.

Насколько обширны и глубоки знания йоги, настолько же обширны и глубоки ее полезные свойства. Практика йоги улучшает состояние тела, ума и духа. Некоторые полезные воздействия можно описать и объяснить, а некоторые находятся вне объяснений и их можно только пережить.

Уникальность упражнений йоги состоит в соединении активного напряжения, глубокого расслабления и правильного дыхания. Воздействие йоги можно почувствовать уже с первого занятия. Со стороны может показаться, будто ничего особенного не происходит. Но если начать заниматься, то даже физически подготовленный человек, практикующий активные силовые виды спорта, сразу же почувствует приятную нагрузку.

Дело в том, что в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках. Кроме физической, во время тренировки происходит еще и большая ментальная работа. Ведь необходимо следить за работой всего тела, всех мышц, поддерживать баланс и симметрию, а затем перемещать свое внимание от одной части тела к другой во время удержания позы. Одни мышцы напрягаются для удержания того или иного положения, в то время как другие должны быть расслаблены, особенно мышцы лица.

Выполняя даже самые тяжелые упражнения, настоящий йог всегда естественно улыбается.

Здесь работает принцип: «Не я принадлежу своему телу, а тело принадлежит мне, и я могу управлять им по своему желанию». Поэтому не очень накачанный на вид человек, занимающийся регулярно йогой, да к тому же являющийся вегетарианцем, может выполнять достаточно сложные силовые упражнения с улыбкой.

Дыхание во время выполнения упражнений является неотъемлемой частью тренировки. На первый взгляд это может показаться не важным, но со временем вы заметите большую разницу между обычным выполнением упражнения и выполнением упражнения с использованием дыхания. Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и нашим умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены – другой, когда концентрируемся на чем-то – третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Мы можем применить эту модель для занятий.

В йоге даже простые упражнения, если их делать правильно, дают мощный исцеляющий эффект. Каждая поза воздействует особым образом, но это не значит, что если вы, например, хотите улучшить работу щитовидной железы, то вам нужно делать позу свечи до потери пульса. Необходимо выполнять комплекс асан, чтобы воздействовать равномерно

на систему в целом. В этой книге вы найдете составленный мною комплекс упражнений. Он хорошо продуман и проверен на практике. Выполняйте его согласно рекомендациям, приведенным в книге.

На физиологическом уровне занятия улучшают здоровье, развивают силу, гибкость, плавность и связанность движений, выносливость к физическим нагрузкам. Благодаря занятиям улучшается питание и тонус мускулатуры, суставов, костей, внутренних тканей и органов, усиливаются функции эндокринных желез. Кроме того, появляется чувство равновесия и устойчивости из-за активной работы вестибулярного аппарата. Повышается уровень энергии человека, то есть человек начинает просто хорошо себя чувствовать. Усиливаются защитные и выделительные функции организма, улучшается обмен веществ. Как следствие сбалансированности всех сложных процессов, протекающих в организме человека, и постоянной работы с сознанием во время занятий йогой стабилизируется психическое и эмоциональное состояние, человек становится более устойчивым к внешним раздражителям и стрессам, избавляется от комплексов, страхов, зависимости от неблагоприятных внешних факторов. Благодаря специальному дыханию во время выполнения физических упражнений легкие расширяются намного больше, чем обычно, вследствие чего улучшается газообмен, работа сердечнососудистой системы, нормализуется давление и усиливается кровообращение. У человека появляется позитивный настрой на весь день (если заниматься утром), а также быстро проходит усталость и напряжение после рабочего дня (если заниматься вечером).

Все это, а также многое другое делает древнюю йогу уникальной и в то же время доступной и необходимой в повседневной современной жизни. Она прошла тысячелетнее испытание и приобретает еще большую актуальность. На основе йоги возникло большое число как древних, так и современных видов гимнастики, единоборств, дыхательных комплексов.

Йога продолжает удивлять многих ученых нераскрытыми тайнами и необычными явлениями. Она привлекает к себе известных людей делового мира, шоу-бизнеса, глав правительств, политических и религиозных деятелей, представителей различных слоев населения разных стран и культур. Я уверен – она подойдет и вам.

## **Глава третья О ПИТАНИИ. АЮРВЕДА**

*Здоровье сначала рождается в уме, а потом проявляет себя в теле.*

**Шри Шри Рави Шанкар**

О питании написано огромное количество книг, придумано множество диет. Во всем этом можно запутаться. В этой главе остановимся на самом важном.

### **Как и что мы едим**

Перефразируя известную поговорку, можно заявить: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты!» Это означает, что качество нашей пищи и способ ее употребления во многом определяют то, кем мы являемся. Мы работаем с утра до вечера, зарабатывая на еду, но как мы затем кушаем? Часто мы просто забрасываем еду впопыхах, как дрова в топку. Тогда, конечно же, мы не способны осознать момент насыщения. Пища заслуживает большего уважения. Только подумайте: сколько времени понадобилось, чтобы пророс и созрел, например, виноград! Длительное время нужно, чтобы из маленького семечка вырос росточек. Вся природа, все стихии участвуют в этом процессе: вода, земля, воздух, солнце (стихия огня), пространство (эфир). Сколько человеческого труда было вложено в это! И что? Мы бросили все в топку! А ведь в одном зернышке риса содержится жизненная энергия,

способная пробудиться. При благоприятных условиях зернышко может прорасти даже через десятки лет. Когда мы с таким пониманием подходим к тому, что мы едим, мы получаем от продукта намного больше пользы и энергии. Тщательное пережевывание и осознанное отношение оказывают огромный эффект на наше самочувствие.

Если вы хотите хорошо себя чувствовать, хотите, чтобы пища давала вам энергию, а не склоняла ко сну, необходимо изменить свой подход к качеству приема пищи. Пусть это займет немного больше времени, но вы съедите столько, сколько нужно вашему организму сейчас, благодаря чему вы сможете намного эффективнее выполнять любую работу.

Пища, приготовленная много часов назад, относится к тамасической пище и уже не содержит энергии или содержит ее очень мало. Лучше употреблять свежеприготовленную еду, свежие овощи, фрукты. Благодаря осознанному отношению к еде мы становимся более разборчивыми, а занятия йогой помогают поддерживать баланс дош в теле.

Кроме того, для человека наиболее естественна лакто-вегетарианская диета (молочно-растительная). Подтверждение тому можно обнаружить в очень древних источниках знания о человеке, многих религиях. Этот факт также доказан современной наукой. Доказательствами служат строение наших зубов, пищеварительного тракта, лимфатической и кровеносной систем – они не предназначены для переваривания мясной пищи. С другой стороны, не должно быть никакого насилия над собой: лучше съесть кусок мяса, чем думать о нем с утра до вечера. Благодаря правильной практике йоги такая диета приходит естественным образом, без насилия над собой!

Исследования показали, что организм вегетарианца при занятиях йогой вырабатывает нужные ему аминокислоты и белки, которые мы привыкли набирать из мяса. Я знаю это не из книг, а из личного опыта. Я вегетарианец более 15 лет и чувствую себя великолепно. У меня повысилась выносливость тела, снизилась утомляемость, стало меньше негативных эмоций, сомнений, раздражения и т. д. И это все при том, что у меня бывает по 6-8 тренировок в день, часто с достаточно серьезными силовыми нагрузками.

Я не призываю прямо сейчас фанатично отказаться от мяса: это не путь йоги. **Путь йоги – это естественность.** Просто относитесь более осознанно к тому, что вы едите, ведь из этого складываются ваше тело, мысли, эмоции! Пусть это не будет для вас какой-то очередной концепцией. Сознание в любом случае сильнее внешних обстоятельств. Даже будучи вегетарианцем, если в какой-то ситуации вы вынужденно съели немного мяса (или просто не заметили его в супе), не позволяйте этому обстоятельству сделать вас несчастным, убрать улыбку с вашего лица. Будьте осознанны.

Древние мудрецы разработали много советов по правильному питанию в соответствии с датой рождения. Дата рождения напрямую связана со вкусовыми пристрастиями и учитывается при обращении к специалисту аюрведы. Нужно также иметь в виду состояние окружающей среды, время года и свою способность к адаптации.

Перечислю несколько принципов правильного питания.

- ◆ Осознанное употребление пищи.
- ◆ Пища должна повышать уровень вашей энергии, а этому способствует знание своей доши.
- ◆ В свежеприготовленной пище больше жизненной энергии. Не подогревайте ее много раз. С каждым температурным воздействием пища все больше теряет свои свойства и витамины.
- ◆ Лакто-вегетарианская (молочно-растительная) диета наиболее подходит человеку и способствует поддержанию гибкости тела, ума, а также бодрому самочувствию.
- ◆ Сознание сильнее материи и обстоятельств.
- ◆ К правильному питанию нужно подходить без фанатизма.

Приведу статью о молоке, составленную и присланную мне Ольгой Улыбиной, консультантом аюрведы махариши (Москва).

*Сегодня относительно молока существует множество мнений. Одно из них следующее: молоко взрослому человеку вредно, от молока суставы «черствеют», а артерии твердеют. И все это из-за казеина. Из казеина делают расчески, гребенки, самый крепкий столярный клей. Казеин трудно переваривается, так как после семи лет в организме человека нет лактозы – фермента, необходимого для его полного расщепления.*

*Действительно, холодное и неправильно приготовленное молоко, а также молоко, принятое с другой пищей, переваривается трудно, с дополнительными затратами энергии. Такое молоко способствует зашлаковыванию организма (в том числе сосудов и суставов) и может привести к возникновению простудных заболеваний, синуситов.*

*Чтобы исключить отрицательные эффекты, молоко необходимо употреблять как самостоятельное блюдо, не сочетать с другими продуктами и пить парным или приготовленным надлежащим образом.*

*Прежде всего молоко надо вскипятить, добавив в него куркуму, имбирь и другие рекомендованные специи. Кипятить следует ровно такое количество молока, которое вы сможете выпить, так как остывшее послекипячения молоко усваивается так же плохо, как и некипяченое. После кипячения в молоко необходимо добавить немного топленого масла, остудить до температуры, при которой оно не обжигает губы, и подсластить медом или сахаром.*

*Приготовленное таким образом молоко усваивается почти мгновенно и обладает наилучшими свойствами из всех продуктов.*

*Белок молока – казеин – содержит набор всех 20 аминокислот. Поэтому молоко дает питание всем тканевым элементам тела, особенно мозгу, способствует формированию его тонких структур, улучшает память, стимулирует иммунную систему. Молоко способствует увеличению продолжительности жизни, замедляет процессы старения.*

*По результатам исследования Токийского университета, ежедневное употребление двух стаканов молока на 50 % снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и ишемической болезни сердца.*

*Если вы еще не определились для себя – пить молоко или нет, доверьтесь тысячелетнему опыту аюрведы и пейте молоко на здоровье!*

## **О вегетарианстве**

Относительно вегетарианства бытует множество мнений, в том числе и среди врачей. Одни утверждают, что только мясо содержит необходимые белки и аминокислоты, и доказывают это, приводя многочисленные факты, другие считают, что из-за мяса мы быстрее стареем, оно способствует развитию в нашем организме многочисленных болезней и страхов.

На мой взгляд, все зависит от личных убеждений: если врач вегетарианец – он сможет привести все необходимые аргументы в пользу своей позиции, а если мясоед – докажет свою правоту с научной точки зрения и тоже будет прав.

Итак, все зависит от ваших пристрастий и привычек, которые, в свою очередь, связаны с вашими уровнем восприятия, личным опытом и впечатлениями. Все это подчинено уровню сознания, а уровень сознания зависит от степени напряженности и наличия стресса. Если вы знаете о том, что мясо вредно, но при этом постоянно думаете о нем, заставляете себя не употреблять его, то от такого отношения не будет никакой пользы.

Чем более вы восприимчивы к окружающей природе и ее обитателям, свободны от стрессов и напряжения, тем более естественным образом приходите к вегетарианству, возвращаетесь к своей изначальной природе.

Я, например, вегетарианец уже более 15 лет, чувствую себя великолепно, и все медицинские показатели более чем в норме.

Существуют факты, о которых говорят и древние мудрецы, и современная медицина. Приведенная ниже информация сформирована на основании результатов исследований при



медицинском центре эндогенного дыхания «Новая жизнь» города Улан-Удэ и на трудах английских диетологов.

Итак, какова же питательная ценность мясной пищи?

Мясо не является необходимым нам продуктом ни в физическом, ни в психологическом аспекте. Главной целью употребления пищи является та энергия, которую она нам дает. Мясные же продукты не дают необходимой нам энергии, поскольку ее мы получаем от углеводов, которые в нем не содержатся.

Энергию могут давать и жиры, но они труднее и дольше перевариваются и, кроме того, могут превращаться в энергию лишь при условии, если запасы углеводов в организме истощились. Если жиры в нашем рационе присутствуют в небольшом количестве, организм обходится углеводами, излишки которых всегда превращаются в жиры. Жировые запасы можно рассматривать как «углеводный банк», в который по мере необходимости делают вклады, откуда и берут их обратно. Полезный жир образуется в нашем организме от употребления не растительных или животных жиров, а углеводов, содержащихся в свежих овощах, фруктах, орехах и семечках.

Лакто-вегетарианская (молочно-растительная) диета наиболее подходит человеку и способствует поддержанию гибкости тела, ума, хорошего самочувствия.

Очень важно для здоровья наличие в рационе клетчатки, без которой не происходит очищение кишечника. Клетчатка помогает избежать запоров и геморроя. В мясе же клетчатки нет, но содержится от 51 до 200 тысяч аминокислот – очень хрупких химических соединений. Тепловая обработка разрушает многие аминокислоты, они становятся токсичными, увеличивают количество шлаков в организме, слизи в крови, забирают энергию, ведут к токсемии и ожирению. В мясе содержится много насыщенного жира, но не того, который может быть использован с целью приобретения жизненной силы, энергии, а того, который забивает сосуды холестерином, вызывает образование тромбов, ведет к инфарктам.

**Мясо и физиологические свойства организма.** Человек это плодоядный (от слова «плоды»), а не плотоядный (от слова «плоть») живой организм. Давайте сравним, как физиологически мы отличаемся от хищников (плотоядных).

*Зубы* у плотоядных животных длинные и заостренные, а у нас коренные зубы приспособлены для дробления и размалывания плодов, но не плоти.

*Слюна* плотоядных животных имеет кислую реакцию и приспособлена для переваривания животного белка: в ней нет веществ для переваривания углеводов. А наша слюна имеет щелочную среду и содержит вещество для переваривания крахмалов.

*Желудок* плотоядных животных выделяет в 10 раз больше хлорной кислоты, чем желудок плодоядного животного и человека.

*Кишечник* плотоядного животного только в 3 раза длиннее его туловища и приспособлен для быстрого изгнания загнивающей пищи. Протяженность же кишечника человека примерно в 10 раз больше туловища, и предназначен он для того, чтобы удерживать в себе пищу все то время, которое необходимо для всасывания питательных веществ.

*Печень* плотоядного животного способна удалять в 10–15 раз больше мочевой кислоты, чем печень человека, любого плодоядного или травоядного животного. Наша печень может удалять лишь небольшое количество мочевой кислоты.

Животные белки, попав в кровь, быстро расщепляются на две части: азотсодержащую и безазотистую. Азотсодержащая часть белка полностью непригодна для снабжения организма энергией. Она распадается при непосредственном образовании тепла на мочеобразующие вещества и выводится из тела. Вторая же часть (безазотистая) как раз и доставляет организму весь объем производительной энергии белка, но эта сумма – лишь половина полезного эффекта. Мало того, этот безазотистый остаток есть не что иное, как содержащийся в белке

углевод! Таким образом, для создания жизненной энергии нашего организма больше всего необходимы не белок и не жир, а углеводы, пусть даже синтезированные из белка.

К сожалению, ни ортодоксальная медицина, ни диетология, ни тем более пищевая промышленность не желают знать обо всех этих открытиях науки и уверяют нас, что настоящие белки человек может получить лишь из мяса, творога, яиц, рыбы, молока, колбасы, сыра. Тем не менее анализ показал, что при огромной затрате сил наш организм получает из мяса лишь 52–56 %, причем углеводов, в то время как в меде, сладких фруктах, овощах и орехах углеводы присутствуют в легкоусвояемой для нас форме и в лучших сочетаниях!

Исследования говорят о том, что животные, кулинарные, а также искусственные белки наименее приспособлены для обеспечения организма энергией. Мочевая кислота является особенно опасным токсичным веществом, которое может разрушить организм. А в результате пере варивания мяса в организме высвобождается большое количество этой мочевой кислоты. Мы должны всегда помнить, что, в отличие от хищников и всеядных животных, у людей нет ферментного мочевого приемника для расщепления мочевой кислоты. Моча плотоядных животных имеет кислую реакцию, а у человека – щелочную. Рука человека самой природой создана для того, чтобы срывать фрукты с деревьев. Таким образом, человек ни физиологически, ни анатомически не приспособлен для поедания мяса. Может быть, человек психологически предрасположен к тому, чтобы убивать, сдирать шкуры, разделывать туши, поедать внутренности беззащитных животных? Попробуйте дать ребенку цыпленка и банан. Он, конечно, съест банан и будет играть с цыпленком. Он инстинктивно, генетически плодоядное существо.

Так почему же люди едят мясо?

Мясо всегда считалось престижной пищей. А у каждого человека есть свои амбиции, он постоянно стремится к престижу, даже если это касается алкоголя, табака, мяса, наркотиков и того, что доступно не всем. Мясо всегда было едой, связанной с положительными эмоциями праздника или семейного торжества. Употребление мяса связано с хорошим настроением. Многие наивно думают, что мясо их кормит, утоляет голод только потому, что оно в 2 раза дольше переваривается (около 40–50 часов). Люди убеждены, что едят мясо в оздоровительных целях. Но единственное влияние, которое мясо оказывает на организм, – это ухудшение здоровья, так как оно требует огромного количества энергии, усложняет борьбу с болезнями и лишним весом. Мясо гниет и разлагается в кишечнике, а процесс разложения начинается сразу же после убоя скота. Образующиеся при этом яды действуют на человека возбуждающе и потому дают иллюзию питательного продукта. Возбуждающий эффект обусловлен раздражением нервов. Такой эффект ищут наркоманы, токсикоманы, любители кофе, чая. И мы все в какой-то мере «пищевые наркоманы».

Чтобы избавиться от этой пагубной привычки, необходимо искренне желать себе здоровья. Но не в тостах во время обильного мясного стола. Пусть идея здоровья и продления молодости станет для вас хорошим стимулом для сокращения в своем рационе количества мяса.

Обычно можно услышать такие возражения: «Я же веду активный образ жизни, мне требуется больше белка!» Но даже спортсменам требуется такое же количество белковой пищи, как и остальным людям. Белок не способствует увеличению силы, он часто лишь забирает полезную энергию для переваривания и усвоения избыточного количества белка. Наоборот, наличие в пище спортсменов избыточного количества белка может вызвать обезвоживание организма, потерю аппетита и диарею.

Если вам предстоит тяжелая физическая нагрузка, увеличьте дозу углеводов за счет «живых», натуральных фруктов. Белки не способствуют непосредственно повышению мускульной активности. Они не дают энергию, а забирают ее. Известно, что естественная растительная диета на 90–97 % предотвращает инфаркты.

Лев, питающийся исключительно мясом, спит 20 часов в сутки. Орангутанг, который употребляет только растительную пищу, – лишь 6 часов.

Многие медики считают, что, если не есть мяса, в организме возникнет дефицит витамина В12. Но откуда же его берут животные, которых мы едим? Оказывается, в небольших количествах витамин В12 содержится в растениях. Кроме того, его производит и сам организм. Создается этот витамин бактериальной флорой, населяющей наш кишечник. Кроме того, потребность в этом витамине нашего организма измеряется в микрограммах – миллионных долях грамма. Одного миллиграмма витамина В12 нам хватает на 2 года! А процессы разложения и гниения замедляют его производство. Поэтому те, кто ест мясо, могут испытывать дефицит этого витамина, причем более выраженный, чем те, чей рацион содержит 70 % «живой» растительной пищи.

Среди знаменитых вегетарианцев – Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутарх, Леонардо да Винчи, Монтень, Исаак Ньютон, Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Перси Биши Шелли, Ралф Уолдо Эмерсон, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Эйнштейн, Пол Маккартни.

**Мясоедение – основная причина раковых заболеваний.** Еще в 1960-х годах ученые высказывали предположение, что развитие атеросклероза и болезней сердца так или иначе связано с употреблением мясной пищи. В «Журнале Американской ассоциации врачей» за 1961 год отмечается: «Переход на вегетарианскую диету в 90–97 % случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний». Проведенные с тех пор исследования неопровержимо доказали, что после алкоголизма и курения главной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии и других развитых странах мира является употребление в пищу мяса.

Человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина. Опрос 214 ученых, занимающихся исследованием атеросклероза в 23 странах мира, показал, что практически все они согласны с тем, что существует зависимость между образом питания, уровнем холестерина в крови и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если организм получает холестерина больше, чем ему требуется (как правило, именно это и происходит при употреблении в пищу мяса), то его избыток со временем становится причиной многих заболеваний. Холестерин откладывается на стенках кровеносных сосудов, уменьшая приток крови к сердцу, что может стать причиной повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности и инсультов.

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних 20 лет со всей определенностью указывают на существование зависимости между употреблением в пищу мяса и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки. Рак этих органов крайне редко встречается у тех, кто употребляет мясо в небольших количествах или не ест его совсем, но широко распространен среди тех, кто им питается регулярно.

Организм человека даже в XX веке не приспособился к перевариванию мяса. Знаменитый шведский ученый Карл Линней отмечал: «Сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных доказывает, что естественной пищей для людей являются фрукты и сочные овощи». В табл. 3.1 дается сравнительный анализ анатомического строения человека и животных (как плотоядных, так и травоядных).

**Таблица 3.1.** Сравнительный анализ анатомического строения человека и животных

<b>Плотоядные</b>	<b>Травоядные</b>	<b>Человек</b>
Имеют когти	Не имеют когтей	Не имеют когтей
Пор на коже нет, организм охлаждается через дыхание	Множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение	Множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение
Острые резцы, предназначенные для разрывания мяса	Тупые резцы	Тупые резцы

Неразвитые слюнные железы (нет необходимости в предварительном переваривании злаков и фруктов)	Хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов	Хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов
Кислая слюна, не содержащая птиалина, необходимого для предварительного переваривания злаков и фруктов	Щелочная слюна, содержащая птиалин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов	Щелочная слюна, содержащая птиалин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов
Нет плоских задних зубов, необходимых для пережевывания пищи	Есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи	Есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи
Большое количество соляной кислоты в желудке, необходимой для переваривания мышц и костей животных	Количество соляной кислоты в желудке в 10 раз меньше, чем у плотоядных	Количество соляной кислоты в желудке в 10 раз меньше, чем у плотоядных
Длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела животного, что позволяет быстро выводить из организма гниющее мясо	Длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо, поэтому может гораздо дольше находиться в кишечнике	Длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо, поэтому может гораздо дольше находиться в кишечнике

**Пищевая ценность мяса.** Высоким содержанием белка отличаются молочные продукты, зерновые, бобовые и орехи. А, например, сыр, арахис и чечевица содержат в процентном отношении больше белка, чем мясо или колбасы.

Однако диетологи до сих пор считали, что полноценные белки (то есть содержащие все восемь незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются человеческим организмом) находятся только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах и что все растительные белки неполноценны (из-за отсутствия в них одной или нескольких незаменимых аминокислот). Но исследования, проведенные в Каролинском институте (Швеция) и в институте Макса Планка (Германия), показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются источниками полноценных белков, которые к тому же легче усваиваются организмом, чем белки животного происхождения, и, в отличие от животных белков, не содержат токсических примесей. Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме. Не следует забывать, что растительный мир в конечном счете является источником всех видов белка. Vegetарианцы получают белок непосредственно из этого источника, а не «через вторые руки», как те, кто питается мясом травоядных животных.

Избыточное потребление белка снижает работоспособность человека. Доктор Ирвинг Фишер из Йельского университета провел серию экспериментов, которые показали, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто употребляет в пищу мясо. Когда же он уменьшил потребляемое людьми, не являющимися вегетарианцами, количество белка на 20 %, их работоспособность возросла на 33 %. В ряде других аналогичных исследований было установлено, что правильно подобранные вегетарианские продукты

содержат больше питательных веществ, чем мясо. Исследования же доктора Дж. Йотекьо и В. Кипани из Брюссельского университета показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто питается мясом, и к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы.

**Этические соображения.** По распространенному мнению, самым важным аргументом в пользу вегетарианства являются этические соображения. Те, кто становится вегетарианцем по этой причине, основываются на убеждении, что другие создания также имеют чувства и испытывают эмоции, сходные с эмоциями человека. Сознательный человек старается жить в гармонии с окружающим миром, поэтому он более осмотрителен в своих действиях и старается не причинять страдания другим живым существам.

Человек, питающийся плотью животных, может сказать, что он никого не убивает. Но на самом деле, покупая в магазине аккуратно упакованное мясо, он платит свои деньги за то, чтобы кто-то другой вместо него совершил это убийство.

Убойные животные, которые всю свою жизнь проводят в неволе, обречены на жалкое, мучительное существование. Они появляются на свет в результате искусственного осеменения, подвергаются жестокой кастрации и стимуляции гормонами, их откармливают неестественной пищей и в конце концов доставляют туда, где их ожидает смерть. Закрывать глаза на все это и протестовать лишь против бесчеловечной жестокости по отношению к животным в последние секунды их жизни – значит иметь весьма смутные представления о смысле слова «гуманность».

Ну что ж, теперь решать вам! Но без фанатизма: будьте разумны.

## Доши и питание

Здоровое питание, здоровый образ жизни и регулярная практика йоги помогают поддерживать баланс этих трех качеств жизни, а пренебрежительное или невнимательное отношение к себе ведет к дисгармонии и болезням.

Для йоги болезнь тела является одним из препятствий на пути к самопознанию. Тело должно быть здоровым, чтобы в нем в совершенстве могло раскрыться сознание.

Древние мудрецы разработали много советов по правильному питанию в соответствии с датой рождения, группой крови. Дата рождения напрямую связана со вкусовыми предпочтениями и учитывается при обращении к специалисту аюрведы.

Нужно также учитывать состояние окружающей среды, время года и свою способность к адаптации.

При международных центрах фонда «Искусство Жизни» в Германии, России, Канаде, Америке, Польше, Индии и других странах открыты стационарные центры и клиники аюрведы. Там работают мастера своего дела. В конце книги вы найдете контактные адреса, по которым можно узнать об этих центрах и услугах, которые они предлагают.

Для большего понимания своей индивидуальности вам необходимо ознакомиться с понятием доши (характеристики, качества). Доши присутствуют везде: в природе, в еде, в любом месте и, конечно же, в человеке. Мы рождаемся с предрасположенностью к определенному характеру, телосложению, отношению к миру. Все это связано с доминирующей дошей, или *пракрити*, – нашей природой. Если доша выходит из равновесия, мы чувствуем себя плохо, теряем дееспособность на уровне тела и ума, эффективность наших действий уменьшается, приходит болезнь. Зная основные принципы аюрведы и питания, мы можем регулировать свое состояние.

По аюрведе написано много книг, из которых вы можете подробнее узнать об этой

науке. А сейчас кратко рассмотрим доши, их основные характеристики и свойства.

♦ **Вата.** Сухое, холодное, легкое, проникающее, подвижное, ясное, резкое. Характеризуется как ветер, способствующий движению.

♦ **Пита.** Горячее, маслянистое, влажное, кислое, острое, способное к расширению, резкое в действиях. Характеризуется как огонь или тепло, поддерживающее жизнь.

♦ **Капха (кафа).** Тяжесть, холод, влажность, мягкость, сладость, липкость, устойчивость. Характеризуется как слизь, обеспечивающая стабильность.

Есть также смешанные типы: капха-пита, вата-пита, вата-капха.

Доши – особые характеристики, поддерживающие баланс, – должны находиться в организме в определенных пропорциях, что, в свою очередь, приводит к гармоничному взаимодействию трех гун: *сатва*, *раджас* и *тамас*. Сатва возвышает ум, раджас делает нас более деятельными, а тамас удовлетворяет чувства.

А теперь подумайте сами. Если у вас (в соответствии с вашей природой) преобладает, например, доша капха, а вы при этом употребляете продукты, увеличивающие ее (например, жирную пищу, булочки, йогурты), то, следовательно, капха у вас также увеличивается, что приводит к еще большей тяжести (грузности) в теле и тупости в уме.

Или, например, если вы очень деятельный человек (это значит, что у вас преобладает доша пита) и при этом вы едите преимущественно острую пищу или пьете много кофе или алкоголя, то это приводит к еще большему возбуждению и возникает лихорадочность в теле и уме.

Теперь вы понимаете взаимосвязь пищи, тела и ума? Это большая наука. Я бы хотел отметить главное: чувствуйте свое тело. Когда вы начинаете заниматься йогой, повышается чувствительность, вы учитесь больше наблюдать за реакциями своего организма, тела, ума на определенную пищу.

Это – наилучшая диета для вас!

## Тесты для определения доши

Отвечая на каждый вопрос, выберите соответствующий вам балл (1 означает «не сильно, слабо, не характерно», 2 – «в среднем, нормально», 3 – «очень сильно, максимально»), поставив рядом с цифрой значок v (табл. 3.2–3.4). Затем посчитайте выделенные вами баллы по каждому столбцу и сложите их по каждому тесту. На основании полученных результатов сделайте вывод о принадлежности к определенной доше. Так вы определите тип вашего тела, характера и сможете подобрать наиболее естественную диету для наилучшего самочувствия.

Рекомендую повторять этот тест раз в полгода. При занятиях йогой доши вносят гармонию в вашу жизнь и могут меняться.

**Таблица 3.2.** Тест «Вата»

1	Я полон энергии и энтузиазма	1	2	3
2	Я разговорчив	1	2	3
3	Я легко возбуждаюсь	1	2	3
4	Меня легко напугать и заставить волноваться	1	2	3
5	Мой ум постоянно находится в работе, мне все хочется знать	1	2	3
6	По натуре я очень изменчивый, разносторонний человек	1	2	3
7	Мне трудно принимать решения	1	2	3
8	Я физически очень активный человек	1	2	3
9	Я быстро хожу	1	2	3
10	Я быстро схватываю все новое	1	2	3
11	У меня плохая память	1	2	3
12	Я худой, трудно набираю вес	1	2	3
13	Я мало вешу	1	2	3
14	У меня сухая, холодная, грубая (особенно зимой) кожа	1	2	3
15	У меня часто холодные руки и ноги	1	2	3
16	Не люблю холодную погоду	1	2	3
17	У меня сухие, курчавые волосы	1	2	3
18	У меня искривленные зубы	1	2	3
19	У меня маленькие, бегающие глаза	1	2	3
20	Наблюдаются перепады аппетита и жажды	1	2	3
21	Страдаю запорами и выходом газов	1	2	3
22	Кал – твердый, сухой	1	2	3
23	Трудно засыпаю	1	2	3
24	Часто просыпаюсь ночью	1	2	3
25	Во сне часто летаю, бегаю, прыгаю или испытываю чувство страха	1	2	3

**Таблица 3.3.** Тест «Пита»

1	У меня острый ум	1	2	3
2	У меня наблюдается тенденция к перфекционизму, то есть все доводить до идеала	1	2	3
3	Работаю методично и кропотливо	1	2	3
4	Предпочитаю следовать собственным идеалам, могу быть упрямым	1	2	3
5	Я вспыльчив	1	2	3
6	Легко раздражаюсь и огорчаюсь	1	2	3
7	Могу быстро прийти в возбужденное состояние, но также быстро и успокоиться	1	2	3
8	Я умный, напористый; быстро соображаю	1	2	3
9	Если чего-то хочу, то обязательно добьюсь; иногда это становится похожим на фанатизм	1	2	3
10	У меня отличная память	1	2	3
11	У меня нормальный вес и комплекция тела	1	2	3
12	Умеренно активен	1	2	3
13	У меня теплая, мягкая, жирная кожа	1	2	3
14	Мои волосы обладают одной из следующих характеристик: тонкие, шелковистые, светло-рыжие; раннее выпадение волос, ранняя седина	1	2	3
15	Не очень большие и не очень маленькие зубы	1	2	3
16	У меня острый, пронзительный взгляд	1	2	3
17	Большой аппетит и постоянная жажда	1	2	3
18	Мой желудок легко перерабатывает любую пищу	1	2	3
19	Я себя плохо чувствую, если не поем вовремя	1	2	3
20	Кал – мягкий, жирный; запорами не страдаю	1	2	3
21	Не люблю горячую воду; лучше жара, чем холод	1	2	3
22	Быстро потею	1	2	3
23	Люблю холодные напитки и мороженое	1	2	3
24	Сплю мало, но крепко	1	2	3
25	Мои сны часто агрессивны, чувствительны; во сне я борюсь, вижу преступления, сны яркие, цветные	1	2	3

**Таблица 3.4.** Тест «Капха»

1	Другие находят меня очень милым и приятным в общении человеком	1	2	3
2	Я обладаю таким качеством, как терпимость	1	2	3



3	Я не раздражителен, и меня довольно трудно разозлить	1	2	3
4	По природе я верный, преданный, спокойный и основательный человек	1	2	3
5	Мыслю медленно и спокойно; впечатлителен	1	2	3
6	Неагрессивен, меня трудно чем-либо взволновать	1	2	3
7	Я обладаю отличной памятью на прошлые события	1	2	3
8	Я работаю медленно, не торопясь	1	2	3
9	Я хожу медленно, спокойно	1	2	3
10	Физически я довольно вялый, апатичный человек	1	2	3
11	Я крупных габаритов, сложен довольно атлетично	1	2	3
12	Легко набираю вес	1	2	3
13	У меня жирная, толстая, холодная кожа	1	2	3
14	У меня жирные, густые, курчавые волосы	1	2	3
15	У меня белые, крепкие зубы правильной формы	1	2	3
16	У меня большие красивые глаза с густыми ресницами	1	2	3
17	У меня небольшой аппетит, обычно не изменяется	1	2	3
18	Если я занят, мне не трудно пропустить еду	1	2	3
19	Кал жирный, тяжелый	1	2	3
20	Часто образуется слизь. Постоянно чувствую наполненность желудка	1	2	3
21	Не люблю холодной, дождливой погоды	1	2	3
22	Подвержен простудным заболеваниям	1	2	3
23	У меня долгий, тяжелый сон	1	2	3
24	Если я просплю меньше 8 ч, то буду плохо себя чувствовать	1	2	3
25	Я часто вижу сны о воде, море, часто плаваю во сне	1	2	3

### Рекомендации по питанию в соответствии с вашей дошей

По мере занятия йогой и правильного питания тип может измениться и сбалансироваться, а значит, поменяется и диета. Если ваши доши не имеют дисбаланса и баллы примерно равны – они сбалансированы. Тогда просто почувствуйте то, что необходимо вашему организму из продуктов питания, и старайтесь формировать осознанное отношение к пище. Если возникает дисбаланс в одну или другую сторону, с помощью диеты, предложенной в табл. 3.5–3.9, вы можете легко вернуть этот баланс.

**Таблица 3.5.** Рекомендации по питанию для типа «Вата»

<b>Употребляйте больше</b>	<b>Употребляйте меньше</b>
Свежее молоко и молочные продукты: сливки, сыворотку, масло, йогурт, сметану, ласси (сладкий напиток из йогурта с фруктами)	Кислое молоко, кофе, чай, какао, алкоголь
Рис, пшеницу	Пшено, кукурузу, гречку, ячмень, овес, неочищенные крупы
Печеные овощи, приготовленные на топленом масле, спаржу, свеклу, морковь, тыкву, огурцы, белый редис, сладкий картофель, картофель (смешанный с другими овощами), горох, брюссельскую капусту, белокочанную капусту (в смеси с другими овощами), цветную капусту, брокколи, шпинат, побеги фасоли, сельдерей, фасоль	Листовые овощи и салаты из них, отдельно и в большом количестве, а также в сыром виде картофель, лук, сырые овощи
Продукты из сои, в том числе тофу, чечевицу, красную чечевицу	Другие виды бобовых
Все виды растительных масел, в том числе топленое	Все жареное
Бананы, манго, дыню, папайю, ананасы, сливы, персики, апельсины, вишню, виноград, абрикосы, свежий инжир, сладкие яблоки, сладкие груши, грейпфруты, лимоны	Табак, алкоголь
Все виды орехов	Сладости, шоколад, мед, мороженое
Коричневый сахар, сок из сахарного тростника, черную патоку, очищенную патоку	Соль
Теплую воду, лимонный сок с медом	—

**Таблица 3.6.** Рекомендации по питанию для типа «Пита»

<b>Употребляйте больше</b>	<b>Употребляйте меньше</b>
Свежее молоко, молочные продукты, масло, топленое молоко, свежий сыр, ласси	Острую, кислую, соленую, горячую пищу, кислое молоко и кисломолочные продукты, сметану, кофе, чай, какао
Белый рис, пшеницу, овес, овсяные хлопья, пророщенные злаки	Пшено, рожь, бурый рис, кукурузу, гречку

Большую часть овощей: спаржу, огурцы, тыкву, сельдерей, капусту, цветную капусту, брокколи, картофель, брюссельскую капусту, салат, стручковую фасоль, горох	Свеклу, морковь, баклажаны, редис, томаты, лук, кукурузу, чеснок
Все бобовые, кроме чечевицы	Чечевицу, красную чечевицу
Оливковое, подсолнечное, соевое, кокосовое, топленое масло	Жаренную на масле еду, кунжутное и миндалевое масло
Все сладкие фрукты: бананы, манго, сахарную дыню, авокадо, инжир, груши, сладкий виноград, изюм, вишню, ананас, сливу, апельсины (сладкие), яблоки, гранаты	Все кислые фрукты: кислые ягоды, яблоки, сливы, апельсины (кислые), грейпфруты, лимоны, персики, папайю, оливки
Кокос	Орехи кешью, семечки кунжута
Рафинированный сахар, сладкие соки (не очень холодные)	Мед, черную патоку, сок из сахарного тростника, коричневый сахар, очищенную патоку
Лимонный сок с медом, пейте много воды	Все виды острых специй, перец, соль, красный стручковый перец (чили), анис, гвоздику, кумин, семена горчицы
Кориандр, фенхель, шафран, кардамон, корицу, куркуму, имбирь, свежую зелень	Мясо, рыбу, яйца
—	Табак, алкоголь, сладости, шоколад, мороженое

**Таблица 3.7.** Рекомендации по питанию для типа «Капха»

<b>Употребляйте больше</b>	<b>Употребляйте меньше</b>
Теплую, легкую, нежирную, сухую пищу	Сладкую, кислую, соленую, жирную и холодную пищу
Снятое молоко, сыворотку, свежий сыр, панир (вид творога), ласси, обезжиренный йогурт	Кислое молоко, йогурт, сливки, ги (топленое масло), сыр, творог, сливочное масло
Все виды листовых овощей: шпинат, белокочанную капусту, сельдерей, фенхель, салат, а также цветную капусту, брокколи, спаржу, редис и чечевицу	Картофель, огурцы, тыкву, томаты, горох, белую фасоль, лук и салаты из этих овощей

Рис басмати, кукурузу, гречку, рожь, овес, ячмень	Бурый рис, пшеницу
Маш и другие виды бобовых, кроме сои и белой фасоли	Сою и продукты из сои, белую фасоль, горох
Подсолнечное масло, маргарин, кунжутное масло, ги	Оливковое масло и другие растительные масла
Яблоки, груши, ягоды, вишню, абрикосы, манго, персики, сухофрукты, гранаты (сладкие фрукты)	Виноград, дыню, сливы, авокадо, апельсины и другие кислые фрукты
Семечки подсолнуха	Все виды орехов
Мед с лимонным соком, теплые фруктовые соки	Сахар, очищенную патоку, черную патоку, сладости, шоколад, мороженое и т. п.
Все специи	Кофе, крепкий чай, табак, алкоголь
Большое количество теплой воды с лимонным соком для снижения веса и выведения токсинов из организма	Мясо, рыбу, яйца, соль, жареную птицу

**Таблица 3.8.** Рекомендации по питанию для типа «Вата-пита»

<b>Употребляйте больше</b>	<b>Употребляйте меньше</b>
Молоко и молочные продукты, сливки, сливочное масло, ги, сыворотку, йогурт	Кислое и постоявшее молоко, кофе, чай, какао, алкоголь
Рис, пшеницу, ячмень и пророщенные злаки	Пшено, кукурузу, гречку, овес, рожь
Все овощи и салаты, желательно печеные или жаренные на сливочном, растительном масле или ги	Листовые овощи и салаты
Маш, сою	Все другие виды бобовых, которые способствуют газообразованию
Кокосовое, соевое, подсолнечное масло и ги	Все другие масла и жаренную на масле еду, которая ведет к газообразованию
Все сладкие фрукты	Все кислые фрукты
Почти все виды орехов	Кешью и миндаль
Теплые соки, сахар и сладости, шоколад, мороженое	Табак, алкоголь, мясо, рыбу, яйца
Все специи (в разумных количествах), пейте теплую воду с лимонным соком и медом	Соль

Теплую, легкую, нежирную еду	Кислую, соленую, холодную еду
Свежее снятое молоко, нежирный ласси, молочные продукты	Кислое молоко, старые сливки, йогурт
Бурый и белый рис, кукурузу, овес, рожь и ячмень	Гречку, овес, пшеницу
Многие печеные овощи	Картофель, горох, белую фасоль, сырые овощи
Маш, сою и продукты, содержащие сою	Фасоль, мунгу, турецкий горошек, долихос двухцветковый
Кунжутное, подсолнечное масло, нежирный маргарин, ги	Овощи и другие продукты, жаренные на масле
Свежие, сладкие фрукты	Орехи кешью, миндаль, земляные орехи, кислые фрукты и сухофрукты
Коричневый сахар, сок из сахарного тростника	Рафинированный сахар, очищенную патоку, шоколад, мороженое
Все виды специй в небольших количествах	Сочные сладости
Теплый сок лимона или лайма с медом	Кофе, табак, алкоголь
—	Мясо, рыбу, яйца, соль

## Глава четвертая АСАНА И ПРАНАЯМА

*Будьте абсолютно нормальным, естественным человеком в обществе.*

*Соблюдайте все его нормы и правила.*

*Но в то же самое время не позволяйте им ограничивать себя или убивать в вас жизнь.*

*Не дайте вашим социальным ролям поглотить вас.*

**Шри Шри Рави Шанкар**

*Асана* – это то, что устойчиво и удобно. Часто бывает, что удобная для вас поза является неправильной, например, вы не можете сидеть с прямой спиной, когда смотрите телевизор, читаете или пишите. И наоборот, когда вы выпрямляетесь, вам сразу становится неудобно, вы зажаты.

Асаны – это когда выполняются оба условия: вы прямые, устойчивы и в то же время это очень удобно.

В таком положении важно научиться правильно дышать, чему способствует *пранаяма*.

Когда в теле накапливаются стрессы и напряжения, это влияет на наш ритм дыхания и его глубину. Из-за этого, а также из-за неправильного образа жизни происходит «зажимание» той или иной части легких, и в обычной жизни мы используем всего 30 % их объема. Наше дыхание становится неестественным.

Как это исправить? Необходимо преломить движение дыхания. Осознанно дышать, подчиняясь определенному ритму или под определенный счет, глубоко, спокойно или интенсивно, обращая внимание на реакцию своего тела в различных его положениях, – все это *пранаяма*.

«Прана» в переводе с санскрита означает тонкую жизненную энергию или силу,

которая находится везде вокруг нас: в пространстве, в пище, воде и т. д. Эту тонкую энергию мы получаем через пищу, сон, правильный отдых, медитацию, а также через знание. Большую часть праны мы получаем через правильное дыхание. Когда вы обладаете знанием, вы мудры и уверены в себе, ум спокоен и сконцентрирован – вы полны жизненной силы, праны. «Яма» означает «контроль», «осознанное выполнение чего-либо», «помещение своего сознания в какое-то действие», «управление».

Итак, *пранаяма* – это управление тонкой жизненной силой с помощью контроля над дыханием. Дыхание происходит по схеме: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания.

Существует множество типов пранаямы, некоторые из них достаточно опасны для самостоятельного изучения. На основе пранаям возникли различные современные дыхательные системы. Когда вы уходите глубоко в себя, пранаяма случается естественным образом, проясняя и очищая ум и «ломающая» неправильную модель дыхания.

### **Связь «дыхание – ум – эмоции – тело»**

Вы обращали когда-нибудь внимание на то, как вы дышите, когда злитесь? Какое у вас дыхание? Прерывистое. А если вы в хорошем настроении, какое тогда дыхание? Отличается! Когда вы уравновешены и спокойны, дыхание легкое, едва заметное. Когда вы сомневаетесь в чем-то, ритм дыхания меняется.

Понаблюдайте за ритмом дыхания, когда вы испытываете разные эмоции, – он разный. Каждой эмоции соответствует свой ритм дыхания.

Теперь обратите внимание или вспомните, как вы дышите, когда вы беспокоитесь или в чем-то сомневаетесь, и наоборот, когда ум сконцентрирован, сосредоточен. Во всех этих случаях ритм дыхания разный. Древние мудрецы очень хорошо изучили этот механизм много тысяч лет назад и решили использовать связь дыхания и эмоций для успокоения ума. Так и возникла пранаяма.

Мы не можем контролировать свой ум, так как он неосознан. Но мы можем контролировать дыхание: задерживать, удлинять вдох или выдох, вдыхать или выдыхать одной или другой ноздрей, больше дышать животом или грудной клеткой и т. д.

Древние очень хорошо изучили воздействие разных ритмов и способов дыхания на организм и сознание и предложили эти техники людям. Из поколения в поколение передавалось знание йоги о человеке и вселенной, от учителя к ученику и открывалось снова и снова.

Обучаться дыхательным упражнениям необходимо под опытным и правильным руководством. Я рекомендую вам пройти специальный курс «Искусство Жизни. Часть 1» (базовый курс), в котором уделяется большое значение пранаяме и изучаются специальные техники, способные снять накопившиеся напряжение и стрессы, даже очень старые и забытые, и очистить от них свое тело на клеточном уровне (подробную информацию о курсе «Искусство Жизни» и других программах см. в приложениях 1, 2).

В этой книге рассмотрим доступную и безопасную пранаяму, которая поможет включить в процесс дыхания большую часть легких, в том числе во время выполнения основного комплекса асан. Когда вы начинаете правильно дышать, идет воздействие на все тело. Предложенная пранаяма оказывает хороший терапевтический эффект и способствует поддержанию здоровья в теле. А также помогает вывести из организма токсины и шлаки. Кроме того, это хорошее дополнение к физической нагрузке.

### **Основные рекомендации и правила для занятий йогой**

Придерживаясь следующих правил, вы сможете получить от занятий йогой максимум пользы и удовольствия.

- ◆ Не перенапрягайтесь. Если возникает перенапряжение в теле или уме – остановитесь.

Больше отдыхайте, делайте несколько коротких подходов и постепенно увеличивайте время нахождения в одном положении. При перенапряжении эффект пребывания в позе значительно уменьшается.

- ◆ Прикладывайте лишь приятные усилия. Это означает, что вы каждый раз должны стремиться сделать чуть больше (например, сделать больше наклон), но – не перенапрягая мышцы.

- ◆ Переходите от одного этапа к другому только после полного освоения предыдущего. Терпение – самое большое достоинство ученика.

- ◆ Не бойтесь появления напряжения мышц – это нормально. Но при этом не должно быть никакой боли и перенапряжения.

- ◆ Расслабляйте мышцы лица и те мышцы, которые не участвуют в поддержании положения. При регулярном выполнении поз вы научитесь замечать и контролировать это напряжение и расслабление.

- ◆ Не соревнуйтесь в йоге. У каждого свой уровень подготовки. Нет двух человек, одинаково воспринимающих йогу и испытывающих совершенно одинаковые ощущения. Важно получить свой собственный опыт и не оценивать его.

- ◆ Постарайтесь расслабиться на уровне ума. Пусть ум во время занятий отдыхает и просто наблюдает, а тело работает.

- ◆ Продолжайте дышать в каждом из положений. Стремитесь к полному дыханию во время практики асан. Такое дыхание способствует устранению токсинов и шлаков, выделяемых мышцами при их напряжении.

- ◆ Направляйте внимание на все тело, а не осознавайте только ту часть тела, которая напрягается.

- ◆ Занимайтесь по утрам, когда вас ничто не отвлекает. Это самое лучшее время для практики. Уделите это ценное время себе. Это даст наибольший эффект и заряд на весь день.

- ◆ Повторяйте практику днем или вечером. Но не менее чем за 3 часа до сна. Иначе вы не сможете заснуть. Вечерняя практика даст хороший отдых и освободит от напряжения, накопившегося за день, освежит вас.

- ◆ Не занимайтесь после еды. После обеда должно пройти 2,5-3 часа. А после небольшого перекуса (например, фрукты или чай) – 1-1,5 часа.

- ◆ Будьте постоянны и последовательны в своих занятиях. Выделить время для занятий бывает нелегко. Но помните о дисциплине йоги и просто начните! Уделяйте сначала 10 минут и затем по мере освоения всего комплекса увеличивайте время занятий до 1 или 1,5 часа. Если случается так, что вы не можете выделить час времени для занятий, позанимайтесь столько, сколько возможно. Можно разделить выполнение на части. Важно не спешить. Не делайте сразу несколько дел (например, не следует готовить еду и в перерывах между помешиваниями борща делать асаны). Пусть вы позанимаетесь всего несколько минут, но сделаете это на 100 %.

- ◆ Выполняйте асаны с уважением к себе, своему телу и дыханию. Любите себя.

- ◆ Лучше занимайтесь несколько минут ежедневно, чем 2 часа от случая к случаю. Даже 10-минутное занятие лучше, чем совсем не заниматься в этот день. Ежедневные занятия сделают вас устойчивыми к окружающим стрессам дня, намного более работоспособными.

- ◆ Отведите йоге значительное место в своей жизни. Когда вы сами чувствуете себя хорошо, и окружающим людям хорошо с вами, лучше решаются дела, ум успокаивается и всегда находится выход, даже из самой сложной ситуации.

**Структура ежедневного занятия.** Начните с настройки на занятие. Сядьте удобно, и пусть расслабятся мышцы тела, особенно лица. Сделайте несколько глубоких дыханий, можно, используя дыхание «уджай» или пранаяму Нади-шодхана. Пусть успокоится ум. Затем сделайте комплекс асан. Заканчивайте расслаблением йога нидра в шавасане. После расслабления вы можете снова сделать одну или несколько пранаям и закончить весь комплекс медитацией.

Перечислю еще некоторые важные моменты.

♦ Для выполнения асан вам не потребуется никакого специального оборудования, только коврик. Вы можете заниматься в любом удобном месте, даже во время путешествий.

♦ Лучше приобрести специальный коврик, чтобы по нему не скользили ноги и руки.

♦ Практикуйте в чистом и проветренном помещении или на свежем воздухе. Если возможно, отведите для занятий отдельную комнату. Когда вы занимаетесь в одном месте, это создает определенные вибрации, атмосферу в этом месте. Когда вы приходите в эту комнату в очередной раз – эти вибрации уже окружают вас и приводят к йоге, приносят исцеление, силу и защищенность. При необходимости вы можете просто зайти в эту комнату и побыть там, ничего не делая, несколько минут – это зарядит и успокоит вас.

♦ Комната должна быть умеренно теплой. Мышцы тела хорошо растягиваются в тепле. Но избегайте чрезмерно высокой температуры – это приводит к беспокойству ума, а тело будет испытывать дискомфорт. При высокой температуре мышцы разминаются лучше, но нагрузка на внутренние органы и сердце больше, тело быстро утомляется и возникает ложное ощущение хорошего занятия.

♦ Практика йоги улучшает здоровье, но не используйте йогу в качестве замены лечения при серьезных проблемах со здоровьем. Консультируйтесь с врачом.

Кроме того, нужно учитывать следующие особые показания.

♦ **Менструация.** Лучше уменьшить нагрузку, особенно в первые дни. Не выполняйте асаны, которые требуют больших усилий. Выполняйте упражнения мягко, чувствуйте свое тело и состояние. Не рекомендуется делать перевернутые позы, особенно если вы практикуете йогу не очень давно. При регулярной практике, если вы чувствуете себя комфортно, можете выполнять и их. Для уменьшения дискомфорта в эти дни рекомендую больше внимания уделить таким упражнениям из предложенного комплекса, как наклоны вперед в положении сидя, полумост, «кобра», «ребенок». Совмещайте упражнения с более глубоким дыханием. Уделяйте больше внимания медитации, дыханию.

♦ **Беременность.** Если вы занимаетесь в группе, то, как только вы узнали о беременности, сообщите своему инструктору по йоге. В зависимости от вашего уровня подготовки и срока беременности инструктор может порекомендовать вам специальную программу. Если вы только хотите приступить к занятиям, проконсультируйтесь с врачом до начала занятий. В этот период следует избегать упражнений, при выполнении которых оказывается большое давление на живот. Держите живот свободным, не напрягайте. Рекомендую глубокое дыхание (кроме дыхания животом), медитацию. Прислушивайтесь к вашему телу и следуйте вашим ощущениям.

♦ **Недомогания.** Пусть здравый смысл будет вашим гидом. При слабости делайте асаны мягче, дышите глубже, больше отдыхайте. Это поможет вам быстро восстановиться. Не выполняйте упражнения при высокой температуре тела. Если вы занимаетесь в группе, консультируйтесь с инструктором. Советуйтесь с вашим врачом.

♦ **Беспокойство ума.** Когда мы плохо себя чувствуем, заниматься не хочется. Если вы подавлены, сонны, вялы, ленивы, испытываете отрицательные эмоции или беспокойство, это означает низкий уровень праны. Все, что вам нужно сделать, – это поднять его с помощью йоги. В такое время практика йоги особенно важна и наиболее эффективна. Йога очень легко может «вытянуть» вас из этого состояния и вернуть радость и энтузиазм.

## Техника дыхания на каждый день

Когда мы концентрируем на чем-либо свое внимание (это может быть намерение (плохое или хорошее), здоровье, карьера, духовный рост и т. д.), это усиливает поток праны в данном направлении. Благодаря концентрации мы активизируем свои мысли, а благодаря пранаяме можем их контролировать и активизировать. Существует очень много типов пранаямы, от простых до очень сложных и даже опасных, если выполнять их самостоятельно.



Здесь же мы рассмотрим наиболее доступные и безопасные способы дыхания, которые вы можете выполнять самостоятельно. Однако в любом случае будет полезно обратиться к инструктору, чтобы он помог вам скорректировать свои действия. Советую также пройти программу «Шри Шри Йога» и курс «Искусство Жизни».

Лучшее время для практики пранаямы – раннее утро, часы сатва-гуны (см. гл. 5), выполнять упражнения лучше на сытый желудок и при доступе свежего воздуха (проветриваемое помещение).

Для правильного обучения пранаямам необходимо опытное руководство инструктора. При прохождении программы «Шри Шри Йога» и базового курса «Искусство Жизни» большое внимание уделяется правильному выполнению пранаям и асан, инструктор детально объяснит, поправит и проконтролирует правильность действий.

## **Пранаяма 1. Дыхание «уджай»**

Слово «уджай» переводится с санскрита как «великая победа». Элемент «уд» означает превосходство, верх, взрыв, расширение, преобладание, силу; «джай» – победу, триумф, успех, подчинение, обуздание. Такое дыхание побеждает страх, беспокойство, приносит заряд энергии всего за несколько минут. Происходит хорошая вентиляция легких, что способствует удалению мокроты и слизи, повышает тонус и одновременно успокаивает нервную систему, приводит к общему расслаблению. Кроме того, этот тип дыхания открывает главный энергетический канал в теле. Он называется «сущумна-нади» и проходит вдоль позвоночника от копчика к макушке головы. Уджай – это победа над вялостью и низким уровнем праны. Такое дыхание поднимает восходящий поток праны, который называется «удана». Поэтому, когда вы научитесь использовать этот тип дыхания во время пранаямы, вам невольно захочется расправить плечи и спину.

На самом деле это дыхание уже нам знакомо: так дышат дети до трех лет, а также большинство людей во время глубокой фазы сна.

Итак, устройтесь поудобнее и позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал в течение 5–10 минут. Примите одно из положений для медитации и дыхательных упражнений.

Начните дышать через нос, издавая горлом сдавленный звук. Он возникает за счет сужения голосовой щели. Чтобы ощутить это сужение, произнесите несколько слов шепотом. Чувствуете заднюю часть неба? А теперь выполните несколько дыхательных циклов с закрытым ртом, как будто сопротивляясь входящему и исходящему потоку воздуха. Контролируйте, чтобы мышцы лица были расслаблены и не возникало напряжение. При сужении голосовой щели на вдохе и выдохе будет возникать мягкий звук, при этом вы сможете почувствовать движение воздуха по задней стенке горла, легкий холодок. Если у вас не совсем получается, то сначала этот звук будет напоминать храп, но затем, по мере упражнений, вы научитесь делать его очень мягким и почти неслышным, как шум ветра или прибоя. Именно так выглядит дыхание «уджай». Не правда ли, оно намного глубже и продолжительнее обычного? Теперь вы можете намного больше контролировать его. Сознательно замедлите и тем самым углубите вдох, немного задержите дыхание настолько, насколько сможете, без напряжения, затем начните медленно выдыхать. Замедлите процесс выдоха так, чтобы выдох получился длиннее, чем вдох.

Закройте глаза, положите руки на бедра ладонями вверх и продолжите выполнять дыхание «уджай» (сделайте еще 10 дыхательных циклов). Один цикл – это вдох, приятная задержка дыхания, выдох и короткая задержка перед следующим циклом. Закончив 10-й цикл, оставайтесь с закрытыми глазами еще по меньшей мере 10 секунд и наблюдайте за процессами, происходящими в теле и мыслях. Затем медленно откройте глаза.

Как самочувствие? Может быть, вам захотелось спать или вы начали зевать? Немного закружилась голова? Или вы почувствовали глубокое расслабление? А может, наоборот – большой прилив сил и энергии? Если вы выполняете это упражнение утром, то через 10 минут пройдет сонливость и вы будете чувствовать себя великолепно. Еще раз подчеркну,

что заканчивать упражнение, выходить из него необходимо плавно и также постепенно открывать глаза. Это очень важно, поскольку процесс продолжается и после самого упражнения еще от 1 до 3 минут (зависит от продолжительности упражнения). Затем с новыми силами можно заняться своими делами, а через какое-то время приступить к другому упражнению. Если вы хотите начать его сразу, то вам потребуется еще около 10 минут отдыха.

Теперь при необходимости вы можете использовать эту несложную технику дыхания «уджай» в любом месте и в любое время. Это поможет вам быстро согреться, снять усталость или напряжение, беспокойство, справиться с какой-либо эмоцией. При регулярной практике этот тип дыхания в определенных ситуациях будет включаться непроизвольно. Вы можете показать его своему ребенку, мужу или жене и заниматься вместе по утрам. Только не переусердствуйте.

Мы также будем применять дыхание «уджай» при выполнении некоторых асан, равно как и в следующем упражнении.

## Пранаяма 2. Три ступени дыхания

Перед началом изучения трех ступеней дыхания внимательно изучите предыдущие главы и обязательно освоите технику дыхания «уджай».

Примите удобное положение. Помните, что спина должна быть прямой, плечи – расправленными, мышцы живота и лица – расслабленными. Дышите без напряжения и лишних усилий.

Закройте глаза и держите их закрытыми на протяжении всего процесса дыхания.

**Первая ступень.** Положите одну руку на живот, вторая остается развернутой ладонью вверх.



Начните дышать, больше концентрируясь на нижней части тела и движении живота. На вдохе диафрагма опускается, в большей степени заполняется нижняя часть легких и живот немного надувается; на выдохе диафрагма возвращается обратно и живот немного втягивается. Продолжайте дышать, постепенно делая дыхание более глубоким. Подключите дыхание «уджай». Теперь после вдоха немного задержите дыхание, настолько, насколько это удобно для вас, затем медленно выдыхайте, так, чтобы выдох получился немного длиннее, чем вдох. Легкая остановка после выдоха – и новый цикл. Выполните 6-10 таких циклов.

Закончив, отдохните несколько секунд, не открывая глаза.

Пусть ваше внимание остается внутри, наблюдайте за любыми ощущениями в теле, мыслями.

**Вторая ступень.** Положите одну руку на живот, вторую – на центр грудной клетки.



Начните дышать больше грудным отделом легких, пусть живот двигается естественно, сконцентрируйте внимание на грудной клетке. Подключите дыхание «уджай» и сделайте медленный глубокий вдох, наполняя воздухом грудной отдел легких. При этом вы должны почувствовать, как расширяется грудная клетка. Задержите дыхание после вдоха настолько, насколько это удобно, без усилий. Затем медленно и постепенно выдыхайте (при этом грудная клетка будет сжиматься). Выдох должен быть немного длиннее, чем вдох. Выполните 6-10 циклов. Закончив, расслабьтесь и с закрытыми глазами наблюдайте за ощущениями в теле в течение нескольких секунд.

**Третья ступень.** Положите одну руку в область солнечного сплетения, вторую – на верхнюю часть грудной клетки, в область ключицы.



Начните выполнять дыхание «уджай». Сделайте глубокий медленный вдох, наполняя верхний отдел легких. Сначала это может показаться трудным. Грудная клетка поднимается вверх, к процессу дыхания подключаются ключицы. Задержите дыхание настолько, насколько удобно для вас. Выдыхайте медленно и постепенно, грудная клетка и ключицы опускаются. Выполните 6-10 циклов. Закончив, отдохните несколько секунд с закрытыми глазами.

### **Пранаяма 3. Полное йоговское дыхание**

Сохраняйте удобное положение, глаза должны быть закрыты, спина прямая. Начните выполнять дыхание «уджай». Сделайте вдох, немного надувая живот без участия мышц, подключите грудную клетку (на вдохе она расширяется) и верхний отдел легких (грудная клетка и ключицы приподнимаются).

Немного задержите дыхание – настолько, насколько удобно. Затем начните выдыхать: сначала опускаются ключицы, затем грудная клетка и последним живот. Если вы чувствуете, что выдох начинается с живота (то есть первым опускается живот), это тоже не будет ошибкой. Вы можете использовать и тот и другой вариант выдоха. Мы видим, что дыхание происходит волнообразно: вдох (живот, грудная клетка, верхний отдел легких) – выдох (верхний отдел легких, грудная клетка, живот). Можно наоборот: живот, грудная клетка, верхние части легких.

Распределите вдох и выдох равномерно на три отдела легких. Выполните 5–10 циклов. Закончив, расслабьтесь, глаза не открывайте еще несколько секунд. Когда почувствуете, что готовы выйти из состояния отдыха, плавно открывайте глаза. Теперь сознание успокоилось, и вы готовы перейти к разминке и основному комплексу асан.

Эти дыхательные упражнения вы можете отдельно повторять 2–3 раза в течение дня для быстрого восстановления сил. Мы также будем их использовать после выполнения асан.

### **Пранаяма 4. Нади-шодхана**

Существует множество вариантов этой классической пранаямы. Мы рассмотрим абсолютно безопасный, простой для понимания и эффективный метод, который в дальнейшем будем использовать перед выполнением асан (его можно использовать и как самостоятельную пранаяму).

Для начала разберемся, что означает этот термин. «Нади» – это канал праны, меридиан в теле человека. Всего таких меридианов насчитывается более 72 тысяч. Большая часть из них начинается в области пупка и расходится по всему телу. «Шода» («шодха») означает «очищать».

Пранаяма нади-шодхана включает поток праны по трем основным нади: идой (связана с левой ноздрей), пингалой (связана с правой ноздрей) и сушумной (центральная, от копчика до макушки головы). Активность ноздрей связана с активными состояниями головного мозга. Так, когда в большей степени активно левое полушарие мозга, которое отвечает за бодрствование, вы можете чувствовать большее движение воздуха в правой ноздре. А когда вы находитесь в спокойном или даже сонливом состоянии, мечтаете, читаете любимую книгу – больше работает правое полушарие мозга, более творческое и пассивное, и вы можете в большей степени ощущать движение воздуха в левой ноздре. Это можно легко проверить прямо сейчас. Поднесите руку к низу носа, и почувствуйте, какая ноздря дышит лучше (если, конечно, у вас не заложен нос). Если вы будете обращать на это внимание в течение дня, вы заметите, что в разное время суток ноздри дышат по-разному в соответствии с биоциклами и состоянием мозга. Это и есть работа энергетических каналов и праны.

Благодаря этой пранаяме мы можем очищать основные каналы, тем самым приводя к балансу работу полушарий головного мозга. Это прекрасная техника, для нее не нужны специальные условия, кроме свежего воздуха. Она помогает успокоиться, сосредоточиться

(например, перед важной встречей или когда эмоции берут верх), приводит в состояние безмятежности. Особенно она полезна при беременности и в период месячных.

**Техника.** В этой пранаяме используется обычное дыхание через нос (без дыхания «уджай»). Примите одно из положений для медитаций и пранаям. Держите спину ровной, это важно для правильного течения праны. Поднесите тыльную сторону ладони к ноздрям, определите, какая из них в данный момент дышит лучше, и именно с нее начинайте вдох. Если обе ноздри дышат примерно одинаково, то начните с левой.



Поднесите правую руку к лицу, указательный и средний пальцы в область между бровями, большим пальцем закройте правую ноздрю и сделайте медленный полный вдох через левую ноздрю. Задержите дыхание на 2-4 секунды. Закройте безымянным пальцем (вместе с мизинцем) левую ноздрю, одновременно откройте правую и сделайте полный и более медленный, чем вдох, выдох через правую ноздрю. Без задержки дыхания сделайте вдох через правую ноздрю, задержите дыхание на 3-4 секунды. Закройте большим пальцем правую ноздрю и одновременно откройте левую, сделайте выдох через левую ноздрю. Это полный цикл. Выполните 9-10 таких циклов, это займет у вас около 5 минут. Всегда заканчивайте выдохом через ту ноздрю, которой вы делали первый вдох, в данном случае это левая.

При выполнении этой пранаямы важно все время держать глаза закрытыми. При открытых глазах пропадает внутренняя концентрация, и мы сразу же лишаемся около 70 % получаемой энергии. По окончании процесса еще несколько секунд держите глаза закрытыми, потом очень медленно открывайте их.

Теперь вы готовы к выполнению асан или любой деятельности с новыми силами и спокойными мыслями.

## **Глава пятая ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ**

### **Влияние гун и дош на эффективность отдыха и здоровый сон**

Сон и отдых являются одними из основных источников энергии. Кто-то обрадуется и

скажет: «О, здорово, я буду спать целый день, чтобы получить побольше энергии!» Но это не сработает. Нужен баланс, как и во всем. Например, пища – тоже источник энергии, но как вы себя чувствуете, если переели? После обильной еды, особенно грубой, тяжелой или давно приготовленной пищи, хочется полежать или даже поспать, то есть организму нужно больше энергии, чтобы все это переварить, чем то количество, которое он получает.

То же самое со сном и отдыхом. Можно пролежать в кровати несколько часов и при этом чувствовать себя совершенно разбитым, а можно за 10-20 минут очень хорошо отдохнуть и чувствовать себя бодро. И это искусство, о котором мы здесь и поговорим.

Правильный, осознанный отдых очень важен в жизни каждого человека. Он способствует быстрому восстановлению сил тела и ума. Сон незаменим, но часто не дает полного отдыха, хотя во время сна и происходят многие восстанавливающие процессы, а также переработка впечатлений прошлого и ожиданий на будущее.

Кроме того, на ваш сон влияют положение солнца и луны, состояние вашего здоровья, то, что вы ели вечером и в котором часу, время, в которое вы легли спать.

Согласно аюрведе, наиболее правильный и эффективный сон возможен, если последний прием достаточно легкой пищи был не позднее чем за 3–4 часа до сна: должно пройти достаточно времени, чтобы пища успела перевариться. Рекомендуются приятные прогулки на свежем воздухе перед сном в течение 15–30 минут. Если же ужин был плотным, то должно пройти не менее 4–5 часов до сна, при этом необходима какая-либо физическая активность. Хорошо, если вы ложитесь спать слегка голодным – в этом случае организм будет отдыхать, а не тратить энергию на переваривание, употребленные калории не будут откладываться в виде жировых складок. Если вы все же чувствуете дискомфорт, вам хочется есть перед самым сном или так получилось, что вы не смогли поужинать раньше (при современном ритме жизни это часто бывает), вы можете съесть пару бананов или выпить теплого молока вприкуску с медом. Добавьте в молоко куркуму, кардамон, корицу и немного черного молотого перца (по желанию). Специи придадут молоку приятный вкус и помогут организму быстрее усвоить его. Если это стерилизованное или пастеризованное молоко (из магазина), его достаточно подогреть. Если молоко свежее, то его лучше довести до кипения и сразу снять с огня и дать остыть до подходящей температуры. Термическая обработка молока убивает белок казеин, который не усваивается взрослым организмом. Имейте в виду, что полностью остывшее молоко так же плохо усваивается, как и некипяченое, поэтому его нужно пить сразу после приготовления.

Правильно приготовленное молоко с добавлением куркумы и имбиря очень полезно, и это в большей степени вечерний продукт, который лучше ни с чем не совмещать.

Согласно аюрведе, все в природе работает благодаря трем качествам (трем гунам), которые также оказывают влияние на наше восприятие материи.

Эти качества (тамас, раджас и сатва) всегда в той или иной пропорции присутствуют в нас самих и природе. На доминирование гун также оказывают влияние пища, наше окружение, информация, которую мы воспринимаем, и т. д. Гуны имеют свои циклы в течение дня, и в определенное время одна из них доминирует над остальными.

В общей форме гуны можно описать следующим образом.

**Тамас** ассоциируется с пассивностью. Если бы тамаса не было в природе, мы не могли бы спать. Однако если его слишком много, мы чувствуем себя разбитыми даже после сна. Это энергия вялости, тяжести, инертности. Сон относится именно к этой гуне.

Часы тамаса наилучшие для отхода ко сну – в этом случае он более качественный и глубокий.

**Раджас** ассоциируется с огнем. Благодаря этой гуне мы можем осуществлять различную деятельность, но когда она доминирует, наши действия часто становятся неразумными. Раджас означает вспыльчивость, лихорадочность, слишком много активности. При этом любой результат будет незначительным.

Что касается сна, то, когда доминирует гуна огня, мы не можем уснуть и ворочаемся с боку на бок.

Регулярные занятия йогой и пранаямой (дыхательные упражнения) уменьшают тамас и раджас до минимума, позволяя нам хорошо отдыхать во время сна. Медитация, сбалансированное питание, здоровый образ жизни, мудрое отношение к себе, знание и понимание законов ума, природы, музыка, приятная компания умных и счастливых людей, здоровый юмор и улыбка – все это приводит к сатве.

**Сатва** – иначе «благость». Это ясный, бдительный и в то же время спокойный ум, эффективные четкие действия, чувство удовлетворенности и счастья, естественная улыбка и устойчивость и т. п. Все люди нашей планеты, независимо от национальности и культуры, социального положения и вероисповедания, стремятся именно к тем качествам, которые в аюрведе именуется одним словом – сатва.

По аюрведе, жизнь воспринимается как союз тела, чувств, ума и души. А совершенное здоровье – это когда тело, ум и дух находятся в полной гармонии. И здесь в силу вступают три доши, которые также влияют на гуны (качества). Доши связаны с управлением всеми действиями ума и тела. Это биологические принципы, состоящие из пяти элементов: воздуха, эфира, земли, воды, огня. Человек представляется как «набор» из трех дош и их комбинаций, а также семи основных тканей.

Я не буду подробно останавливаться на описании принципов этой науки: чтобы описать ее основы, понадобится отдельная книга. Мы поговорим о биоритмах, которые помогают более гармонично планировать свой день и, в частности, более качественно отдыхать. (Подробное описание дош, тест для определения своей доши и рекомендации по питанию см. в гл. 3.)

Все биоритмы (время активности дош) могут незначительно различаться в зависимости от региона проживания и личных качеств, но в целом они совпадают.

Итак, суточная активность дош такова.

*Капха* – 7:00–9:00 и 19:00–21:00.

*Капха-пита* – 9:00–11:00 и 21:00–23:00.

Это время в большей степени подходит для отдыха. Снижается активность, можно заниматься спокойными делами, читать. Кроме того, с 21:00 до 23:00 лучше всего ложиться спать, поскольку преобладает гуна тамас.

*Пита* – 11:00–15:00 и 23:00–3:00.

*Вата* – 3:00–5:00 и 15:00–17:00.

Время питы – время наибольшей физической активности и хорошего пищеварения. Именно по этой причине тяжело засыпать после 23:00. Вы могли заметить, что в это время появляется какая-то энергия и хочется что-то делать. Это время, когда преобладает гуна раджас. Если в эти часы вы ложитесь спать и все-таки засыпаете, то ваш сон неглубокий и, проснувшись, вы будете чувствовать себя разбитым.

Во время ваты помимо физической приходит умственная активность, желание что-то делать, двигаться, часто можно заметить перепады настроения. Это влияние в большей степени гуны раджас.

Наилучшим временем для пробуждения, а также для того, чтобы уделить внимание самому себе, занятиям йогой и медитацией, являются часы вата-капха. Это своего рода объединение противоположных качеств в одно целое. С одной стороны, сохраняются бдительность и активность ваты, а с другой – стабильность и уравновешенность капхи. Это влияние гуны сатва.

*Вата-капха* – 5:00–7:00 и 17:00–19:00.

Медитация и занятия йогой с 5 до 7 утра принесут большую пользу и дадут позитивный заряд на весь день. Пробуждение в это время принесет намного больше энергии, даже если сначала вам очень трудно «оторвать» себя от кровати.

Итак, основываясь на принципах аюрведы, накопленных и проверенных тысячелетиями, мы выяснили, что наилучшее время для отхода ко сну – с 21:00 до 23:00, а для пробуждения и занятий йогой – с 5:00 до 7:00. Для занятий также подойдет время с 17:00 до 19:00.

Однако все это не означает, что если вам не удалось позаниматься или лечь спать в эти часы, то вам уже не стоит заниматься вовсе или спать.

В данном случае имеются в виду промежутки времени, когда эти действия будут наиболее эффективными.

В аюрведе также говорится о том, что йога и духовное развитие выводят нас за пределы влияния гун и приносят баланс в наши доши!

И еще: обязательно принимайте перед сном душ – пусть вода не только смывает всю грязь с вашего тела, но и удаляет всю негативную энергию, которой вы наполнялись в течение дня. Представьте, как с водой уходят все переживания, стрессы и эмоции, успокаивается ум.

## **Положения для дыхательных упражнений, медитаций и расслабления**

Рассмотрим различные положения (и их варианты), наиболее удобные для выполнения дыхательных упражнений (пранаямы). Эти позы могут быть использованы и для медитации, а также для расслабления по окончании выполнения комплекса асан.

Сядьте в удобную позу так, чтобы мышцы живота оставались расслабленными, выберите наиболее подходящее для вас положение.

### **Вариант 1. Поза «ученик»**

Сядьте на пятки, а руки положите на бедра ладонями вверх.

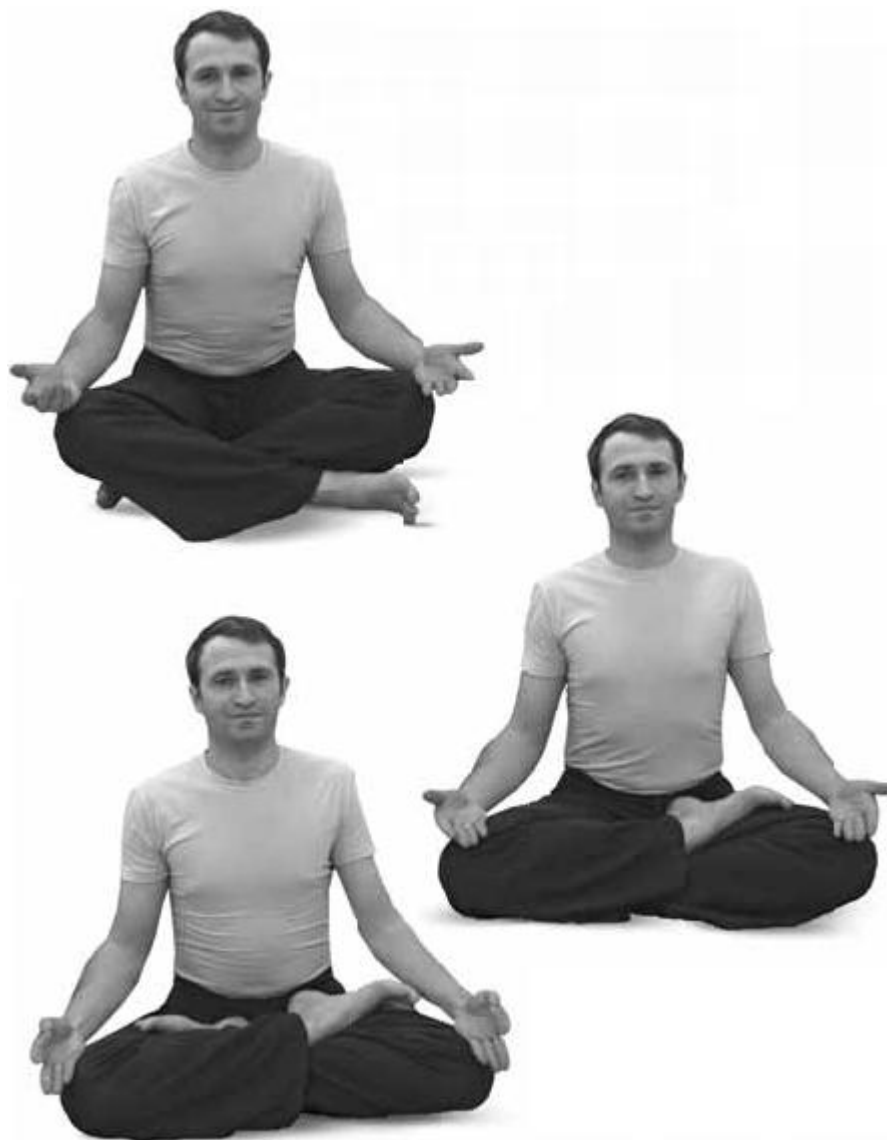


Как вариант, если вам тяжело так сидеть, подложите валик (можно скрутить из одеяла) или маленькую подушку под ягодицы. Можно также подложить второй валик под голеностопы.

### **Вариант 2. Ноги накрест, «полулотос» или «лотос»**

Подложите валик или одеяло под ягодицы, чтобы приподнять корпус, – так легче удерживать спину прямой и расслабить мышцы живота. Скрестите ноги, а руки положите на бедра или колени ладонями кверху.





При хорошей растяжке и подвижности в тазобедренных суставах можно сидеть в позе «полулотос», одна нога на другой, развернута к бедру.

Можно положить стопу не на бедро, а на голень и развернуть. Тогда это поза «совершенства». В этих положениях соблюдайте симметричность, меняйте периодически ноги.

Если у вас получится, можете сесть в позу «лотос».

### **Вариант 3. Сидя на стуле**

Если вы все же испытываете боли в коленях или по каким-то причинам у вас нет возможности сидеть на полу в одной из предложенных поз – не беда, вы можете просто сесть на стул. Садитесь на край стула, так легче удерживать спину прямой, а мышцы живота расслабленными. При регулярных занятиях и тренировках вы сможете через какое-то время перейти на пол, и эти положения не будут вызывать у вас дискомфорт.

### **Вариант 4. Лежа на спине (шавасана)**

Данная поза известна также как «мистический сон йога», или йога-нидра. Она также используется для расслабления в конце практики асан.



Если вы плохо себя чувствуете, например, из-за болезни, вы можете лечь на ровную поверхность на спину. Постарайтесь чуть больше выпрямить поясничный и шейный прогибы. Для этого сначала согните ноги в коленях и опустите поясничный прогиб к полу. Помогите руками вытянуть шейный прогиб, слегка потянув за затылок.

Теперь выпрямите ноги, расправьте плечи и прижмите их к полу, положите руки вдоль ног, развернув ладонями кверху. Расслабьте спину и шею, при этом поясничный и шейный прогибы вернутся обратно в естественное положение.

Расслабьтесь полностью, закройте глаза и начните дышать. Возвращаться в положение сидя необходимо через правый бок, медленно и постепенно, оставляя глаза закрытыми. Если вы лежали на спине более 5 минут, повернитесь на правый бок и задержитесь на 10-30 секунд, затем сядьте и через несколько секунд откройте глаза. Это наилучший выход из расслабления на спине: организм не испытывает дискомфорта при переходе от глубокого расслабления к активной деятельности.

При прямой спине происходит правильное движение энергии по позвоночному каналу (сушумна-нади), а ладони, развернутые кверху, направляют это движение энергии снизу вверх, заполняя праной все тело. Ладони необходимо держать полностью открытыми, но не напрягать сильно. Пусть положение будет удобным и в то же время не вялым. Позже вы сможете почувствовать это тонкое движение в теле. Через некоторое время, когда вы будете достаточно долго тренироваться и разовьете чувствительность своего тела, можете провести эксперимент. Положите руки ладонями вверх и сделайте несколько дыхательных циклов, затем переверните ладони вниз и снова выполните несколько дыхательных циклов, потом снова переверните ладони вверх и почувствуйте разницу. Когда во время пранаямы ладони опущены вниз, движение энергии происходит от пупка вниз и не наполняет все тело.

Для более глубокого расслабления воспользуйтесь видеокурсом на компакт-диске. Смотрите эпизод «Расслабление».

## **Осознанный отдых и медитация**

В жизни необходимо постоянно поддерживать баланс между отдыхом и активностью. От того, что мы спим много часов, энергии не прибавляется, и даже наоборот: после многочасового сна мы чувствуем себя еще более разбитыми, появляется тяжесть в теле и в уме. Лучше всего спать около 7,5 часа, но занятия йогой способствуют более быстрому восстановлению сил и энергии, так что спать можно 6 часов, а 1,5 часа уделить йоге и медитации. Это принесет очень хорошие плоды. Из личного опыта могу сказать, что вы просто забудете о таких вещах, как депрессия, страх перед неизвестным и будущим, печаль и переживания по отношению к прошлому. Вы будете просто сиять изнутри, а на вашем лице всегда будет приятная улыбка. Уделите йоге значительное место в вашей жизни, занимайтесь каждый день самостоятельно и посещайте группу йоги под руководством грамотного и опытного инструктора, пройдите курсы семинара «Искусство Жизни» и программы «Шри Шри Йога» – все это поможет изменить качество вашей повседневной жизни и взаимоотношения с окружающими людьми. Когда ум успокаивается и избавляется от негативных впечатлений, он естественным образом, без всяких усилий приходит к медитации.

Во время сна наши ум и память продолжают работать на уровне подсознания, что

проявляется в виде сновидений. В этом плане медитация дает намного более эффективный отдых.

Медитация – это не концентрация или размышление о чем-либо. Это умение все отпустить и остаться в форме наблюдателя. Меняются наши эмоции, мысли, во много раз возрастает активность внутри и снаружи: звуки, движения, пение птиц, шум ветра и т. д. Во время медитации (обычно это 10–20 минут) вы просто находите «внутри себя» и продолжаете наблюдать за всеми этими процессами.

Существует также управляемая медитация, но во время правильной медитации не следует что-то представлять или визуализировать, так как это связано с усилием. Медитация – это полное пребывание в настоящем моменте, гармония с тем, что происходит прямо сейчас. Есть специальные курсы, на которых учат правильно понимать этот процесс и медитировать очень глубоко и осознанно. Я рекомендую курс медитации «сахадж самадхи» международного фонда «Искусство Жизни», о котором вы можете узнать больше на сайте этой организации или позвонив по телефонам, приведенным в конце книги.

При регулярной практике медитации ум становится устойчивым в настоящем моменте и ничто не способно вывести вас из вашего «центра». Одновременно с этим вы остаетесь радостным и счастливым человеком. Такое состояние ума благотворно влияет на все сферы вашей деятельности. Чем бы вы ни занимались – вы будете успешны. Медитация приводит к более широкому пониманию вещей, происходящих ситуаций, видению жизни и развитию интуиции.

Рассмотрим вариант простой, естественной и совершенно безопасной медитации. Она представляет собой простое наблюдение за естественным движением дыхания в течение 3–20 минут ежедневно. Медитация осуществляется в любом положении сидя с прямой спиной и закрытыми глазами. Если вам тяжело сидеть на полу, скрестив ноги, можете сесть на край стула, но тогда не скрещивайте ноги, пусть стопы полностью стоят на полу на ширине плеч, руки положите на бедра развернутыми кверху ладонями. Когда ваши ладони открыты, все тело свободно для свежей энергии и сил. Слегка улыбнитесь и сохраняйте легкую улыбку на протяжении всего процесса: это позволит больше расслабить мышцы всего тела и позитивно настроиться перед занятием.

Эту медитацию можно делать как утром после выполнения комплекса упражнений, так и в середине дня или вечером после работы. Осознанный отдых с помощью этой медитации улучшит способность фокусироваться на чем-либо, быстро и качественно выполнять работу. По мере практики ум становится более бдительным и одновременно спокойным, а негативные впечатления все меньше притягиваются к вам. Вы сможете намного больше почувствовать работу своего тела при выполнении асан йоги.

Как сказано выше, медитация выполняется в положении сидя с прямой спиной, руки развернуты ладонями кверху. Такое положение связано с движением энергии и состоянием мозга. Если вы достаточно чувствительный человек, то сразу обратите внимание на тонкие вибрации в ладонях, когда они развернуты вверх. Движение энергии в теле в этом случае поднимается от пупка вверх, и прана распределяется по всему телу равномерно. Если вы повернете руки ладонями вниз, то энергия пойдет вниз от пупка, замыкаясь на нижних энергетических центрах. При прямой спине уму легче сохранить концентрацию, движение энергии при этом идет по главному энергетическому каналу вдоль позвоночника (сушумна-нади), а если лечь на спину, то мозг получит импульс к более глубокому расслаблению и сну, энергия в теле рассеется, будет труднее сохранять концентрацию.

В случае если вы устали или перенапряглись (например, после работы), то лучше сначала сделать дыхательные упражнения, несколько описанных выше асан, а затем воспользоваться техникой расслабления под названием «мистический сон йога» (йога-нидра) – это быстро восстановит силы всего организма и ума, – а затем перейти к медитации.

**Техника простой медитации на каждый день.** Позаботьтесь о том, чтобы в течение 10 минут вас никто не беспокоил. Оставайтесь наедине с самим собой. В первое время используйте таймер с легким ненавязчивым звуком или мелодией, которая даст вам понять,

что 10 минут уже прошло. Сядьте удобно и непринужденно с прямой спиной, скрещенными ногами или на стул, не опираясь о стену или на спинку. Можете использовать другие положения.

Перед началом медитации рекомендую сделать пранаяму, что поможет успокоить ум и уменьшить влияние гуны раджас. Если вы чувствуете сонливость, сделайте несколько асан или динамичную разминку, а затем пранаяму, что уменьшит влияние тамаса.

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких дыхательных циклов и почувствуйте, как расслабляются тело и ум.

Наблюдайте за всем, что происходит вокруг вас. Следите за окружающим пространством, любыми звуками, движениями, как близкими, так и далекими. Сначала вы будете слышать наиболее яркие, громкие звуки, к которым непроизвольно притягивается ваше внимание, но постепенно тренируйтесь не акцентировать внимание на отдельно взятых звуках, а чувствовать все в целом, таким, какое оно есть. Находитесь в этом состоянии от 1 до 3 минут.

Когда вы почувствуете гармонию с пространством, когда звуки перестанут вам мешать, сконцентрируйте внимание на себе, на любых ощущениях в теле, движениях дыхания, чувствах, эмоциях, мыслях. Ничему не сопротивляйтесь и не пытайтесь что-либо изменить. Пусть все мысли, эмоции и чувства будут такими, какие они есть. Приятные или нет – не имеет значения. Учитесь не акцентировать свое внимание на конкретной идее или мысли, какой бы привлекательной она ни была.

**Помните: медитация это отсутствие усилий .** Если вы почувствовали, что «улетели» вместе с мыслями, просто верните внимание к дыханию. Не обвиняйте себя в том, что вернулись к переживаниям, просто продолжайте медитацию. Мысли – это импульс энергии от различных впечатлений, напряжения, стрессов, желаний и т. д. Воспринимайте их как процесс очищения ума от разного рода «мусора».

Первое время такое сидение с закрытыми глазами может показаться вам бесполезной тратой времени. Но это уловка вашего ума. До вашей практики медитации он знал только два состояния: активную деятельность и сон. Сейчас же вы обучаете его третьему состоянию – оставаться совершенно спокойным и при этом бдительным и острым. С практикой при выходе из медитации вы будете чувствовать большую разницу в восприятии мира, различных ситуаций и людей.

В течение 10 минут оставайтесь равнодушным к происходящему. Скажите себе: «Я вернусь ко всему этому через 10 минут, а сейчас я просто отдыхаю». Пусть ум расслабляется – вы только наблюдатель.

Из медитации выходите постепенно. Можете перейти к пранаяме надишодхана и затем плавно открыть глаза.

Не вскакивайте сразу, может закружиться голова! Постепенно переходите к активности, и вы увидите, как ваши действия станут намного более скоординированными и эффективными.

Не медитируйте более чем два раза в день по 20 минут. Иначе это может вызвать у вас чувство оторванности от мира, а необходим баланс. Это чувство возникает из-за нестабильности нервной системы. Она, равно как и мозг, не способна пока переносить свойства медитации в повседневную жизнь и при этом сохранять активность. Для этого нужны длительная практика и руководство мастера.

Асаны тренируют тело быть устойчивым и сильным, а медитация тренирует ум быть сконцентрированным; эти свойства, наработанные во время практики, постепенно переходят в повседневную жизнь.

С первого взгляда медитация может показаться очень простой, но когда вы закрываете глаза, всевозможные мысли, впечатления и т. д. начинают «бомбардировать ум», поэтому, чтобы сохранять ум спокойным, нужна постоянная практика.

Чтобы медитация проходила легко, рекомендую пройти базовый курс «Искусство Жизни» международного фонда «Искусство Жизни» и обучиться сударшан-крийе, а также пройти курс медитации «сахадж самадхи»: он обучит правильной технике медитации, вы узнаете больше о ее механизме и освобождении от стрессов, о том, что такое мысль и как она возникает. А курс шри шри йоги поможет телу оставаться устойчивым и одновременно раскрепощенным во время медитации и пранаямы.

Хочется сказать еще об одной важной вещи. Ваша регулярная практика йоги влияет не только на вас, но и на атмосферу вокруг вас. Существует достаточно много исследований о влиянии медитации на уменьшение преступности и насилия. Когда медитация осуществляется по правилам, в группе или индивидуально, это создает позитивные вибрации в окружающем пространстве, импульс гармоничного существования вокруг вас, влияет на ваших близких и родственников, меняется ваше восприятие и меняется мир вокруг вас, удача начинает «преследовать» вас.

Существует три типа удачи.

1. Вы чего-то хотите, много работаете, чтобы этого достичь, и в конце концов все получаете. Это удача.

2. Вы чего-то хотите, но не прилагаете много усилий для реализации этого, иногда достаточно одного намерения или небольшого усилия в этом направлении – и то, чего вы пожелали, приходит к вам самым невероятным путем. Это большая удача, которую может «притянуть» в вашу жизнь техника правильной визуализации.

3. Вы даже не успеваете чего-то пожелать, как оно уже у вас есть! И вам остается только удивляться этому. Это происходит тогда, когда вы престааете быть деятелем: нет того, кто желает, но все, что необходимо, уже есть в пространстве, и если вам оно нужно, оно приходит. И приходит с медитацией. Это самадхи.

Приятного отдыха внутри себя! И удачи!

## **Глава шестая** **КОМПЛЕКС «ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА»**

Есть несколько различных способов выполнения этого комплекса, и в разных школах йоги последовательность асан может незначительно различаться. В этой главе мы рассмотрим основные принципы и наиболее часто встречающуюся и проверенную на опыте последовательность. Также я расскажу о нескольких вариантах выполнения данного комплекса и соединении выполнения асан с дыханием, подробно опишу воздействие каждой из них на организм человека.

Комплекс «Приветствие солнца» на санскрите называется сурья намаскар. «Сурья» означает «солнце». Для йогина – это не просто солнце, а живое существо, как, впрочем, и сама наша Земля, у которой есть своя душа, это проявление Бога. Благодаря солнцу мы получаем все необходимое для жизни на этой планете, получаем энергию. В Ригведах, например, описаны следующие основные значения солнца. Солнце – дающее знание, разрушающее зло, дающее энергию всей нашей Вселенной (имеется в виду – солнечной системе и ее мирам). В древнеславянской культуре, которая, согласно последним исследованиям, имеет арийские корни и связана с ведической культурой, а рунический язык символов и образов наших предков очень тесно связан с санскритом и ведами, солнце именовалось «РА», «суРА», суРЬА». К нему относились как к Божеству, дающему жизнь, знание, мудрость и силу, разрушающему тьму и невежество. Восход и заход солнца оказывают на нас и на все живые существа нашей планеты огромное влияние, обладая определенной силой. Именно поэтому, зачастую совершенно бессознательно, мы стремимся встретить восходящее солнце и полюбоваться его первыми лучами, проводить его при закате. Русская пословица говорит: «Кто рано встает, тому Бог дает». В этой мудрости заключено знание о могуществе и силе первых лучей солнца.

В еще одном авторитетном источнике, который является одной из четырех старейших частей Вед, – Самаведе (была оставлена около 1300-2000 гг. до н. э.) – говорится, что при должном отношении лучи солнца могут избавить от многих болезней, разогнать враждебные мысли и предотвратить дурные поступки (3, 7 и 9 разделы Самаведы).

Эти знания и почтительное отношение к светилу можно встретить во многих религиях и духовных практиках, поскольку люди чувствовали его воздействие и поклонялись этой огромной силе. Современная наука (в частности, метафизика и квантовая физика) также подтверждает эту мудрость, доказывая ее научным методом. Наука постепенно проникает в сферу Духа, но она не может стать самим Духом, она может только подтвердить факты проявления этой силы и помочь использовать эти факты.

Слово «намаскар» означает приветствие или почтительное отношение от сердца к сердцу. Это глубокая признательность с благодарностью и уважением, почитание, когда голова склоняется к сердцу.

Итак, комплекс «Приветствие солнца» – это не просто практика физических упражнений для улучшения здоровья, но прежде всего духовная практика, знак почтения и благодарности Божественной силе, Природе и Мирозданию. При таком внутреннем отношении мы получаем вдобавок к хорошему физическому самочувствию еще и хорошее душевное настроение, получаем духовную силу, энергию и заряд бодрости на весь день.

Сначала изучите техническую часть выполнения последовательности асан, затем соедините их выполнение с дыханием. Когда это станет для вас просто, подключите ментальный и духовный аспекты. Эффект во многом зависит от вашего отношения к каждому упражнению в отдельности и к комплексу в целом. Что вы за ним видите: физические упражнения или – на первом месте – духовную практику, практику, за которой стоит ваше сознание, истинное «Я»?

Помните: йога – это соединение ума, тела, дыхания и духа, а не просто физическая дисциплина.

### **Три способа выполнения**

Комплекс «Приветствие солнца», который мы рассмотрим в этой книге, состоит из 12 позиций (есть практика из 33 позиций), последовательно переходящих из одной в другую, в сочетании с дыханием. Это динамическая форма выполнения асан, очень красивая и полезная. Такая практика может являться прекрасным переходом между разминкой и основным комплексом асан. Можно выделить три способа выполнения этого комплекса: в быстром, среднем и медленном ритме.

Рассмотрим их.

◆ При медленном способе выполнения вы задерживаетесь в каждом положении на несколько дыхательных циклов (от 2 до 6 дыханий в каждой позе), он может использоваться как основной комплекс асан для регулярной практики.

◆ Средний темп – это промежуточный вариант, с использованием одного или двух дыхательных циклов с задержкой в каждой асане.

◆ При быстром выполнении этот комплекс является прекрасной разминкой, великолепно разогревает и тонизирует, укрепляет сердечные мышцы.

*Эффект.* При регулярной практике эта серия последовательных асан комплексно воздействует на основные мышцы, связки, укрепляя их. Стимулирует и улучшает кровообращение, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, нормализует артериальное давление, улучшает гибкость, благоприятствует смачиванию суставов. Улучшает состояние позвоночника, массирует внутренние органы, способствует снижению веса у людей, склонных к полноте. Помогает сконцентрироваться, избавляет от депрессии и омолаживает.

Я уверен, что энергия Бога Солнца принесет вам хорошее здоровье и наполнит

жизненной силой каждую клеточку тела и фибры души.

Считается, что выполняя этот комплекс в течение дня столько раз, сколько вам лет (то есть чем старше, тем больше), вы сохраняете здоровье тела и молодость души! Используйте этот шанс в вашей личной практике.

## **Введение в практику**

Сейчас мы рассмотрим общий вариант выполнения комплекса, и вы сможете выполнить несколько кругов самостоятельно, а затем включить этот комплекс в вашу личную регулярную практику.

В йоге все упражнения делаются симметрично и гармонично. Один круг комплекса включает в себя два полукруга, или цикла. Первый полукруг (цикл) – это последовательное выполнение асан, начинающееся с правой ноги. Второй полукруг – это выполнение тех же асан в том же порядке, но начиная с левой ноги. Количество таких кругов определяется по самочувствию, обычно это от 2 до 5 в одном из предложенных ритмов (медленный, средний, быстрый).

После обучения вы можете комбинировать или чередовать эти варианты, что позволит разогреть и задействовать все основные мышцы, а также даст очень хорошую, позитивную нагрузку для тела.

Сейчас мы рассмотрим каждое положение в отдельности, воздействие асан, подробно разберем их выполнение в трех вариантах (ритмах).

Большинство поз стоя в йоге начинаются с основной стойки, или позы «гора». На санскрите это звучит как «тадасана» («устойчивый и непоколебимый, как гора»). При описании основных поз (асан) я буду использовать оригинальные названия на санскрите. Это вносит определенный колорит, но гораздо важнее то, что каждое слово на санскрите имеет глубокое значение и ни один язык не может точно его раскрыть. Слово на санскрите имеет также определенную вибрацию, звук, который и раскрывает для посвященного человека намного большее значение того или иного слова, чем просто перевод или многочисленные описания. Эта книга для широкого круга читателей, и мы не станем углубляться в тайные «джунгли» санскрита, а будем использовать общепризнанные значения.

## **Описание упражнений, их последовательность и эффект**

Рассмотрим выполнение первой половины круга.

### **Начальная позиция. Поза «гора» (тадасана).**

*Описание.* Встаньте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны друг другу, тело подтянуто. Дыхание глубокое и полное.



Сделайте вдох, поднимая руки через стороны вверх, и на выдохе перейдите к следующему положению.

*Описание.* Сохраняйте основную стойку. На выдохе через стороны согните руки в локтях и соедините ладони вместе на уровне грудной клетки под углом примерно 30° (немного вверх и вперед).

*Эффект.* Как и в предыдущем положении, эта асана настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству.

## **Положение 2. «Полумесяц» (ардха чакрасана)**

*Описание.* Из положения 1 на вдохе потяните руки вверх, плавно выпрямляя их и вытягиваясь всем телом (руки могут слегка касаться ушей, ладони развернуты друг от друга, вперед или остаются вместе). Сделайте легкий прогиб в верхних отделах позвоночника, толкая руки назад (таз остается на месте или немного подается вперед).





Стопы стоят плотно на полу и параллельны друг другу, ноги выпрямлены. Приятно вытягивайтесь всем телом.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) выдохом переходите к следующей позе.

◆ При среднем темпе – задержитесь немного в этом положении. Сделайте полный медленный выдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный вдох и на выдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных глубоких вдохов-выдохов. Расслабляйтесь в этом положении, продолжая вытягиваться и прогибаться в верхних отделах позвоночника без перенапряжения и боли, лицо должно быть расслаблено. На очередном выдохе переходите к следующему положению.

*Эффект.* Укрепляет и растягивает мышцы передней поверхности тела, грудной клетки, мышц рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат и тонизирует центральную нервную систему, укрепляет коленные чашечки.

### **Положение 3. Наклон вперед к ногам или «аист» (хастападасана)**

*Описание.* На выдохе из положения 2 начните плавно опускаться вниз, вытягиваясь вперед руками (позвоночник прямой). Стопы плотно прижаты к полу и параллельны друг другу, ноги вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты. Если больше с прямым позвоночником опускаться невозможно, расслабьте его и опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп.



Стремитесь сохранить ноги прямыми в коленях. Если вам так пока трудно, можете их согнуть, чтобы опустить ладони на пол. Опустив ладони, стремитесь выпрямить ноги без перенапряжения и не отрывая рук от пола. Шея должна быть расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) вдохом переходите к следующей позе.

◆ При среднем темпе – задержитесь немного в этом положении. Сделайте полный медленный вдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный выдох и на вдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных глубоких дыхательных движений. С каждым выдохом больше расслабляйте ум, сохраняя приятное усилие в теле, продолжая тянуться макушкой к полу. На очередном вдохе переходите к следующему положению.

*Эффект.* Укрепляет и растягивает мышцы задней поверхности тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Улучшает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.

#### **Положение 4. «Всадник» (банарасана)**

*Описание.* На вдохе из положения 3 правой ногой сделайте большой шаг назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна по отношению к полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии со стопой, руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед.



Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, смотрите вперед (голова не запрокидывается назад).

Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены и развернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) выдохом переходите к следующему положению.

◆ При среднем темпе – задержитесь немного в этой асане. Сделайте полный медленный выдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный вдох и на выдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных глубоких дыхательных движений. Расслабьте ум, сохраняя приятное натяжение в бедре. На очередном выдохе переходите к следующему положению.

*Эффект.* Растягивает и укрепляет паховые связки. Благоприятно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

### Положение 5. «Палка» (дандасана)

*Описание.* На выдохе из положения 4 сделайте большой шаг левой ногой назад так, чтобы обе ноги выпрямились. Упор на пальцах стоп, руки остаются выпрямленными, ладони на полу на уровне плеч, пальцы рук вместе и направлены вперед. Выпрямляйте все тело в одну линию, от макушки головы до пяток, смотрите вниз. Следите, чтобы таз не приподнимался и не опускался, также не опускайте голову.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, на задержке дыхания переходите плавно к следующему положению.

◆ При среднем темпе – задержитесь немного в этом положении. Сделайте полный медленный вдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный выдох и на задержке дыхания переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных глубоких дыхательных движений. Наблюдайте за приятным напряжением в мышцах, расслабьте ум, не доводите до перенапряжения. Если тяжело, опустите колени на пол. Для отдыха после выполнения позы используйте промежуточное положение – позу «ребенок». На очередном выдохе переходите к следующему положению.

Для усиления мышц рук через некоторое время практики можно добавить несколько отжиманий в этом положении или просто один раз согнуть руки в локтях на выдохе. Приняв положение туловища параллельно полу, задержитесь в этом положении, а затем выпрямите руки на вдохе.

*Эффект.* Укрепляет мышцы ног, спины, живота.



### **Промежуточное положение отдыха. Поза «ребенок» (баласана)**

Выполняется при необходимости отдыха. Если же вы не чувствуете, что устали, упражнение можно пропустить.

*Описание.* Из положения 5 опустите колени на пол и ягодицы на пятки, руки вытяните вперед, лоб положите на пол, расслабьте позвоночник. Дыхание произвольное. Эта поза чем-то напоминает положение младенца в утробе матери. Расслабляясь в этом положении, можно ощутить защищенность и комфорт. Находитесь в этом положении столько, сколько удобно и необходимо для отдыха. После очередного выдоха переходите в следующее положение.

*Эффект.* Растяжение мышц спины. Возникает чувство защищенности, покоя.

### **Положение 6. «Восемь точек (частей) тела» (аштавакр асана)**

*Описание.* Из положения 5 или из промежуточного положения на задержке дыхания приблизьте грудную клетку к полу и коснитесь его. В этом положении пола должны касаться восемь частей тела: лоб или подбородок, грудная клетка, колени, пальцы стоп, ладони. Таз приподнят, носки потянуты на себя, локти стремитесь прижать к туловищу. Ладони остаются на месте (они должны оказаться под плечами), пальцы вместе и направлены вперед.



◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) вдохом переходите, словно гусеница, к следу ющей позе.

◆ При среднем темпе – немного задержитесь в этом положении. Сделайте полный медленный вдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный выдох и на вдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Дыхание свободное, поверхностное. Расслабляйтесь, сохраняя положение. На очередном вдохе переходите к следующему положению.

*Эффект.* Развивает гибкость позвоночника, особенно в поясничном и грудном

отделах.

### **Положение 7. «Кобра» (буджангасана)**

*Описание.* Из положения 6 начинайте скользить грудной клеткой по полу и полностью выпрямитесь на нем. На вдохе приподнимите голову, затем грудную клетку, затем, подключая усилия рук, приподнимите от пола локти и верхнюю часть туловища. Прогнитесь так, чтобы паховая часть (подвздошные кости) по возможности оставались на полу. Если это тяжело, то можно оставить руки немного согнутыми в локтях (локти должны быть прижаты к туловищу).

По мере практики и развития гибкости вы сможете постепенно выпрямить руки в локтях. Прогибайтесь больше в верхних отделах позвоночника, грудная клетка раскрыта, плечи назад и вниз, смотрите вперед, толкайте грудную клетку вперед и вверх, вытягивайте шею вверх от макушки (можно слегка запрокинуть голову). Ноги стремитесь держать вместе, ягодицы должны быть подтянуты, но не напряжены (когда это положение станет доступным без усилий ягодиц, область поясницы нужно расслабить). Расслабляйте позвоночник.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) выдохом переходите к следующей позе.

◆ При среднем темпе – немного задержитесь в этом положении. Сделайте полный медленный выдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный вдох и на выдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных и глубоких дыхательных движений. Чувствуйте все тело, расслабляя мышцы, которые не участвуют в поддержании положения. Почувствуйте приятное натяжение и напряжение, расслабьте ум. Направляйте внимание на поясницу и грудной отдел позвоночника, помогая с помощью дыхания расслабить их еще больше. На очередном выдохе переходите к следующему положению.



*Эффект.* Развивает гибкость позвоночника, способствует предупреждению и исправлению патологического кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника, способствует лечению грудного и пояснично-крестцового радикулита, выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Снимает боли в спине. Укрепляет руки, плечи, растягивает и укрепляет мышцы грудной клетки, живота. Стимулирует аппетит и устраняет запор. Нормализует работу всех внутренних органов, особенно печени и почек, предупреждает мочекаменную болезнь и способствует ее ликвидации. Омолаживает спинномозговые нервы.

### **Положение 8. «Собака» (адхо мукха шванасана)**

*Описание.* На выдохе из положения 7, отталкиваясь руками от пола, подайте таз назад

и вверх и выпрямите ноги в коленях. Руки плотно прижаты к полу и остаются на том же месте. Толкайте таз назад и вверх, вытягивая больше заднюю поверхность ног, приближайте пятки к полу. Тянитесь грудной клеткой вниз и к ногам, шея расслаблена, голова опущена, ладони – плотно на полу. Не перестарайтесь, иначе можно сильно растянуть мышцы в области лопаток.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) вдохом переходите к следующей позе.

◆ При среднем темпе – немного задержитесь в этом положении. Сделайте полный медленный вдох (можно подключить дыхание «уджай»), затем полный медленный выдох и на вдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных и глубоких дыхательных движений. Наблюдайте натяжение связок, мышц, но без перенапряжения. Стремитесь расслабить ум. На очередном вдохе переходите к следующему положению.



На первом этапе для лучшего растяжения связок задней поверхности ног можно сделать следующее упражнение. Приняв позу, приподнимитесь на носки, затем опустите пятки на пол, как будто нажимаете на педали велосипеда, попеременно сгибая ноги в коленях. Выполните несколько движений на каждую ногу. Затем снова примите позу, следуя вышеуказанным инструкциям.

*Эффект.* Укрепляет и растягивает задние мышцы ног, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины, мышцы рук. Укрепляет верхнюю часть тела, растягивает плечи, подколенные сухожилия.

Длительное пребывание (1-3 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Развивает быстроту и легкость в ногах. Способствует размягчению солевых шпор, укрепляет лодыжки. Помогает при артрите плечевых суставов. Укрепляет мышцы живота. Кровь приливает к голове без малейшей нагрузки на сердце, что полезно при гипертонии.

### **Положение 9. «Всадник» (банарасана)**

*Описание.* Вернитесь из положения 8, на вдохе сделайте большой шаг правой ногой вперед так, чтобы стопа оказалась на одной линии с кистями рук. Голень перпендикулярна по отношению к полу, колено левой ноги опустите на пол. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, посмотрите вперед (голову не запрокидывайте назад). Грудная клетка расплавлена, плечи расслаблены и подаются немного назад и вниз.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) выдохом переходите к следующей позе.

◆ При среднем темпе – задержитесь немного в этом положении. Сделайте полный медленный выдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный вдох и на выдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных и глубоких дыхательных движений. Расслабьте ум, сохраняя приятное натяжение в бедре. На очередном выдохе переходите к следующему положению.



*Эффект.* Такой же, как был описан в положении 4.

### **Положение 10. Наклон к ногам или «аист» (хастападасана)**

*Описание.* Из положения 9 на выдохе сделайте большой шаг вперед левой ногой, приставляя ее к правой. Выпрямите обе ноги, стараясь не отрывать руки от пола (на первом этапе ноги могут быть немного согнуты, затем постепенно выпрямляйте по мере растяжения подколенных связок и поясничного отдела позвоночника). Стопы – плотно на полу и параллельны друг другу, ноги вместе, шея расслаблена, голова опущена. Тянитесь макушкой к полу, а животом к бедрам.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) выдохом переходите к следующей позе.

◆ При среднем темпе – задержитесь немного в этом положении. Сделайте полный медленный вдох (можно с использованием дыхания «уджай»), затем полный медленный выдох и на выдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных и глубоких дыхательных движений. С каждым выдохом больше расслабляйте ум, сохраняя приятное усилие в теле, продолжая тянуться макушкой к полу. На очередном выдохе переходите к следующему положению.

*Эффект.* Такой же, как был описан в положении 3.

### **Положение 11. «Полумесяц» (ардха чандрасана)**

*Описание.* Из положения 10 приподнимите сначала голову, перенесите прямые руки перед собой вперед, выпрямите максимально спину параллельно полу. На вдохе начните подниматься вверх, сохраняя спину прямой, выпрямитесь вертикально и потянитесь вверх (руки при этом находятся сверху). Выполните мягкий прогиб назад. Ноги должны быть устойчивыми и выпрямленными. Приятно вытягивайтесь назад всем телом.

◆ При быстром темпе выполнения комплекса, не задерживаясь долго в позе, с медленным и плавным (или с обычным при еще более быстром ритме) выдохом переходите к следующей позе.

◆ При среднем темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте полный медленный выдох (можно подключить дыхание «уджай»), затем полный медленный вдох и на выдохе переходите к следующему положению.

◆ При медленном темпе – задержитесь в этом положении. Сделайте от 2 до 6 медленных и глубоких дыхательных движений. Расслабляйтесь в этой позиции, продолжая вытягиваться и прогибаться в верхних отделах позвоночника без перенапряжения и боли. Лицо должно оставаться расслабленным. На очередном выдохе переходите к следующему положению.

*Эффект.* Такой же, как был описан в положении 2.

## Положение 12. Основная стойка (тадасана)

*Описание.* Из положения 11 выпрямитесь вертикально и на выдохе плавно опустите руки через стороны вниз, возвращаясь в исходное положение, описанное в начале комплекса.

Мы закончили полкруга. Сделайте 1-3 глубоких вдоха-выдоха и перейдите к следующей половине круга.

**Вторая половина круга.** Сделайте очередной вдох и на выдохе перейдите в положение 1 («намасте»). Выполните ту же последовательность положений, что и в первой половине круга, только теперь при переходе в положение 4 («всадник») выполните большой шаг левой ногой назад. Точно так же при возвращении из положения 8 («собака») делайте шаг левой ногой вперед в положение 9 («всадник»).

Освоив последовательность движений, повторите в быстром, среднем и медленном темпе.

Когда последовательность хорошо изучена и вы можете свободно выполнять ее с использованием дыхательных упражнений, тогда можно подключить ментальный, а затем и духовный аспекты с пением мантр.

Сначала необходимо выучить сами мантры. Произносите их на одном выдохе сразу при переходе в очередную позу. Такое выполнение комплекса, помимо физического развития, дает многоканальное восприятие пространства.

Более простой вариант с использованием мантр – это произношение мантры при переходе в позицию «намасте». Тогда, чтобы произнести все мантры, вам необходимо выполнить комплекс 12 раз (или 6 кругов).

**Вариант последовательности при быстром выполнении комплекса с повторением мантр в каждой позиции.** Вдох – мантра 1 вместе с движением рук в «намасте» – вдох – «полумесяц» – мантра 2 – короткий вдох – мантра 3 вместе с движением «аист» – вдох – «всадник» – мантра 4 – короткий вдох – мантра 5 с асаной «палка» – на задержке дыхания «восемь точек тела» – короткий вдох – мантра 6 – вдох, «кобра» – мантра 7 – короткий вдох – мантра 8 при движении в асану «собака» – вдох – «всадник» – мантра 9 – короткий вдох – мантра 10 при движении «аист» – вдох – «полумесяц» – мантра 11 – короткий вдох – мантра 12 при движении рук вниз в положение позы «гора».

Когда вы хорошо освоите выполнение движений с произношением мантр, добавьте визуализацию тех символов, о которых в них говорится (перевод см. ниже), и искреннее чувство благодарности от всего сердца.

## Мантры, сокращенный вариант

На первом этапе используйте эти мантры. Затем вы можете применять более сложный, полный вариант.

1. Om Mitraya Namaham – друг.



2. Om Ravaye Namaham – сияющий.
3. Om Suryaya Namaham – солнце.
4. Om Bhanave Namaham – блистающий.
5. Om Khagaya Namaham – идущий по небу, властелин неба.
6. Om Pushne Namaham – питающий.
7. Om Hiranyagarbhaya Namaham – золотой эмбрион.
8. Om Marichaye Namaham – лучистый.
9. Om Adityaya Namaham – изначальный.
10. Om Savitre Namaham – светило.
11. Om Arkaya Namaham – излучающий.
12. Om Bhaskaraya Namaham – просветитель.

### Мантры, полный вариант

В этом варианте вы еще добавляете перемещение внимания на части тела, связанные с чакрами (энергетическими центрами тела) (табл. 6.1).

**Таблица 6.1.** Мантры, полный вариант

Положение	Мантра	Качество и визуализация отношения	Внимание на части тела и воздействие мантры	Чакра
1. «Намасте»	Om Ngram Mitraya Namaham	Друг, тот, кому можно доверять все свои проблемы и беспокойства	Сердце и центр грудной клетки; наполняет любовью ко всем живым существам	4, Анахата
2. «Полумесяц»	Om Ngrim Ravaye Namaham	Сияющий, освещающий путь, указывающий верную дорогу	Горло; дает творчество и красивые слова	5, Вишудха
3. «Аист»	Om Ngrum Suryaya Namaham	Солнце, как отец, оберегающее	Солнечное сплетение; дает силу воли и щедрость	3, Манипура
4. «Всадник»	Om Ngraim Bhanave Namaham	Блистающий, наполняющий красотой ум	Чуть ниже пупка, за гениталиями; дает творчество	2, Свадхистана

5. «Палка»	Om Hraum Khagaya Namaham	Идущий по небу, властелин небес, рассеивающий тучи в сознании	Центр между бровями; дает знание и истинное понимание вещей	6, Аджна
6. «Восемь точек тела»	Om Hramh (Hraha) Pushne Namaham	Питающий, да- ющий жизнь	Основание по- звоночника; дает активность и жиз- ненные силы	1, Мулад- хара
7. «Кобра»	Om Hram Hiranya- garbhaya Namaham	Золотой эмбрион, дающий красоту	Основание по- звоночника; дает активность и жиз- ненные силы	1, Мулад- хара
8. «Собака»	Om Hrim Marichaye Namaham	Лучистый, да- ющий здоровье	Центр между бровями; дает знание и истинное понимание вещей	6, Аджна
9. «Всад- ник»	Om Hrum Adityaya Namaham	Изначальный, дающий рож- дение всему живому на нашей планете	Чуть ниже пупка за гениталиями; дает творчество	2, Свадхи- стана
10. «Аист»	Om Hraim Savitre Namaham	Светило, напол- няющее светом, рассеивающее темноту	Солнечное спле- тение; дает силу воли и щедрость	3, Мани- пура
11. «Полу- месяц»	Om Hraum Arkaya Namaham	Яркий, излуча- ющий, дающий красоту словам	Горло; дает твор- чество и красивые слова	5, Ви- шудха
12. «Поза горы»	Om Hramh (Hraha) Bhaska- raya Namaham	Просветитель, рассеивающий всякое невеже- ство и дающий свет знания	Сердце и центр грудной клетки; наполняет лю- бовью ко всем живым существам	4, Анахата

Пусть Свет рассеет всякое невежество в сознании и вокруг вас!

## **Глава седьмая**

### **ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Данный комплекс составлен таким образом, чтобы воздействовать на проблемные участки тела и мышцы, на которые женщины обращают особое внимание. Он проверен временем и, как показывает практика, нравится всем женщинам. При регулярной практике вы будете всегда стройны и красивы!

Перед освоением асан внимательно ознакомьтесь с рекомендациями и изучите все пранаямы. При беременности, восстановлении после родов, менструации используйте рекомендации и специально подобранные упражнения.

Важно иметь в виду, что по мере изучения этапов этого комплекса время выполнения

упражнений будет увеличиваться. Начинайте с 10 минут, постепенно увеличивая продолжительность занятий до 1,5 часа (сюда будут входить комплекс дыхательных упражнений, разминка, расслабление и медитация). По возможности придерживайтесь графика, но не переусердствуйте, 1-2 раза в неделю давайте себе отдохнуть, выполняя только мягкие и спокойные асаны, те, которые вам нравятся больше всего, основной упор делайте на пранаямы, медитацию и расслабление. Будьте также внимательны в дни менструации.

В данном случае очень важна регулярность занятий. Если у вас недостаточно времени, то лучше заниматься по 20 минут каждый день, чем один раз в неделю 2-3 часа.

Не приступайте к изучению следующего этапа, если не располагаете достаточным количеством времени для прохождения:

- ◆ пранаямы нади-шодхана или хотя бы нескольких глубоких дыханий «уджай» в начале каждого занятия;
- ◆ разминки или комплекса «Приветствие солнца»;
- ◆ уже изученных до этого этапов.

Прежде чем приступить к практике, обязательно ознакомьтесь с последовательностью освоения этапов.

Обратите внимание на указание «переходная». Оно означает, что асана в данном случае используется для перехода в следующую асану и задерживаться в ней не нужно. Если этого указания нет, значит, это упражнение выполняется с задержкой.

Рядом с названием асаны на русском языке приведено оригинальное название на санскрите, которое может не соответствовать названию на русском, так как перевод либо не имеет аналога, либо является достаточно длинным и сложным для понимания.

Комплекс, описанный в этой главе, вы сможете освоить, не только прочитав текст, но и просмотрев видеокурс на компакт-диске, прилагаемом к книге.

## **Разминочный комплекс**

Все упражнения выполняйте осторожно, вдумчиво, следите за своим самочувствием. В любой момент вы можете прекратить рекомендуемые упражнения и начать делать свои собственные. Предложенная разминка после разучивания всех позиций будет занимать у вас от 8 до 10 минут. Однако при утренних занятиях, а также при более низкой температуре воздуха может понадобиться больше времени, так как нужно уделить больше внимания ходьбе или легкой пробежке. В этом случае разминка займет от 15 до 30 минут.

### **Легкая ходьба**

Начнем с простой ходьбы на месте продолжительностью 20-30 секунд. Если есть возможность, пойдите в сквер или на стадион. Ходите в свое удовольствие, но не допускайте перенапряжения. До ста точно почувствовать приятный разогрев мышц.



### **Скручивание при ходьбе**

Продолжайте ходьбу и перейдите к скручиванию.

В очередной раз поднимая правое бедро, на выдохе стремитесь перенести за правое бедро левый локоть (рука должна быть согнута в локте, происходит небольшое скручивание корпуса влево).

Затем повторите скручивание для другой ноги и руки. Эти движения можно делать более плавно, а можно и более резко, в зависимости от самочувствия. Сочетайте движение с дыханием, скручивание делайте на выдохе.



Это упражнение подготавливает внутренние органы к основному комплексу асан. Сделайте около пяти скручиваний в каждую сторону (попеременно).

### **Задержка бедра на весу при ходьбе**

Замедлите шаг и начните как можно выше поднимать бедра. Делайте это движение в течение 20-30 секунд. Еще больше замедлите ход, поднимая очередной раз бедро, задержите его на весу на 5–10 секунд. Спину держите прямо, руки и плечи остаются свободными и расслабленными, улыбайтесь! Выполните 3–4 раза поочередно для каждой ноги. Это хорошо разогревает и укрепляет ноги, поясницу, позвоночный корсет.



### **Бедро вверх и шаг в сторону**

В очередной раз поднимите вверх, например, правое бедро и сделайте большой шаг вправо этой ногой так, как если бы вы хотели переступить через что-то большое.

Опустив правую стопу на пол, сразу же приставьте левую ногу к правой и продолжайте обычный шаг, не останавливаясь. Сделайте пару шагов, поднимите левое бедро вверх и шагните влево, переступая через вымышленное препятствие. Стремитесь поднимать бедро выше и делать шаг как можно шире. Опустив стопу, приставьте правую ногу и продолжите ходьбу еще на 2-3 шага, затем снова шаг вправо. Повторите движения еще 3-4 раза. Это упражнение повышает подвижность тазобедренного сустава.



### **Ходьба, ноги широко**

Это упражнение укрепляет бедра и разрабатывает коленный сустав.



Поставьте ноги на ширину метра. Согните их в коленях, присядьте как можно ниже. Начните шагать, сохраняя присед.

Старайтесь поднимать бедра повыше, добавьте движение согнутых в локтях рук в плечевом суставе (как при обычной ходьбе или пробежке). Широко улыбаясь, шагайте так

еще 10–30 секунд.

Закончив упражнение, остановитесь в приседе. Попробуйте в прыжке вернуться в вертикальное положение и соединить ноги.

### **Легкая пробежка**

При желании вы можете перейти на легкий бег на месте (или по скверу) продолжительностью от 20 секунд до нескольких минут (столько, сколько удобно для вас), если это тяжело, можете продолжать быструю ходьбу. Приятный бег и быстрая ходьба очень хорошо массируют всю брюшную полость и внутренние органы, насыщая их кровью. Начинает лучше работать сердце и питаться мозг. При этом наблюдайте за дыханием – это позволит вам лучше чувствовать свое тело, его возможности и не переутомляться. Вы должны получать удовольствие!

### **Прыжки**

Данное упражнение прекрасно растягивает, укрепляет и разогревает боковую поверхность бедер, паховые связки, руки.

Остановитесь и начните прыгать. Ноги должны быть врозь, руки подняты вверх, ладонями друг к другу, как для хлопка. При движении рук вверх делайте вдох. Затем в прыжке руки опускаются вниз по швам и ноги на выдохе возвращаются в положение вместе. Продолжайте выполнять это упражнение от 10 до 30 секунд: на вдохе в прыжке руки вверх, ноги врозь, и на выдохе обратно (и также в прыжке) – ноги вместе, руки по швам. Старайтесь сделать прыжок повыше и одновременно поставить пошире ноги.

Остановитесь, теперь вы можете встряхнуть кистями рук, потрясти ногами. Восстановите дыхание.

### **«Зонтик»**

*Описание.* Поставьте ноги на ширину плеч и встаньте устойчиво, стопы должны быть параллельны друг другу, носки направлены ровно вперед. Разверните корпус и голову вправо, посмотрите через правое плечо назад, при этом сделайте глубокий вдох через нос. Затем активно разверните корпус влево, посмотрите через левое плечо назад и сделайте активный выдох через рот со звуком «ха», выдох поднимается из области живота (можете слегка втянуть его).

С таким выдохом старайтесь сбросить все напряжение, после чего сразу же возвращайтесь вправо и снова делайте вдох через нос, а затем разворот влево и выдох со звуком «ха». При выполнении разворотов сохраняйте стопы устойчивыми и плотно прижатыми к полу. Руки свободно двигаются вслед за корпусом. Они как плети, полностью расслаблены, также при этом расслаблены плечи. Повторите это упражнение 5-7 раз.





Теперь поменяйте направление вдоха и выдоха. Разверните корпус влево и сделайте вдох через нос у левого плеча, развернувшись вправо, сделайте активный выдох через рот со звуком «ха». Повторите движения 5-7 раз. При выполнении этого упражнения без привычки может закружиться голова. Это происходит из-за обильного насыщения мозга кислородом, и это нормальный эффект, но вы можете увеличить время отдыха в перерывах между упражнениями. При сильном головокружении прекратите движения и отдохните сидя. При регулярной практике головокружение будет постепенно проходить и полностью исчезнет.

*Эффект.* Это упражнение благодаря активным выдохам быстро освобождает от напряжения и застоявшегося в легких воздуха. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению газообмена и, как следствие, уменьшает вероятность легочных заболеваний. Благодаря скручиваниям хорошо разогреваются позвоночник и плечевой пояс, за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости активизируется работа пищеварительного тракта.

Выполняйте это упражнение без напряжения, сохраняйте мышцы лица расслабленными.

### **«Рубка дров»**

*Описание.* Левую руку легко сожмите в кулак и обхватите его правой рукой (так, как будто вы берете топор для рубки дров), руки выпрямите и вытяните перед собой. Поднимите руки вперед и вверх, как бы замахиваясь, при этом слегка прогнитесь назад и сделайте глубокий вдох через нос.



С резким выдохом через рот активно опустите корпус вниз (так, как если бы вы рубили полено). Полностью опустившись вниз, расслабьте руки, плечи, шею, корпус и поясницу, позвоночник. В этом положении под естественным весом вытягиваются спина и позвоночник. Задержитесь внизу на несколько секунд (настолько, насколько комфортно).

Сохраняйте расслабленной всю верхнюю часть туловища, продолжайте свободно дышать. Почувствуйте, как приятно расслабляется позвоночник. Затем поднимитесь и снова на вдохе замахнитесь руками назад с легким прогибом. Вдох – разрубите очередное «полено».

Выполните это упражнение до 5 раз. По окончании на вдохе поднимите позвонок за позвоночком, плавным движением выпрямитесь снизу вверх. Плечи, шея и голова поднимаются в последнюю очередь. При полном выпрямлении тела подбородок должен коснуться ключичной ямки. Выпрямив корпус полностью, поднимите голову.



Если для такого возвращения вам будет недостаточно одного вдоха, остановитесь, сделайте выдох и на следующем вдохе продолжайте подъем до полного выпрямления корпуса.

Если у вас повышенное давление, выполняйте это упражнение аккуратно, не задерживайтесь на длительное время внизу, также можете выполнять это упражнение меньшее количество раз. Обязательно следите за своим самочувствием.

*Эффект.* Как и в предыдущем упражнении. Отличие состоит в более сильном вытягивании спины и позвоночника в дополнение к прекрасному расслаблению. При регулярном выполнении должно улучшиться кровяное давление.

### **«Павлин»**

*Описание.* На вдохе заведите руки за спину и сложите в замок (пальцы рук переплетены). Отведите их назад от себя, ладони поверните к себе. Слегка прогнитесь назад (можно немного запрокинуть голову), при этом ноги остаются устойчивыми и прямыми в коленях, стопы – параллельными.



Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды (при желании можете задержаться и до 20 секунд, но при условии, что не будете задерживать дыхание). С очередным выдохом начинайте наклоняться вперед и вниз с прямой спиной, продолжая при этом отводить руки от себя. Когда с прямой спиной наклоняться уже невозможно, опустите голову, расслабьте шею и спину, но руки продолжайте отводить от себя назад и вверх. Задержитесь в этом положении на несколько вдохов-выдохов.



Удерживайте положение вниз головой столько, сколько удобно, приблизьте лопатки друг к другу, а плечи отводите назад, дыхание свободное.

Затем на вдохе начинайте медленно подниматься. Сначала поднимите голову и

максимально выпрямите спину, слегка прогнитесь и продолжайте подниматься с прямой спиной, по-прежнему отводя от себя руки. Если одного вдоха не хватает, задержитесь, сделайте выдох и со следующим вдохом продолжите подниматься. Когда вы полностью выпрямитесь, сделайте легкий прогиб назад, еще немного отведите руки и плавно отпустите их на выдохе, выпрямите спину. Почувствуйте изменения в теле: руки становятся легкими и сами поднимаются вверх. Сразу, без передышки, можно перейти к следующему упражнению – наклонам в стороны.

*Эффект.* Прекрасно растягивает область лопаток и плеч, верхний отдел позвоночника, спину и шею. Увеличивает объем грудной клетки, раскрепощает плечи, лопатки, ключицы.

## Наклоны в стороны

*Описание.* Ноги остаются устойчивыми, на ширине плеч. На вдохе поднимите руки вверх и переплетите большие пальцы.

Вытягивайтесь вверх как можно сильнее. Сделаете 2-3 глубоких дыхательных цикла, с каждым вдохом вытягиваясь еще больше. С очередным выдохом наклонитесь вправо.



При наклоне тело должно находиться в одной плоскости. Не разворачивайте таз или корпус (представьте, что вы находитесь между двумя стенами). Чтобы научиться выполнять это упражнение в одной плоскости, можете сначала потренироваться, прижавшись спиной к стене. Наклонившись в сторону, вытяните рукой, которая находится ниже, руку, которая выше (большим пальцем правой руки за большой палец левой руки). На вдохе немного приподнимитесь, а на следующем еще больше наклонитесь. Сделайте 2-3 таких движения. Помните, перенапряжения быть не должно! Поднимайтесь на вдохе, вытягивая руки вверх и потягиваясь. На очередном выдохе наклонитесь влево. Несколько небольших наклонов влево, вернитесь на вдохе в вертикальное положение, руки вверху, потянитесь и на выдохе опустите руки через стороны вниз. Задержитесь в устойчивом положении (основная стойка), почувствуйте изменения в теле, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких дыхательных циклов.

Не переваливайтесь во время наклона на одну ногу больше, чем на другую. Пусть стопы остаются устойчивыми, ноги – прямыми в коленях, вес тела

распределите равномерно на обе ноги, не переносите его на одну ногу больше.

*Эффект.* Великолепно растягивает боковые мышцы, мышцы рук, спину и плечи. Вытягивает позвоночник в поясничном отделе, укрепляет боковые мышцы.

Если ваша разминка была интенсивной и заняла более 20 минут или вы выполняли пробежку, то, чтобы быстро восстановить дыхание и сердечный ритм, рекомендую отдохнуть следующим образом. Лягте на спину на ровную поверхность, примите позу «шавасана». Сделайте несколько полных дыхательных циклов, постепенно подключите дыхание «уджай». Расслабляйтесь до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваш сердечный и дыхательный ритмы восстановились полностью, а мышцы расслабились. Только после этого вы можете перейти к основному комплексу асан.

## Основной комплекс

### Этап 1

#### *Асана 1. «Крест» (наклоны головы)*

*Описание.* Сядьте на коврик в одно из положений:

- ◆ скрестив ноги (по-турецки). Чтобы было легче держать спину прямой, используйте подушку, которую можно подложить под ягодицы;
- ◆ на пятки в позу «ученик»;
- ◆ на край стула (чтобы легче держать спину прямой), стопы устойчиво стоят на полу или коврик на ширине плеч.



На выдохе наклоните голову вниз, удерживая спину прямой. Сейчас вытягивается задняя поверхность шеи и верхняя часть позвоночника. Задержитесь в этом положении, продолжая приятное усилие. Дышите ровно и глубоко через нос, сделайте от 2 до 5 дыхательных циклов и на заключительном вдохе верните голову в исходное положение.

Во время следующего выдоха легко запрокиньте голову назад, вытягивая переднюю часть шеи, тянитесь подбородком вверх без лишнего напряжения, сделайте несколько вдохов-выдохов и на заключительном вдохе опустите голову.

На выдохе наклоните голову к левому плечу, тянитесь к нему ухом, сохраняя голову в одной плоскости (не разворачивая), подбородок при этом должен оставаться в одной точке.

Сделайте столько же глубоких дыхательных циклов через нос и на заключительном

вдохе верните голову в исходное положение.

Сделайте то же самое применительно к правому плечу.

Теперь повторите все четыре наклона еще 2 раза, только теперь за один дыхательный цикл: сделайте глубокий вдох и на выдохе наклоните голову вперед, очередной глубокий вдох – голову прямо, выдох – легко запрокиньте назад, вдох – верните, выдох – к правому плечу, вдох – верните, выдох – к левому плечу, вдох – верните.

Закончив упражнение, не спешите сразу же переходить к следующему. Подождите несколько секунд, наблюдая за дыханием и эффектом от выполненного упражнения. Пусть ваш ум продолжает расслабляться.

*Эффект.* Хорошо разминает шейный отдел позвоночника, устраняет ощущение зажатости в области шеи. Это особенно актуально для женщин, которые «все несут на своей шее». При проблемах с шейным отделом рекомендуется выполнять это упражнение регулярно и отдельно от общего комплекса столько раз в день, сколько необходимо. Но при этом будьте осторожны: если почувствуете боль в области шеи, можно исключить запрокидывание головы назад или сделать это движение очень мягким.

### ***Асана 2. Вращение головой***

Не выполняйте это упражнение при травмах шейного отдела позвоночника или если возникает болевое ощущение при наклонах.

*Описание.* Исходное положение то же, что и в предыдущем. Опустите голову вниз, подбородок прижмите к грудной клетке. Начните аккуратно и медленно вращать головой на вдохе от правого плеча назад, затем через левое плечо обратно вперед, подбородком к грудной клетке. Выполните 3-5 круговых движений, сочетая с дыханием, в одном направлении и затем столько же раз в другом направлении. Будьте очень внимательны к шее: если почувствуете при вращении дискомфорт в каком-то месте, остановитесь, сделайте 1-2 дополнительных дыхательных цикла, задержав движение, расслабьте этот участок и затем продолжайте.

*Эффект.* Устраняет ощущение зажатости в шейном отделе позвоночника.

### ***Асана 3. Вращение плечами***

*Описание.* Исходное положение то же, что и в предыдущем. Опустите и расслабьте руки. Поднимите плечи вверх и отведите назад на глубоком вдохе, при этом грудная клетка будет расширяться. Затем на выдохе опустите плечи вниз и вперед – грудная клетка немного сожмется. Продолжайте, используя более глубокое дыхание. Движение медленное, синхронное с дыханием, оборот плеч максимальный. Сделайте 3-5 оборотов в одном направлении и затем столько же в другом.

*Эффект.* Снимает напряжение плеч и верхней части спины.

### ***Асана 4. Наклон к одной ноге (джану ширшасана) с добавлением скручивания***

*Описание.* Выставьте правую ногу вперед и потяните носок на себя и вверх, а левую стопу прижмите к правому бедру. Левое колено и бедро опустите к полу. Спина прямая. Сделайте вдох и еще больше выпрямите спину, потянувшись позвоночником вверх. На выдохе немного втяните живот и наклонитесь к правой ноге. Сохраняйте носок правой ноги потянутым на себя. По возможности обхватите его или стопу руками. Если вам при этом тяжело удерживать ногу прямой, можете немного ее согнуть в колене и затем постепенно выпрямлять. Будьте аккуратны и исходите из своих возможностей! Не спешите опускать голову к ноге. Стремитесь вытягиваться вдоль ноги, приближая живот к бедру.



Задержитесь в этом положении около 10 секунд, затем вернитесь назад и наклонитесь еще раз, уже немного больше вытягиваясь вдоль ноги. Теперь задержитесь в положении дольше, около 20 секунд, можете опустить голову. Возвращаясь в исходную позицию, сначала поднимите голову и посмотрите вперед, насколько получится, прогнитесь в позвоночнике и вернитесь уже с прямой спиной в исходное положение.

Теперь левой рукой обхватите правую стопу и поднимите правую ногу на 30-45° от пола. Удерживая рукой стопу, максимально выпрямите ногу. Если вы не можете выпрямить ногу полностью, то подтяните коленную чашечку правой ноги вверх и напрягите мышцы. Правую руку перенесите за спину и упритесь в пол.



Максимально выпрямите спину в вертикальном положении, еще больше потяните позвоночник вверх. Сохраняя положение спины, сделайте вдох, на выдохе разверните корпус, грудную клетку и голову вправо, посмотрите через правое плечо назад. При этом макушка головы тянется вверх, а подбородок параллелен полу. Сохраняйте положение около 20 секунд, продолжая по возможности глубоко дышать.

На вдохе вернитесь в исходное положение, разверните голову и корпус обратно и опустите ногу.

Поменяйте ноги и сделайте наклон к левой ноге. Сделайте скручивание влево, обхватив правой рукой левую стопу.

*Эффект* . Хорошо вытягивает заднюю поверхность ног. Растягивает подколенные сухожилия и мышцы, улучшает эластичность связок. Укрепляет и растягивает грудную клетку и поясничный отдел позвоночника. Повышает подвижность тазобедренных суставов и позвоночника. Массирует органы брюшной полости и особенно толстую кишку, печень и селезенку, улучшая пищеварение. Усиливает кровообращение в нижней части тела.



Тонизирует спинномозговые нервы.

### ***Асана 5. «Стол» из положения сидя (пурвоттанасана)***

*Описание.* Вернувшись в исходное положение (ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу), упритесь прямыми руками в пол за спиной на ширине плеч, разверните кисти рук от себя, согните ноги в коленях и приблизьте стопы к ягодицам, колени смотрят вверх. Поставьте стопы устойчиво и параллельно друг другу на пол на ширину плеч, носки смотрят вперед, колени на одной линии с большими пальцами ног.



На вдохе поднимите бедра и таз вверх, сохраняя упор стоп и рук.

Отталкиваясь ногами, тяните таз вверх, голову можете запрокинуть назад, подтяните лопатки друг к другу, не разводите бедра, колени остаются на одной линии с большими пальцами ног. Сохраняйте это положение с приятным усилием, не перенапрягайтесь, продолжайте дышать.



Сделав очередной вдох, на выдохе опустите подбородок к грудной клетке и сядьте на пол.

*Эффект.* Укрепляет мышцы спины, рук, бедра и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти рук. В сочетании с предыдущей асаной оказывает благотворное влияние на щитовидную и паращитовидную железы.

### ***Асана 6. Наклон к ногам из положения сидя (пауштимотанасана)***

*Описание.* Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе и выпрямлены, спина прямая, носки на себя. На вдохе поднимите руки вертикально вверх, образуя прямой угол с ногами, на выдохе немного втяните живот и начните наклон к ногам. Удерживайте спину прямо настолько, насколько возможно, не спешите опускать голову к ногам, сначала приближайте к бедрам область живота, затем грудную клетку, продолжая тянуться руками вперед (вдоль ног). Ноги остаются выпрямленными, носки потянуты на себя.



Теперь опустите голову к ногам и по возможности обхватите руками верхнюю часть стоп, потягивая носки на себя еще больше.

Если вам тяжело обхватить руками стопы, сохраняя ноги прямыми, можете согнуть их в коленях настолько, насколько это необходимо, чтобы обхватить руками стопы. Начните понемногу выпрямлять ноги, не перенапрягаясь. Дыханием помогайте расслаблять связки ног. Не тяните голову к ногам, пусть макушка тянется вперед, вдоль ног, а живот и грудная клетка – к ногам. Удерживайте положение около 20 секунд.

Возвращаясь на вдохе обратно, сначала поднимите голову, стремитесь немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вперед, затем, сохраняя прямую спину и вытянутые перед собой руки, поднимите корпус и руки вверх и выпрямитесь, переходя к следующему положению.

*Эффект* . Аналогичен эффекту от наклона к одной ноге. Кроме того, стабилизирует работу сердца и помогает при головной боли.

### ***Асана 7. Прямой угол из положения сидя (вариант дандасаны)***

*Описание.* Исходное положение, как в предыдущей асане. Выпрямите ноги, соедините их, потяните носки на себя и вверх, выпрямите спину. Руками отведите ягодицы немного в стороны и устройтесь удобно. На вдохе поднимите руки через стороны вертикально вверх. Вертикальность положения рук можно легко проверить: предплечья должны касаться ушей. Не нужно высоко поднимать плечи. Выпрямите ладони, соедините пальцы рук. Вытягивайтесь позвоночником вверх перпендикулярно полу. Ноги остаются выпрямленными на полу. Между корпусом и ногами должен образоваться прямой угол. Стремитесь удерживать положение за счет мышц спины и ног и расслабить живот. Сохраняйте положение во время нескольких дыхательных циклов, на выдохе плавно опустите руки через стороны вниз.

*Эффект.* Хорошо укрепляет руки, шею, позвоночный корсет и мышцы спины, особенно нижнюю часть и поясницу.



***Асана 8. «Кошка» (динамичный вариант)***

*Описание.* Примите положение «стол»: станьте на четвереньки, поставьте стопы, колени и руки на ширину плеч в устойчивое положение. Руки и бедра перпендикулярны полу.



На вдохе поднимите голову, потянувшись подбородком вверх, а спину прогните вниз. Сконцентрируйте внимание на грудном отделе позвоночника, слегка задержитесь в крайнем положении.



На выдохе опустите голову вниз, тянитесь подбородком к грудной клетке, а спину выгибайте вверх – внимание на область поясницы.

Добивайтесь максимального прогиба, сочетая плавное и медленное движение с глубоким дыханием, на мгновение фиксируйте крайние положения. Выполните от 5 до 10 таких движений, а затем для отдыха перейдите в позу «ребенок» (см. асану 10).

*Эффект:* Улучшает подвижность и гибкость позвоночника, снимает боли и напряжение в спине.



### ***Асана 9. «Кошка» с одной поднятой ногой***

*Описание.* Исходное положение – поза «стол».

На вдохе, так же, как и в предыдущей асане, поднимите голову вверх, а спину прогните вниз. Выгибаясь на выдохе, подтяните правое бедро к животу, а лоб к колену.



При этом правый носок может быть на весу, а может упираться в пол. На очередном вдохе опустите локти на пол, сохраняя их параллельными друг другу, правую ногу выпрямите в колене и перенесите назад и вверх. Стремитесь полностью выпрямить ногу и при этом не разворачивать таз.

Прогибайтесь в этом положении. Выгибаясь на выдохе, снова подтяните правое бедро к животу, при этом выпрямляйте руки в локтях. Выполните это движение еще 5 раз. На мгновение задерживайтесь в крайних положениях. Сочетайте движения с глубоким дыханием. Когда вы будете поднимать ногу назад и вверх в последний раз (локти на полу, прогиб), задержитесь в этом положении немного дольше, около 10 секунд. Затем опустите ногу и перейдите в позу «ребенок» (см. асану 10) для отдыха в течение нескольких секунд.



Вернитесь в позу «стол» и проделайте эти движения с левой ногой. Заканчивайте позой «ребенок».

*Эффект.* Усиливает воздействие предыдущих асан и укрепляет мышцы спины и ног.

### ***Асана 10. «Ребенок» (баласана)***

*Описание.* Это поза для расслабления. В нее можно переходить при необходимости из любого положения, в данном случае из позы «стол».

После предыдущего упражнения на заключительном выдохе опустите ягодицы на пятки, а голову – вниз, лбом к полу. Руки свободно вытяните на полу вдоль ног или вперед перед собой ладонями к полу.



Если в таком положении вам находиться неудобно, вы можете подставить под лоб кулаки (кулак на кулак).

Находитесь в этом положении несколько секунд, пока не почувствуете расслабление в спине и во всем теле. Продолжайте дышать свободно. Поднимайтесь плавно, выпрямляя позвонок за позвонком движением снизу вверх (голова выпрямится в последнюю очередь), и сядьте на пятки.

*Эффект.* Успокаивает, расслабляет спину, снимает боли в нижней части спины, дает чувство уверенности и защищенности.



### *Асана 11. «Стол-баланс» (пурвоттанасана)*

*Описание.* Исходное положение – поза «стол».

На вдохе поднимите правую руку, вытяните ее вперед и вверх, немного напрягите мышцы руки, поднимите левую ногу, вытяните ее назад и вверх, немного напрягите мышцы ноги.



Удерживайте это положение около 20 секунд, вытягиваясь в противоположные стороны руками и ногами, прогибайтесь в спине и смотрите вперед. Продолжайте глубоко дышать. Чтобы усилить эффект баланса, закройте глаза и сконцентрируйте внимание на поддержании равновесия, стремитесь зафиксировать неподвижное положение.

Опустите руку и ногу, вернитесь в позу «стол» и выгните спину (округлите ее вверх, голову опустите вниз, подбородком к грудной клетке). Задержитесь в этом положении около

10 секунд, продолжая дышать.

Выпрямите спину, снова прогнитесь (смотрите вперед, а спину прогибайте вниз) и поменяйте ногу и руку.

Вернитесь в исходное положение и перейдите в позу «ребенок» для отдыха. Находитесь в этом положении несколько секунд, пока не почувствуете расслабление в спине и во всем теле. Продолжайте дышать свободно.

*Эффект* . Дополнительно укрепляет ноги, руки и мышцы спины. Тренирует вестибулярный аппарат.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить позой «ребенок» или лежа на спине (шавасана). Затем сядьте через правый бок, выполните полное дыхание «уджай» и можете переходить к короткой медитации.

Когда вы почувствуете, что освоили этот этап и хорошо запомнили последовательность упражнений, после позы «ребенок» переходите к следующему этапу.

## Этап 2

### *Асана 1. «Собака» (адхо мукха шванасана)*

*Описание* . Находясь в позе «ребенок», выпрямите руки вперед и упритесь ладонями в пол или коврик так, чтобы руки не скользили. Разведите пальцы рук широко и плотно прижмите их к полу. Потяните носки на себя и упритесь верхней частью стопы (носками) в пол (коврик), чтобы ноги не скользили. Разведите ноги так, чтобы расстояние между стопами оказалось равным ширине плеч.

Сделайте вдох и подайте бедра вперед, переходя в позу «стол», но не задерживаясь. Не меняя расстояние между ногами и руками, на выдохе выпрямите ноги в коленях, оттолкнитесь руками от пола, чтобы подать таз назад и вверх, а пятки стремитесь опустить на пол.

Ноги выпрямите в коленях, напрягите коленные чашечки и потяните вверх. Вытягивайте заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх. Обратите внимание на область поясницы: старайтесь немного прогнуться в ней, еще больше растягивая спину. Опустите голову вниз, руки выпрямите и напрягите. Тянитесь макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Будьте аккуратны, чтобы не растянуть сухожилия в области плеч. Примите крайнее для вас положение, но не перенапрягайтесь, продолжайте приятное усилие, дыхание глубокое. Удерживайте позу около 10 секунд и плавно перейдите в следующее положение.

На первом этапе для лучшего растяжения связок задней поверхности ног можно сделать следующее упражнение. Приняв позу, приподнитесь на носки и затем опустите их, попеременно сгибая ноги в коленях. Пятками упритесь в пол, как будто нажимая на педали. Сделайте несколько движений каждой ногой. Затем примите позу «собака», следуя вышеуказанным инструкциям.



*Эффект.* Укрепляет и растягивает задние мышцы ног, рук, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины, всю верхнюю часть тела, растягивает плечи, подколенные сухожилия. Улучшает кровообращение в груди.

Более длительное пребывание в этом положении (от 20 секунд до 1 минуты) снимает усталость и тонизирует, развивает быстроту и легкость в ногах, способствует размягчению шпор, укрепляет лодыжки, помогает при артрите плечевых суставов, укрепляет мышцы живота. Кровь приливает к голове без малейшей нагрузки на сердце, поэтому данная асана хороша при гипертонии.

## ***Асана 2. «Палка» (дандасана)***

*Описание.* Переходите в это положение сразу из позы «собака».

Сделайте вдох и на выдохе опустите таз и корпус ниже, так, чтобы все тело выпрямилось в одну линию. Упор на пальцы стоп, руки прямые, ладони на полу на уровне плеч, пальцы рук вместе и направлены вперед. Все тело, от макушки до пят, как прямая струна. Взгляд направьте в пол.

Следите, чтобы таз не приподнимался и не опускался, не опускайте голову, макушка должна быть на одной линии с позвоночником. Дыхание свободное, полное, наблюдайте за приятным напряжением в мышцах, расслабьте ум. Удерживайте положение около 20 секунд и плавно переходите в следующую позу.

Если вам пока тяжело долго удерживать тело на прямой линии, то можете держать его так всего несколько секунд, а когда почувствуете перенапряжение, опустите колени на пол на несколько секунд и затем выпрямите ноги еще раз. Вы можете делать несколько подходов, так, чтобы в общей сложности получилось около 20 секунд удержания одной линии. По мере укрепления мышц вы сможете увеличивать время задержки, не опуская колени, и довести его до 20-30 секунд.





*Эффект.* В поддержании этого положения участвуют практически все основные мышцы тела. Укрепляет мышцы ног, спины, рук, живота.

***Асана 3. «Кобра» на прямых руках и ногах, или «собака мордой вверх» (урдхава мукха шванасана)***

*Описание.* Переходите в это положение из позы «палка».

Опустите таз и бедра ниже, к полу, но не касайтесь его. Ноги прямые и подтянуты в коленях, руки выпрямлены и напряжены. Прогнитесь в грудном и поясничном отделах и стремитесь посмотреть вверх, слегка запрокинув голову. Отведите плечи назад и вниз, выталкивайте грудную клетку больше вперед и вверх, а лопатки направьте друг к другу.

*Эффект.* Укрепляет позвоночник, рекомендуется при ишиасе, малоподвижности позвоночника, при смещении или даже выпадении позвонков. Раскрывает грудную клетку, улучшая эластичность легочной ткани, усиливает мышцы рук и ног, а также циркуляцию крови в области таза, улучшая кровоснабжение внутренних органов.



***Асана 4. «Ребенок» (баласана)***

Перейдите в позу «ребенок» для расслабления. Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз, лбом к полу.

***Асана 5. «Кобра» (буджангасана)***

*Описание.* Лягте на живот, упритесь ладонями в пол под плечами. Локти касаются туловища и направлены вверх. Голову положите на пол лбом, голеностоп выпрямлен по направлению к полу, пятки соприкасаются, ноги вместе.



На вдохе приподнимите голову, грудную клетку, затем, подключая усилия рук,

приподнимите от пола локти и верхнюю часть туловища, прогнитесь так, чтобы паховая часть оставалась на полу. Если это тяжело, можно оставить руки немного согнутыми в локтях, локти – прижатыми к туловищу.

По мере практики и развития гибкости вы сможете выпрямить руки в локтях полностью, не отрывая паховую часть от пола. Прогибайтесь больше в верхних отделах позвоночника, грудная клетка должна быть раскрыта, плечи назад и вниз, смотрите вперед, толкайте грудную клетку вперед и вверх, вытягивайте шею вверх, можно слегка запрокинуть голову. Ноги старайтесь держать вместе, ягодицы подтянуты, но не напряжены (когда это положение станет возможным без усилий, ягодицы и область поясницы нужно расслабить).



Удерживайте положение около 20 секунд: дыхание свободное, полное, почувствуйте все тело, расслабляя мышцы, которые не участвуют в поддержании положения, ощущайте приятное натяжение и напряжение, расслабьте ум. Сконцентрируйте внимание на пояснице и грудном отделе позвоночника, помогая дыханием их больше расслабить. При необходимости отдохните в позе «ребенок». Если такой необходимости нет, сразу переходите к следующему положению.

Если это положение все же удастся вам с большим трудом и вы испытываете боль в пояснице, то первое время можете ставить руки немного дальше вперед, но на ширину плеч, или опускать локти на пол, а ноги разводить шире. Однако по мере практики все же стремитесь выполнить оригинальный вариант. Вы также можете делать несколько подходов (например, два раза по 5 секунд и один раз 10 секунд).



*Эффект.* Развивает гибкость позвоночника, способствует предупреждению и исправлению патологического кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника, способствует лечению грудного и пояснично-крестцового радикулита, выравнивает и

укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Снимает боли в спине. Укрепляет руки, плечи, растягивает и укрепляет мышцы грудной клетки, живота. Способствует устранению расстройств женской половой системы, таких как лейкорей, дисменорей и аменорей, тонизирует яичники и матку, стимулирует аппетит и устраняет запоры. Нормализует работу всех внутренних органов, особенно печени и почек, предупреждает мочекаменную болезнь и способствует ее ликвидации. Омолаживает спинномозговые нервы. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку, подтягивает мышцы живота.

#### ***Асана 6. «Собака» с правой ногой вверх (эко пада адхо мукха шванасана)***

*Описание.* Из позы «кобра» или «ребенок» (если вам был необходим отдых) перейдите в позу «собака».



Задержитесь в позе «собака» от 5 до 10 секунд и поднимите правую ногу вверх, а левую пятку еще больше приблизьте к полу. Обе ноги выпрямлены. Не разворачивайте область таза и опорную стопу. Задержитесь в положении от 10 до 20 секунд, продолжайте глубоко дышать. Не опуская ногу, попробуйте перейти в следующее положение.

Если после выполнения упражнения вам нужен отдых, перейдите в позу «ребенок», а затем к следующей асане. Или сначала опустите ногу, переходя в обычную позу «собака» и из нее в следующую. Если вы испытываете сильное натяжение связок, будьте аккуратны и не форсируйте боль. Можете выполнить упражнение в несколько подходов.

*Эффект.* Вытягивает заднюю поверхность ноги и стопы.

#### ***Асана 7. «Палка» с правой ногой вверх (эко пада дандасана)***

*Описание.* Исходное положение – поза «собака» с правой ногой вверх, или «собака», или «ребенок». Пробуйте перейти в позу «палка» с правой ногой вверх из указанных положений, удерживая обе ноги прямыми, правую ногу – на весу. Для этого сделайте вдох и на выдохе опустите таз ниже, на одну линию с ногами и головой. Правую ногу старайтесь

держат как можно выше, не разворачивая область таза.

Руки должны быть перпендикулярны полу, они напряжены и выпрямлены в локтях. Упор равномерно на обе руки и левый носок. Все тело на одной линии. Следите за тем, чтобы таз не поднимался и голова не опускалась. Удерживайте позу от 20 до 30 секунд, дыхание ровное и глубокое.

Опустите ногу и перейдите сразу в следующее положение.



Если вам сначала тяжело сразу перейти в это положение из предыдущего, не опуская ногу, можете сначала перейти в обычную позу «палка» из позы «ребенок» или «собака» и затем поднять ногу. Если вам тяжело удерживать ногу прямой на весу, вы можете разделить выполнение на несколько подходов. Если тяжело удерживать корпус и ноги прямыми, можно опустить левое колено на пол, затем выпрямить и удержать на несколько секунд, а потом повторить, удерживая положение немного дольше. Постепенно, по мере укрепления мышц спины и ног, вы сможете удерживать эту позу от 20 до 30 секунд.

При необходимости отдыха вы можете перейти в позу «ребенок», а затем лечь на живот.



*Эффект.* Усиливает воздействие обычной позы «палка», еще больше укрепляя мышцы всего тела и особенно область поясницы и ног.

### ***Асана 8. «Собака мордой вверх» (урдхава мукха шванасана)***

*Описание.* Из позы «палка» с одной поднятой ногой опустите ногу на носок, переходя в обычную позу «палка». Или из положения лежа на животе перейдите в позу «палка».

Повторите позу, описанную в асане 3 данного этапа. Опустите таз ниже, сохраняя руки и ноги прямыми, прогнитесь и посмотрите вверх. Удерживайте положение немного меньше по времени, от 5 до 10 секунд, и перейдите в позу «собака». При необходимости опуститесь в

позу «ребенок» и расслабьтесь.

### ***Асана 9. «Собака» с левой ногой вверх (эко пада адхо мукха шванасана)***

*Описание.* Из позы «кобра» на прямых руках и ногах перейдите в позу «собака». Или из положения лежа на животе перейдите в обычную позу «кобра» и сразу – в позу «собака». Поднимите левую ногу вверх, не разворачивая таз, правую пятку прижмите к полу. Удерживайте положение 20–30 секунд. Удерживая ноги прямыми, а левую ногу на весу, перейдите в следующую позу.

Подробное описание, варианты перехода и эффект см. в асане 6 данного этапа.

### ***Асана 10. «Палка» с левой ногой вверх (эко пада дандасана)***

*Описание.* Исходное положение – как в предыдущем положении, или поза «собака», или поза «ребенок». Выполнение аналогично выполнению асаны 7 данного этапа, только с левой ногой вверх. Перейдите в позу «палка» и поднимите левую ногу вверх.

Удерживайте положение 20–30 секунд, а затем опустите ногу, переходя в обычную позу «палка».

### ***Асана 11. Отжим от пола (чатурангасана), динамичный вариант***

*Описание.* Исходное положение – поза «палка». Сделайте от 3 до 6 отжиманий от пола. При последнем отжиме опустите ниже таз и перейдите в следующую асану.

Если вам тяжело делать отжимания с прямым корпусом, можете начать с более простого варианта: согните ноги в коленях, сцепите верхнюю часть стоп и делайте отжимания на руках с опущенными на пол коленями; при отжимании подтягивайте стопы к ягодицам. По мере практики и укрепления мышц следует переходить к выполнению полного варианта отжиманий.

После этого упражнения вы также можете отдохнуть в позе «ребенок» и затем лечь на живот.

*Эффект.* Укрепляет и тонизирует мышцы рук и плеч, одновременно укрепляя мышцы всего тела.

### ***Асана 12. «Собака мордой вверх» (урдхава мукха шванасана)***

*Описание.* Исходное положение – поза «палка» из отжима вниз, таз остается внизу, не касаясь пола, руки выпрямлены. Далее перейдите в положение «собака мордой вверх» (описание позы, варианты перехода и эффект см. в асане 3 данного этапа).

Для расслабления перейдите в позу «ребенок». Опустите ягодицы на пятки, а голову – вниз, лбом к полу.

## **Этап 3**

### ***Асана 1. «Саранча» с подъемом одной ноги (шалабхасана)***

*Описание.* Лягте на живот, соедините ноги вместе, выпрямите голеностоп параллельно полу, боковая и внутренняя стороны стоп соприкасаются, голову опустите лбом к полу, руки вытяните вдоль ног ладонями кверху, плечи опустите к полу.

Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола.

Нога прямая и поднята в колене. Лучше поднять ее не так высоко, но все же сохранить прямой. Не отрывайте голову от пола, не напрягайте плечи. Удерживайте положение от 10 до

20 секунд. Опустите правую ногу и поднимите левую. Опустите ногу и расслабьтесь в течение нескольких секунд.



*Эффект.* Усиливает гибкость верхней части спины и укрепляет поясницу. Тонизирует органы брюшной полости, улучшает пищеварение.

### ***Асана 2. «Саранча» полная (шалабхасана)***

*Описание.* Исходное положение – то же, что и в предыдущем положении.

Сожмите руки в кулаки, большой палец внутрь, не напрягая их. Подложите прямые руки под себя так, чтобы кулаки оказались под бедрами ладонями кверху. Плечи больше опустите к полу. Поднимите обе ноги вверх, стараясь держать ноги вместе и выпрямленными. Вы можете помочь себе, упираясь кулаками в бедра снизу.

Теперь можно напрячь также плечи и шею, стараясь оторвать тазовую часть от пола.

1

*Эффект.* Усиливает воздействие предыдущей асаны, дополнительно тонизирует мышцы шеи и плеч. Укрепляет мышцы рук, таза и живота. Уменьшает внутрибрюшное давление, помогает избавиться от запоров.



### ***Асана 3. «Крокодил» (макарасана)***

Это одно из положений для отдыха после упражнений лежа на животе. В любое время при необходимости отдыха можно использовать любой из двух описанных ниже вариантов, можно их чередовать, выбирая каждый раз наиболее удобное положение.

*Вариант 1.* Лежа на животе, широко разведите ноги. Разверните стопы носками наружу, а пятками внутрь. Согните руки в локтях перед собой (как сидя за партой в школе), поверните голову набок (можно положить на руки). Устройтесь удобно и отдыхайте столько, сколько необходимо. Закройте глаза. Пусть дыхание полностью восстановится и станет естественным и спокойным.



*Вариант 2.* Находясь в описанном выше положении, согните левую ногу и, слегка развернувшись, перенесите вес тела больше на правый бок. Разверните голову и посмотрите влево, свободно положите правую сторону головы на руки. Расслабьтесь. Находитесь в положении столько, сколько необходимо.



*Эффект.* Это положение приводит к естественному расслаблению мышц, хорошо успокаивает нервную систему, разгружает спину.

#### ***Асана 4. «Супермен», или «нижняя лодка» (виманасана)***

*Описание.* После небольшого отдыха примите исходное положение лежа на животе. Соедините ноги вместе, руки вытяните перед собой вперед на ширину плеч и выпрямите их.

Поднимите прямые руки, по возможности верхнюю часть туловища и ноги от пола настолько высоко, насколько возможно, но без перенапряжения.



Стремитесь удерживать ноги вместе. Сохраняя положение, вытягивайтесь руками вперед и вверх и ногами назад и вверх (как Супермен во время полета). Руки и ноги выпрямлены. Удерживайте положение до 20 секунд, продолжайте дышать. Вернувшись в исходную позицию, вы можете перейти в один из вариантов положения «крокодил» для отдыха.

*Эффект.* Укрепляет мышцы живота и спины, тонизирует мышцы рук и ног, массирует внутренние органы и помогает сохранить гибкость позвоночника. Оказывает особое благотворное влияние на мочевой пузырь и предстательную железу, устраняет метеоризм, улучшает работу желез брюшной полости.

#### ***Асана 5. «Кобра» (бурджангасана)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на животе или после отдыха в позе «крокодил». Эта поза вам уже хорошо известна. Удерживайте положение от 10 до 20 секунд и сразу переходите в следующую асану.

### ***Асана 6. «Собака» и отжим от пола***

*Описание.* Исходное положение – поза «кобра».

Оттолкнитесь руками и подайте корпус назад, переходя в позу «собака».

Теперь опустите локти на пол так, чтобы они были параллельны друг другу.

Пробуйте из этого положения выпрямить руки в локтях и вернуться в позу «собака». Опустите локти еще раз, но теперь подайте корпус чуть больше вперед, так, чтобы вес тела больше пришелся на руки. Слегка поднимите голову и посмотрите вперед.



Верните корпус обратно, одновременно выпрямляя руки в локтях, и еще больше потянитесь макушкой головы к полу. Повторите еще 3 раза. На последнем отжиме задержитесь на локтях подольше, по мере практики постепенно доведите время удержания этого положения до 20 секунд. Выпрямите руки, вернувшись в позу «собака», задержитесь около 10 секунд в конечном положении.

Во время упражнения стремитесь держать ноги прямыми, таз вверху, мышцы спины напряженными, не меняйте расстояния между руками и ногами.



При необходимости отдыхайте в позе «ребенок», но если вы можете продолжить без отдыха, сразу переходите в следующую асану.

Первое время это упражнение покажется вам достаточно сложным или даже невыполнимым. Но будьте упорны в своих занятиях. Сначала, возможно, вам не удастся



выпрямить руки одновременно. Ничего страшного, выпрямляйте одну за другой. А когда мышцы будут готовы, вам покажется достаточно простым выпрямить руки одновременно или удерживать положение на локтях с корпусом, поданным вперед.

*Эффект* . Это прекрасное упражнение, особенно для тех мышц, которые у женщин чаще всего остаются вялыми. Укрепляет все мышцы тела, особенно руки, а также позвоночный корсет (мышцы, которые поддерживают позвоночник и делают красивой осанку).

### ***Асана 7. «Палка» на полусогнутых руках (чатурангасана)***

*Описание*. Исходное положение – поза «собака» или, после отдыха, поза «ребенок».

Перейдите в обычную позу «палка», согните руки в локтях (как при отжимании), сохраняя все тело выпрямленным в одну линию, опуститесь параллельно полу.

Стремитесь удерживать положение на полусогнутых руках, по мере практики и укрепления мышц рук доведите время удержания положения до 20–30 секунд, стремитесь к глубокому дыханию в этой позе. Следите, чтобы не поднимался таз и не опускалась голова, не разводите локти в стороны.

После выполнения можете сразу перейти в следующее положение, выпрямляя руки в локтях и опуская таз вниз или вернувшись в позу «палка» или «ребенок».



Если вам тяжело удерживать положение на полусогнутых руках, вы можете выполнять упражнение в течение 20–30 секунд в 3–4 подхода: из позы «палка» опустите колени на пол и согните руки, как при отжиме. Задержите руки согнутыми и попробуйте выпрямить корпус, выпрямляя руки. Задержитесь настолько, насколько можно, затем опустите колени на пол и повторите.

*Эффект* . Укрепляет мышцы всего тела, особенно рук и ног. Улучшает координацию мышц спины и успокаивает нервную систему. Тонизирует органы брюшной полости.

### ***Асана 8. Вариант позы «собака мордой вверх» (урдхава мукха шванасана)***

*Описание*. Исходное положение – из предыдущего, выпрямляя руки в локтях, а таз опуская ниже, или из позы «ребенок» после отдыха перейти в позу «палка».

На прямых руках опустите таз вниз к полу, как в позе «кобра» на прямых руках и ногах, только теперь разверните стопы наружной стороной носком к полу. Ноги могут быть разведены на ширину плеч, но выпрямлены в коленях, таз и бедра не касаются пола, руки выпрямлены. Отведите плечи назад и вниз, выталкивая грудную клетку вперед, немного запрокиньте голову и посмотрите вверх.

*Эффект* . Аналогичен эффекту от выполнения положения «кобра» на прямых руках и ногах или «собака мордой вверх» (урдхава мукха шванасана). Это положение укрепляет передний свод стопы и носки.

Заканчивайте этот этап в позе «ребенок». Опустите ягодицы на пятки, голову положите на пол лбом к полу.

## Этап 4

### *Асана 1. «Павлин» из положения лежа на животе плюс руки в стороны (вариант позы «кобра»)*

*Описание.* Исходное положение – поза «крокодил», выпрямите ноги и соедините их вместе.

Из позы «ребенок» снова лягте на живот. Соедините ноги вместе или расставьте на ширину плеч (если будет тяжело пояснице), перенесите руки за спину и переплетите пальцы рук в замок. Разверните кисти ладонями внутрь (к себе) и отведите прямые руки от себя вверх. Продолжая отводить их, приблизьте лопатки друг к другу. Поднимите голову и постарайтесь оторвать грудную клетку от пола, задержитесь в крайнем положении без перенапряжения до 20 секунд.



Начните толкать руки вверх от себя, ноги остаются на полу вместе, живот соприкасается с полом, мышцы лица расслаблены. Теперь разъедините руки и разведите их в стороны.



Продолжайте удерживать положение до 20 секунд.

Отдохните в позе «крокодил» или сразу перейдите в следующее положение.

*Эффект.* Аналогичен эффекту от асаны «супермен», а также усиливается работа в области лопаток, рук и брюшного пресса. Раскрывает и укрепляет грудной отдел.

### *Асана 2. «Супермен», или «нижняя лодка» (виманасана)*

*Описание.* Исходное положение – лежа на животе после небольшого отдыха или сразу после предыдущего положения. Соедините ноги вместе, руки вытяните перед собой вперед на ширину плеч и выпрямите их.

Поднимите ноги и верхнюю часть корпуса вместе с руками. Удерживайте положение до 30 секунд.

Отдохните в позе «крокодил» или «ребенок» или сразу перейдите к следующему положению. Следите за дыханием: его учащение является сигналом того, что перед переходом к следующей позе необходимо отдохнуть.

### *Асана 3. «Лук» (дханурасана)*

*Описание.* Исходное положение – лежа на животе после отдыха или сразу после предыдущего положения.

Начните выполнение упражнения с более простого варианта и затем перейдите к полному.

*Простой вариант с одной ногой.* Соедините ноги вместе, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой голеностоп правой ноги. Подтяните пятку правой ноги к ягодице и слегка потяните бедро вверх, вторая нога при этом остается прямой, вытягивайте носок. Приподнимите голову и по возможности грудную клетку.

Задержитесь немного в этом положении. Опустите ноги и сделайте то же самое другой ногой.



*Простой вариант с двумя ногами.* Если выполнение предыдущего варианта не вызывает проблем (например, боли в пояснице), то обхватите руками обе ноги за голеностоп. Помогая руками, подтяните пятки к ягодицам и задержитесь в этом положении. Почувствуйте, как вытягиваются бедра и четырехглавая мышца. Приподнимите голову и постарайтесь оторвать от пола грудную клетку. Бедра могут немного расходиться, но попытайтесь удерживать их ближе друг к другу.



*Полный вариант.* Если предыдущий вариант выполнен успешно, то, обхватив обе ноги руками снаружи, сделайте вдох и поднимите голову и грудную клетку от пола. Оторвите бедра от пола, натягиваясь, как лук для стрельбы. Толкайте бедра вверх, выпрямив руки в локтях.



Помогая себе руками, вытягивайтесь вверх еще больше. Напрягите бедра и старайтесь удерживать их и лопатки вместе или хотя бы ближе друг к другу. Вытягивайте кисти рук и подбородок вверх, а грудную клетку вперед и вверх. Удержите положение на несколько дыхательных циклов, можете сделать 2-3 подхода при первом выполнении. Затем задержитесь в позе до 30 секунд.

*Эффект.* Усиливает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует все внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Очень хорошо помогает при респираторных заболеваниях, уменьшает жировые отложения в области живота. Усиливается кровоснабжение брюшной полости, задней и передней стороны туловища. Массирует поджелудочную железу, половые органы, печень, почки и надпочечники. Улучшается тонус спинных нервов и всего тела, проясняется ум.

#### ***Асана 4. «Кобра» (бурджангасана)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на животе или после отдыха в позе «крокодил». Перейдите в асану «кобра».

Удерживайте положение от 10 до 20 секунд и сразу переходите к следующей асане.

#### ***Асана 5. «Собака» (переходная)***

Перейдите в позу «собака», чтобы использовать ее в качестве перехода к следующей асане. Задержитесь в этом положении около 5 секунд.

#### ***Асана 6. «Палка» на полусогнутых руках с одной поднятой вверх ногой (эко пада чатурангасана)***

*Описание.* Исходное положение – поза «собака».

Перейдите в позу «палка», одновременно сгибая руки в локтях, как при отжимании. Сохраняя все тело выпрямленным в одну линию, опуститесь параллельно полу.

Удерживая положение на полусогнутых руках, поднимите правую ногу вверх. По мере практики и укрепления мышц рук доведите время удержания на одной ноге до 10-20 секунд, затем опустите правую ногу и поднимите левую, также задерживаясь на 20 секунд. Старайтесь дышать глубоко. Следите, чтобы не поднимался таз и не опускалась голова, не разводите локти в стороны. Плечевой пояс должен быть параллелен полу.

После выполнения упражнения вы можете сразу перейти в следующее положение, выпрямляя руки в локтях, или перейти в позу «ребенок» для отдыха.



*Эффект.* Еще больше укрепляет мышцы всего тела, особенно рук и ног.

### ***Асана 7. «Звезда» на правой руке (васиштхасана)***

*Описание.* Исходное положение – поза «палка» на прямых руках.

Перенесите вес тела на правую руку и разверните корпус. Ноги можно скрестить (левая нога накрест с правой, стопой к полу). Если выполнение этого упражнения не вызывает трудностей, то опустите левую ногу на правую (ноги вместе). Больше разведите пальцы опорной руки, чтобы вес приходился на всю кисть. Выпрямите корпус в одну линию и плоскость с ногой, которая находится ниже (в данном случае с правой). Поднимите левую руку вертикально вверх.

По мере укрепления мышц удерживайте положение до 30 секунд.

Вернитесь в позу «палка».

Если вам пока тяжело выполнить это положение или надолго удержаться в нем, то можете опустить правое колено на пол, задержаться немного и затем снова выпрямить правую ногу.

Повторите упражнение 2-3 раза, удерживая каждый раз положение до 10 секунд, но не перенапрягайтесь.

*Эффект.* Укрепляет руки, особенно кисти, боковые мышцы, мышцы ног.

### ***Асана 8. «Палка» (дандасана), переходная***

Вернитесь в позу «палка» на прямых руках и используйте ее в качестве переходной. Задержитесь на 5 секунд и переходите к следующему положению.

### ***Асана 9. «Звезда» на левой руке (васиштхасана)***

Исходное положение – поза «палка». Перейдите в положение «звезда» на левой руке по схеме, описанной в асане 8, только сделайте упор на левую руку.



***Асана 10. «Палка» (переходная)***

Вернитесь в позу «палка» на прямых руках и используйте ее в качестве переходной. Задержитесь на 5 секунд и переходите к следующему положению.

***Асана 11. «Собака» (адхо мукха шванасана), переходная***

Перейдите в позу «собака» и используйте ее в качестве переходной. Задержитесь в этом положении около 5 секунд.

***Асана 12. «Собака, смотрящая вверх» (урдхава мукха шванасана)***

*Описание.* Исходное положение – поза «собака» или «палка».

Из позы «собака» опустите таз и бедра вниз, к полу, но не касайтесь его. Ноги вместе и остаются выпрямленными, подтянуты в коленях, руки выпрямлены. Разверните стопы обратной стороной (внешней) к полу так, чтобы упор пришелся на внешнюю (наружную)

часть пальцев стоп, а пятки смотрели вверх. Прогнитесь в позвоночнике, плавно запрокиньте голову и посмотрите вверх. Толкайте плечи назад, лопатки друг к другу, а грудную клетку вперед и вверх. Упор остается только на наружную сторону пальцев стоп и руки, ноги прямые. Удерживайте положение до 20–30 секунд.

*Эффект* . Укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, улучшая эластичность легочной ткани, усиливает мышцы рук и ног, повышает циркуляцию крови в области таза, усиливает кровоснабжение внутренних органов. Рекомендуется при ишиасе, малоподвижности позвоночника, смещении или выпадении позвонков.

### ***Асана 13. «Ребенок» (баласана)***

Перейдите в позу «ребенок» для расслабления. Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз, лбом к полу.

## **Этап 5**

Выполнение данного этапа требует хорошей физической подготовки и обязательного освоения предыдущих этапов.

### ***Асана 1. «Собака» (адхо мукха шванасана) плюс «собака» с правой ногой вверх (эко пада адхо мукха шванасана), переходная***

*Описание*. Из позы «ребенок» перейдите в позу «собака».

Поднимите правую ногу вверх. Это поза перехода, поэтому задержитесь в ней не более 5 секунд.

### ***Асана 2. «Палка» на полусогнутых руках с поднятой правой ногой (эко пада чатурангасана)***

*Описание*. Исходное положение – поза «собака» с одной ногой вверх.

Не опуская правую ногу, опустите таз ниже и одновременно согните руки в локтях. У вас должна получиться поза «палка» на полусогнутых руках с поднятой вверх правой ногой. Старайтесь держать ноги прямо, а все тело параллельно полу. Следите, чтобы макушка оставалась на одной линии с позвоночником. По мере укрепления мышц рук вы сможете оставаться в этом положении до 30 секунд.

*Эффект* . Усиливает эффект от позы «палка» на полусогнутых руках, укрепляет мышцы спины и ног.

### ***Асана 3. «Кобра» на прямых руках с поднятой правой ногой (эко пада урдхава мукха шванасана)***

*Описание*. Исходное положение – поза «палка» на полусогнутых руках с одной ногой вверх.

Стремитесь удержать правую ногу на весу и выпрямленной. Опустите ниже таз, но не касайтесь пола. Опорная нога и руки также прямые (аналогично позе «кобра» на прямых руках, описанной выше, только с одной приподнятой ногой). Прогнитесь в позвоночнике и посмотрите вверх.

По мере укрепления мышц спины и ног вы сможете удерживать положение до 30 секунд.

*Эффект* . Дополнительно укрепляет мышцы ног, спины и рук.

#### ***Асана 4. «Ребенок» (баласана)***

Перейдите в позу «ребенок» для расслабления. Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз, лбом к полу.

#### ***Асаны 5–7. Выполнение асан 1–3 на левую ногу***

Перейдите из позы «ребенок» в позу «собака», затем «палка» на полусогнутых руках с поднятой левой ногой и перейдите в положение «кобра» на прямых ногах с левой ногой над полом.

#### ***Асана 8. «Ребенок» (баласана)***

Перейдите в позу «ребенок» для расслабления. Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз, лбом к полу.

#### ***Асана 9. «Собака» (адхо мукха шванасана)***

Перейдите в позу «собака» и используйте ее в качестве переходной к следующей асане. Задержитесь в этом положении около 5 секунд.

#### ***Асана 10. «Всадник», правая нога вперед поза «обезьяна» (банарасана)***

*Описание.* Исходное положение «собака».



Сделайте широкий шаг правой ногой вперед, так, чтобы стопа оказалась на одной линии с кистями рук. Правая голень перпендикулярна полу.

Теперь вы можете поочередно сделать несколько вариантов упражнения и остановиться на наиболее приемлемом для вас.

*Вариант 1.* Колено левой ноги опустите на пол. Прогните верхние отделы позвоночника, посмотрите вперед (голову не запрокидывайте назад). Грудная клетка расправлена, плечи отведены немного назад и вниз и также расслаблены.





Почувствуйте, как вытягивается правое бедро.

*Вариант 2.* Левое колено на полу. Руками упритесь в правое бедро и больше подайте корпус назад.



*Вариант 3.* Руки остаются на полу по обе стороны от правой стопы, а левая нога выпрямлена в колене. Подтяните коленную чашечку и бедро.



Для усиления эффекта оторвите руки от пола и упритесь ими в правое бедро. В это же положение можно перейти из положения варианта 2, выпрямив левую ногу в колене. Левое бедро и колено подтянуты. Между голенью и бедром правой ноги должен образоваться прямой угол.

Удерживайте положение до 30 секунд.

*Эффект.* Растягивает и укрепляет паховые связки, грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

### **Асана 11. «Герой», вариант 1 (вирабхардасана)**

*Описание.* Исходное положение – поза «всадник».

Выпрямите левую ногу в колене и подтяните (напрягите) коленную чашечку, разверните левую стопу пяткой к полу, а носком внутрь. Оторвите руки от пола и упритесь руками в правое бедро. Угол между правым бедром и голенью – прямой. Выпрямите корпус и посмотрите вперед.

Станьте устойчиво: обе стопы плотно прижмите к полу, еще больше прижмите левую пятку к полу и напрягите левую ногу в бедре (нога напряжена и подтянута). Если вы чувствуете себя уверенно, поднимите руки вверх и выпрямите их вертикально над головой. Руки параллельны друг другу или пальцы переплетены в замок с указательным пальцем, направленным вверх.



Если вы можете удерживать это положение и чувствуете устойчивость, постарайтесь прогнуться в позвоночнике и, слегка запрокинув голову, посмотрите вверх. Удерживайте это положение до 30 секунд.

Если вам необходимо отдохнуть, перейдите в позу «ребенок» или «всадник», если же чувствуете себя уверенно – переходите в следующее положение.

*Эффект.* Сокращает отложение жира в области таза. Растягивает бедра и укрепляет стопы. Раскрывает тазобедренную область, улучшая кровоснабжение тазовой части и половых органов. Укрепляет ноги и корпус, особенно колени и бедра. Улучшает гибкость позвоночника. Раскрывает грудную клетку, растягивает область лопаток. Укрепляет сердечную мышцу, повышает устойчивость и координацию.

### **Асана 12. «Герой» на одной ноге (вариант 2)**

*Описание.* Исходное положение – поза «герой», вариант 1.

Перенесите вес тела на правую ногу, левую оторвите от пола и поднимите параллельно

полу, одновременно выпрямляя корпус параллельно полу, руки вытяните перед собой вперед, в одну линию с корпусом и ногой.

Если вам тяжело сразу перейти в это положение, то опустите руки на пол и перенесите вес тела на правую ногу. Оторвите левую ногу от пола и выпрямите параллельно полу. Теперь пробуйте оторвать руки от пола и сбалансироваться на одной ноге. Вы можете также воспользоваться спинкой стула или стеной, чтобы поддержать положение. Для этого вам нужно поставить руки на стул или опереться в стену. Стремитесь найти точку баланса, и постепенно вы сможете оторвать руки и удержать положение без поддержки. Первое время можете попробовать вариант с разведенными в стороны руками: так легче поддерживать баланс.

Балансируйте на одной ноге до 30 секунд. Следите за тем, чтобы не разворачивался таз. Корпус, нога, тазовая часть должны быть параллельны полу, макушка – на одной линии с позвоночником, руки выпрямлены. Старайтесь выпрямить обе ноги в коленях и подтянуть коленные чашечки. Следите, чтобы не напрягались мышцы лица, дыхание было свободным и по возможности глубоким.



*Эффект* . Развивает гармоничность, устойчивость, равновесие и силу. Укрепляет ноги и ягодицы, руки и шею и придает им красивую форму. Тонизирует органы брюшной полости. Усиливает бодрость и подвижность, улучшает осанку, укрепляя мышцы спины.

### ***Асана 13. «Герой» на одной полусогнутой ноге (вариант 3)***

*Описание*. Исходное положение – поза «герой», вариант 2.

Находясь в исходном положении, согните опорную ногу в колене и присядьте на ней как можно ниже, сохраняя при этом параллельность корпуса и левой ноги полу, руки выпрямлены вперед (первое время, если тяжело поддерживать баланс, можете разводить руки в стороны или вытягивать вдоль корпуса).



Удерживайте это положение столько, сколько удобно, постепенно доходя до 20–30 секунд. Затем перейдите в позу «всадник».

При необходимости отдыха вернитесь в позу «всадник» или «ребенок» и расслабьтесь в этом положении.

*Эффект.* Аналогичен эффекту от позы «герой», вариант 2. Еще больше укрепляет мышцы бедра.

#### ***Асана 14. «Всадник» с вытягиванием правого бедра (банарасана)***

*Описание.* Исходное положение – поза «всадник».

Обхватите правой рукой правый голеностоп и подтяните правую стопу пяткой к правой ягодице. Правое бедро подайте больше вперед и вниз, одновременно подтягивая пятку к ягодице.



Добейтесь устойчивого положения и поднимите левую руку вверх и немного вперед, слегка прогнитесь и посмотрите вверх.

Если вам тяжело, выполняйте облегченный вариант, не отрывая руку. Если чувствуете себя уверенно, можете закрыть глаза, сохраняя баланс. Наблюдайте за вытяжением бедра, дыхание глубокое и ровное. Удерживайте положение до 30 секунд.

*Эффект.* Растягивает мышцы передней стороны бедра, улучшает координацию, гибкость позвоночника, укрепляет паховые связки, подтягивает мышцы живота.

#### ***Асана 15. «Ребенок» (баласана)***

Перейдите в позу «ребенок» для расслабления. Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз, лбом к полу.



После небольшого отдыха последовательно выполните следующие уже известные вам асаны, только с другой ногой: переходные без задержки в позе («кобра»; «собака») – основные («всадник», левая нога вперед; «герой», варианты 1, 2, 3; «всадник» на левую ногу) – и снова переходные («палка»; «собака»; «ребенок»). Отдохните.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (шавасана). Затем сядьте через правый бок, выполните полное дыхание «уджай» и можете перейти к короткой медитации.

### ***Асана 1. «Верблюд» (уштрасана)***

*Описание.* Исходное положение – поза «ребенок».

Поднимитесь на колени, разведите ноги на ширину плеч и поставьте параллельно друг другу.

*Вариант 1.* Упритесь руками в спину в области поясницы, подайте бедра и таз вперед так, чтобы бедра оказались перпендикулярными полу.



Приблизьте локти и лопатки друг к другу и прогнитесь в позвоночнике, в большей

степени в грудном отделе. Вытолкните грудную клетку вперед, немного запрокиньте голову и посмотрите вверх.

*Вариант 2.* Если первый вариант не вызывает трудности, то сделайте упор ног на внутреннюю часть носков, опустите руки на пятки и упритесь. Подайте бедра и таз вперед так, чтобы бедра оказались перпендикулярно полу. Приблизьте локти и лопатки друг к другу и прогнитесь в позвоночнике, в большей степени в грудном отделе.



Вытолкните грудную клетку вперед, немного запрокиньте голову и посмотрите вверх, руки выпрямлены.

Если эти два варианта не вызывают особой сложности и вы не испытываете боли в пояснице, то опустите голени к полу и упритесь руками в пятки. Теперь из этого положения подайте бедра и таз вперед так, чтобы бедра оказались перпендикулярно полу. Приблизьте локти и лопатки друг к другу и прогнитесь в позвоночнике, в большей степени в грудном отделе. Вытолкните грудную клетку вперед, немного запрокиньте голову и посмотрите вверх.

Удерживайте это положение до 30 секунд.

*Эффект.* Хорошо растягивает все туловище, мышцы, органы и ткани, укрепляет мышцы спины и бедер, улучшает функции щитовидной железы, раскрепощает и растягивает грудную клетку, способствуя более глубокому и полному дыханию. Стимулирует работу сердца, улучшает гибкость позвоночника. Улучшает циркуляцию крови в области спины. Растягивает переднюю сторону бедер, улучшая кровообращение в ногах.

### ***Асана 2. «Ребенок» (баласана)***

Перейдите в позу «ребенок» для расслабления. Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз, лбом к полу.

### ***Асана 3. «Верблюд» (уштрасана)***

Повторите позу «верблюд», выполнив один из более сложных вариантов. Например, если вы делали вариант 1, то теперь – вариант 2, а если вы выполняли вариант 2, то попробуйте опустить ладони на стопы.

Удерживайте это положение до 30 секунд.

### ***Асана 4. «Ребенок» (баласана)***

Перейдите в позу «ребенок» для расслабления. Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз, лбом к полу.

**Асана 5. «Алмаз» (вирасана) поза «герой» в положении сидя плюс поза «морда коровы» (гомукхасана)**

*Описание.* Исходное положение – поза «ребенок», выпрямите позвоночник за позвоночником и сядьте на пятки.

Соедините бедра вместе, а стопы разведите пошире. Упритесь руками в пятки и на прямых руках начните переваливаться с одной стопы на другую, поочередно надавливая на них ягодицами. При надавливании стопа немного разворачивается пяткой наружу, а затем, при переходе на другую ногу, возвращается обратно. Сделайте от 5 до 10 движений обеими ногами с задержками в 2-3 секунды на каждую.



Вернитесь в положение сидя на пятках. Можно перейти в позу «стол» (перенести руки вперед и опереться в пол перед собой) и, попеременно вытягивая ноги, расслаблять их, при необходимости немного потрясите ими. Теперь начните аккуратно опускаться между стоп, стараясь опустить ягодицы на пол, сделайте несколько таких движений, разрабатывая область коленей. Разведите стопы, выпрямите голеностоп, по возможности держите бедра и колени вместе. Разведите руками икроножные мышцы в противоположные стороны (наружу), поддерживая себя за счет упора руками в пол немного за спиной.

Аккуратно опустите ягодицы между стоп на пол. Если вы не испытываете боли в области коленей, перенесите руки на бедра и разверните ладони кверху или потянитесь руками вертикально вверх.



Если это все же тяжело, используйте возвышение (например, сложенное одеяло, валик или подушку). Подложите его под ягодицы и сядьте или просто поддерживайте себя руками за счет упора в пол.

Сохраняйте положение в течение нескольких дыхательных циклов (около 10 секунд) и продолжите или, если испытываете болевое ощущение, вернитесь в позу «стол», расслабьте ноги (можно немного потрясти ими) и снова сядьте между стоп.

**«Морда коровы» (гомукхасана).** В позе «алмаз» поднимите правую руку вверх, а левую заведите снизу за спину, попробуйте сцепить руки за спиной (одна рука сверху, а другая снизу).

Старайтесь направить правый локоть вертикально вверх, следите, чтобы голова не опускалась, а подбородок был параллелен полу.



Если тяжело, воспользуйтесь любым ремешком или поясом. Одной рукой возьмите один конец и запрокиньте его сверху, а второй рукой стремитесь схватить второй конец как можно ближе к находящейся выше руке.



Удерживайте это положение до 20 секунд, а потом поменяйте руки.

Перейдите в позу «стол» и расслабьте ноги, при необходимости встряхните их, попеременно выпрямляя. Затем перейдите в позу «ребенок» для расслабления, сохраняйте положение 10 секунд или больше, если необходимо. Выпрямляйте спину движением снизу вверх, позвонок за позвонком и сядьте на пятки. Выпрямите ноги.

*Эффект* . При регулярной практике в течение нескольких недель, а иногда и месяцев проходят ревматические боли в коленях, плоскостопие. Вытягиваются лодыжки и область голеностопа, формируется правильное положение свода стоп. Наступает облегчение при болях в пятках, солевых отложениях. Эти упражнения предупреждают варикозное расширение вен, растягивают верхнюю поверхность стоп, щиколотки и колени, помогают снять судороги в икроножных мышцах, являются отличным средством при несварении желудка. В дополнение к этому поза «морда коровы» раскрывает грудную клетку, улучшает подвижность плеч и запястий, освобождает плечевые суставы.

### ***Асана 6. Скручивание сидя (ардха матсендрасана)***

*Описание*. Исходное положение – сидя, ноги выпрямлены вперед.

Перенесите правую ногу за левую, правую стопу поставьте на пол возле левого колена. Перенесите левую руку (больше плечо) за правую ногу. Отталкиваясь плечом левой руки от правой ноги, постарайтесь опустить левую ладонь к щиколотке правой ноги. Сделайте вдох и на выдохе, немного втянув живот, разверните корпус, грудную клетку и голову вправо. Посмотрите через правое плечо.



Спина прямая, тянитесь позвоночником вверх, к макушке. Продолжая приятное усилие для большего скручивания позвоночника, продолжайте дышать, закрыв глаза.

Удерживайте это положение до 30 секунд, а затем возвращайтесь на вдохе в исходную позицию: сначала голова, затем грудной отдел и корпус.

Поменяйте положение рук и ног и сделайте скручивание в другую сторону.

*Эффект* . Улучшает гибкость позвоночника, вытягивая позвонки. Тонизирует внутренние органы, улучшает перистальтику кишечника и обмен веществ.

### ***Асана 7. Наклон к ногам (наштиматанасана)***

*Описание*. Исходное положение – сидя, ноги выпрямлены вперед.

Потяните носки на себя, сделайте вдох, поднимите руки вертикально вверх, в прямой угол, на выдохе немного втяните живот и начните наклон к ногам.

Удерживайте это положение до 30 секунд. Возвращаясь из позы, сначала поднимите голову и постарайтесь немного прогнуться в позвоночнике, затем выпрямитесь, сохраняя спину прямой.

### ***Асана 8. Прямой угол из положения сидя (вариант дандасаны)***

*Описание.* Исходное положение – сидя, ноги выпрямлены вперед.

Соедините ноги вместе, потяните носки на себя и вверх, выпрямите спину. Руками оттяните немного ягодицы в стороны и уверенно сядьте. На вдохе поднимите руки через стороны вертикально вверх. Ноги остаются выпрямленными на полу. Между корпусом и ногами должен образоваться прямой угол.

### ***Асана 9. «Полумост» лежа на спине (сету бандасана)***

*Описание.* Исходное положение – предыдущее; плавно опустите позвоночник за позвоночником на пол и лягте на спину.



Согните ноги в коленях и поставьте стопы устойчиво на пол ближе к ягодицам на ширину плеч. Стопы параллельны друг другу, носки смотрят прямо вперед, колени на одной линии с пальцами стоп. Поднимите бедра и таз вверх, прямые руки положите под спину, переплетите пальцы рук в замок. Оттолкнувшись ногами и немного руками от пола, подайте таз и бедра вверх, перенесите вес на плечи.

Удерживайте это положение до 30 секунд. На выдохе плавно опуститесь.

*Эффект.* Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает и раскрепощает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку. Рекомендуются при высоком давлении, используется для плавного перехода к перевернутым позам.

### ***Асана 10. Прямой угол, лежа на спине (урдхава прасарита пад асана)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, поясница прижата к полу.

Поднимите ноги вертикально вверх, перпендикулярно полу, стремитесь полностью выпрямить их в коленях (поясница должна быть прижата к полу), потяните носки на себя вниз, при этом держите ноги вместе. По мере тренировки еще больше тяните заднюю поверхность ног, больше их выпрямляя, подтягивайте колени. Руки положите в стороны на пол, ладони разверните к полу.

Удерживайте положение больше за счет мышц спины и ног и старайтесь расслабить живот.

Сделайте несколько глубоких дыхательных движений, удерживая положение до 30 секунд, медленно опустите прямые ноги на пол, расслабьтесь.

Если тяжело удерживать ноги в таком положении, в первое время подкладывайте под

ягодицы ладони или кулаки (можно также использовать какое-либо возвышение, например сложенное одеяло).



*Эффект.* Прекрасно укрепляет мышцы спины и ног, особенно область поясницы.

### ***Асана 11. Расслабление лежа на спине (шавасана)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены.

Выпрямите шейный и поясничный прогиб чуть больше к полу. Для этого можете сначала согнуть ноги в коленях, чтобы приблизить поясничный отдел к полу, затем руками помочь себе вытянуть шею, приближая шейный прогиб к полу. Опустите голову, выпрямите ноги и полностью расслабьтесь. Поясничный и шейный прогибы могут немного вернуться в начальное положение, но это нормально. Просто расслабьтесь. Руки положите вдоль ног, ладони разверните кверху и расслабьте. Плечи разверните немного к полу и тоже расслабьте. Ноги слегка разведены и также расслаблены.



Глаза закрыты. Дышите глубоко и сконцентрированно.

*Эффект.* Приносит чувство глубокого расслабления на уровне тела и ума.

## **Этап 7**

### ***Асана 1. «Лодка» с одной ногой или «полулодка» (ардха навасана)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине. Поднимите правую ногу на 30–45° от пола, левая нога остается на полу. Помогая себе руками, поднимите корпус на такой же угол от пола, какой остается между ногой и полом. Балансируйте на копчике. Старайтесь выпрямить правую ногу и корпус. Теперь оторвите руки от пола и выпрямите их перед собой

так, чтобы пальцы ноги, кисти рук и глаза оказались на одной линии.

Удерживайте это положение 20–30 секунд.

Опустите ногу и, если необходимо, корпус и отдохните. Поднимите левую ногу и корпус на 30–45° от пола, руки вытяните перед собой.



Удерживайте это положение 20-30 секунд.

Опуститесь и отдыхайте, лежа на спине.

### **«Полулодка»**

Данное положение является облегченным вариантом выполнения позы «лодка».

Согните ноги в коленях и разведите стопы на ширину плеч, параллельно друг другу. Поднимите голову и верхнюю часть корпуса, не отрывая поясницу от пола. Вытяните руки вперед, параллельно полу.

Удерживайте это положение до 30 секунд, продолжая дышать. Затем можете выполнить вариант позы «лодка» с одной ногой, как описано выше.



Если необходимо, лягте на спину и расслабьтесь.

*Эффект* . Прекрасно укрепляет мышцы живота и боковые мышцы, спину, шею и ноги. Тонизирует брюшную область.

### **Асана 2. Наклон к ногам из положения сидя (паштимотанасана)**

*Описание*. Исходное положение – плавно сядьте из предыдущего положения и выпрямите спину. Если вы поднимаетесь из положения лежа на спине после расслабления, то попробуйте сесть, используя пресс и мышцы спины. Поднимите голову и далее позвонок за позвонком, при этом можете немного согнуть ноги в коленях. Сидя, выпрямите ноги и соедините их вместе, потяните носки на себя.

На вдохе поднимите руки вертикально вверх, образуя с ногами прямой угол, на выдохе немного втяните живот и начните наклон к ногам.

Помогайте дыханием расслаблять связки ног. Удерживайте положение в течение нескольких дыхательных циклов, около 20 секунд.

Возвращаясь в исходное положение на вдохе, сначала поднимите голову, стараясь немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вперед, затем, сохраняя спину прямой,

поднимите корпус и руки вверх, выпрямитесь вертикально.

Плавно опускайтесь на пол позвонком за позвонком, подключив пресс. Можете немного согнуть ноги в коленях. Вернитесь на спину, если необходимо, расслабьтесь.

### ***Асана 3. «Полумост» с одной ногой вверх (сету бандасана), вариант 2***

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине.

Согните ноги в коленях и поставьте стопы устойчиво на пол ближе к ягодицам на ширину плеч. Стопы параллельны друг другу, носки смотрят прямо вперед, колени – на одной линии с пальцами стоп. Поднимите бедра и таз вверх, прямые руки положите под спину, переплетите пальцы в замок. Оттолкнувшись ногами и немного руками от пола, подайте таз и бедра вверх, вес перенесите на плечи. Левую стопу передвиньте чуть ближе к центру, разверните носок немного наружу, а пятку внутрь для устойчивости и поднимите правую ногу вверх. Старайтесь выпрямить ногу вертикально, потянув носок на себя, а пятку толкая вверх.

Удерживайте это положение до 20 секунд. Опустив ноги, поднимите левую, старайтесь сохранить положение корпуса и бедра опорной ноги. Удерживайте положение еще 20 секунд. Опустите ногу и плавно опуститесь на спину. Отдохните несколько секунд.



Если вам тяжело поднять левую ногу сразу после правой, можете сначала опуститься на спину, отдохнуть, затем еще раз перейти в «полумост» и поднять левую ногу вверх. Можно также сделать это упражнение в несколько подходов.

*Эффект* . Усиливает воздействие позы «полумост», укрепляя мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает и раскрепощает лопатки и кисти рук.

### ***Асана 4. «Лодка» полная (наवासана)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине.

Поднимите обе ноги и корпус на 30–45° от пола. Ноги должны быть прямыми, стремитесь также выпрямить спину. Удерживайте баланс на крестце. Вытяните прямые руки перед собой, ладони разверните друг к другу (внутри). Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии, тянитесь пальцами рук к пальцам ног.



Удерживайте положение столько, сколько это возможно, постепенно доводя до 30 секунд. Не задерживайте дыхание, мышцы лица должны быть расслаблены.

Плавно опуститесь на пол и расслабьтесь.

*Эффект.* Эта поза прекрасно укрепляет все тело и особенно пресс и спину. Способствует развитию грациозности. В зависимости от положения ног и угла между ними и передней частью туловища, воздействие этой позы может быть разным. В поддержании положения участвуют различные мышцы. Например, если поднять ноги и корпус повыше, так, чтобы между ногами и передней стороной туловища получился прямой угол, то воздействие будет в большей степени направлено на кишечник. А если ноги и корпус опустить пониже (30-45° от пола), то больше на печень, желчный пузырь и селезенку.

#### ***Асана 5. «Полусвеча» (viparita karane) и -«стойка на плечах» (sarvangasana)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине.

Эти упражнения вы можете не выполнять в критические дни, при высоком давлении или делать их по самочувствию с задержкой в позе на короткое время. Можно вместо них еще раз выполнить предыдущее.

**«Полусвеча».** Поднимите ноги вертикально вверх, таз от пола и хорошо упритесь руками в область поясницы. Держите ноги вертикально, немного прогнитесь в пояснице, вес тела должен больше приходиться на локти и плечи, шея должна быть расслаблена. Если вы не испытываете дискомфорт в этом положении, можете сделать стойку на плечах.



### *Стойка на плечах*

При глаукоме, отслоении сетчатки, хронических заболеваниях щитовидной железы, травмах шеи и плеч посоветуйтесь с инструктором или лечащим врачом!

Согните ноги в коленях, опустите колени ко лбу и упритесь руками как можно ниже в области грудного отдела спины, подведите локти и лопатки ближе друг к другу и больше выпрямите корпус и ноги вертикально.

Следите, чтобы не было давления на шею (шея остается расслабленной), упор приходится больше на плечи и локти. Если шея все же напрягается и вам тяжело удерживать положение, воспользуйтесь одеялом. Его нужно сложить в несколько слоев и подложить под область плеч так, чтобы от плеч до края одеяла еще оставалось около 10 сантиметров, а голова находилась уже за одеялом, на полу. Теперь попробуйте выполнить позу (пусть локти будут в пределах одеяла).

Это раскрепощает область грудного отдела позвоночника и позволяет сохранять шею расслабленной. Впоследствии от одеяла нужно отказаться. Для поддержки спины можно также подложить высокую подушку или несколько одеял под спину (или любое другое подручное возвышение; существует специальное оборудование для йоги, используемое в таких случаях) и поднять ноги вертикально, а руками упереться в область поясницы.



Полный и правильный вариант асаны «стойка на плечах» требует большей тренировки, хорошо развитого и гибкого грудного отдела позвоночника и развернутости в лопатках и плечах. Поэтому, если вы не уверены в правильности выполнения, обратитесь к опытному специалисту для корректировки.

Удерживайте положение столько времени, сколько удобно для вас, без перенапряжения, не задерживайте дыхание. Задержитесь сначала в позе на несколько секунд, а по мере тренировок задержку в положении можно довести до двух минут. Прежде чем перейти к следующей асане, отдохните лежа на спине. Выходить из позы нужно медленно. Согните ноги в коленях и, поддерживая себя руками, аккуратно опуститесь на пол и отдохните. Если вы чувствуете себя уверенно и хорошо, можно без отдыха перейти к следующему положению.





*Эффект.* Стимулирует щитовидную и паращитовидную железы, благотворно влияет на их функции. Укрепляет руки, плечи, спину. Делает позвоночник гибче. Улучшает мозговое кровообращение и работу мозга. Укрепляет сердечную мышцу, насыщает сердце венозной кровью. Усиливает циркуляцию венозной крови в области шеи и груди. Приносит облегчение при астме, сердцебиении, одышке, болезни носоглотки, бронхите. Успокаивает нервы, головную боль. Избавляет от запоров, несварения желудка. Помогает при варикозном расширении вен. При регулярных занятиях эта асана становится наилучшим профилактическим средством от различных простуд, насморков и заболеваний дыхательной системы.

Постепенная и регулярная практика успокаивает нервную систему, «охлаждает» ум, нормализует кровяное давление, улучшает сон, помогает при мочеполовых расстройствах, смещении матки, менструальных нарушениях, эпилепсии, пониженном общем тоне тела, упадке сил. Организм быстрее освобождается от токсинов, улучшается общее самочувствие.

При повышенном давлении рекомендую сначала освоить позу «пflug». Когда вы сможете оставаться в положении «пflug» не менее 3 минут, можно перейти к позе «стойка на плечах» или «полусвеча».

### ***Асана 6. «Пflug» (халасана)***

Эта поза является дополнительной к позе «стойка на плечах».

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине, или поза «стойка на плечах», или «полусвеча».

*Вариант 1 входа в позу.* Из «полусвечи» или стойки на плечах аккуратно, не переваливаясь на шею, согните ноги в коленях и приблизьте колени ко лбу.



Теперь постепенно выпрямите ноги за головой, носки направлены к полу и потянуты на себя. Если вам тяжело выпрямить ноги полностью, первое время они могут оставаться немного согнутыми. С каждым разом выпрямляйте их больше, в идеале коленные чашечки должны быть подтянуты вверх. Старайтесь больше выпрямить спину, особенно в области поясницы и грудной клетки, сохраняя упор на плечах. Перенесите руки за спину и соедините их в замок (переплетите пальцы рук). Стремитесь выпрямить руки за спиной и опустить полностью на пол.



*Вариант 2 входа в позу.* Если первый вариант для вас не представляет сложности, то из «полусвечи» или стойки на плечах аккуратно, не переваливаясь на шею, опустите прямые ноги за голову, сохраняя спину прямой.

Затем заведите руки за спину, соедините в замок и опустите на пол.



*Вариант 3, с использованием стула или другого возвышения.* Если предыдущие варианты оказались для вас сложными по каким-либо причинам (например, полнота) или если у вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, воспользуйтесь подручными предметами, например стулом. Из положений «полусвеча» или «прямой угол» перенесите ноги за голову и опустите на стул.

Вы можете продолжать поддерживать себя руками за счет упора в области поясницы или опустить руки за спину на пол. В этом положении старайтесь свести лопатки ближе друг к другу, а плечи прижать больше к полу, больше выпрямить спину. При этом ноги должны быть прямыми. Постепенно уменьшайте возвышение, например воспользуйтесь маленьким стулом или выполняйте позу возле стены, чтобы ноги упирались в стену, и, постепенно скользя по стене, опускайте их ниже к полу.

*Вариант 4, с использованием возвышения для поддержки спины.* Если предыдущий вариант оказался трудным, можно подложить несколько сложенных одеял или большую подушку под спину, для поддержки спины и ноги опустить на маленький стул за головой.

В конечном положении ни в коем случае не поворачивайте голову, иначе можно повредить связки шеи или шейные позвонки.

Удерживайте конечное положение столько, сколько это комфортно для вас, сохраняя приятное усилие. Не задерживайте дыхание. Впоследствии вы можете увеличить время нахождения в этом положении до 5 минут при нормальном, ровном дыхании и правильной позиции.

Выходите из положения очень аккуратно и медленно. Можно согнуть ноги в коленях или оставить их прямыми и, поддерживая себя руками, плавно опуститься на пол. Расслабьтесь, лежа на спине, столько времени, сколько необходимо для вас, а затем переходите к следующей асане.

Если вы чувствуете себя комфортно после выхода из позы, то можете сразу плавно перейти в позу «рыба».

*Эффект.* Аналогичен эффекту от асаны «стойка на плечах». Кроме того, происходит массаж и омоложение внутренних органов области живота, повышается их тонус. Асана снимает боли в спине и судороги в кистях. Увеличивает подвижность позвоночника и растягивает его. Облегчает боли в животе при скоплении газов. Разрабатывает область лопаток, плеч и верхней части спины. Помогает поддержать баланс эндокринной и симпатической нервной систем. Мозг при этом расслабляется и отдыхает. Положение снимает усталость, помогает при болях в горле и закупорке сосудов шеи. Полезно при гипертонии. Если выполнять эту асану перед позой «стойка на плечах», то уменьшается эффект прилива крови к голове.

Для нормализации давления сначала сделайте «прямой угол», задержитесь на 10-20 секунд и затем перенесите ноги за голову или на возвышение (стул), задержитесь столько, сколько удобно, потом медленно опуститесь на пол и перейдите к асане «полусвеча», а далее – к позе «рыба» после небольшого отдыха.

По мере практики асан и нормализации давления перейдите к изначально предложенной последовательности выполнения упражнений.

### ***Асана 7. «Рыба» (матьянасана)***

Эта поза является прекрасным логичным дополнением и контрпозой к предыдущим двум положениям.

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине или поза «плуг».

Подложите под ягодицы руки ладонями к полу, выпрямите их. Сделайте больше упор на локти и сведите лопатки. Сгибая руки в локтях и не отрывая ягодицы от пола, прогнитесь в позвоночнике и сильно запрокиньте голову назад, легко коснитесь макушкой пола.

Удерживайте положение за счет упора на локти, толкайте грудную клетку вверх, больше прогибаясь в области грудного отдела позвоночника и поясницы.



Сохраняйте положение до 30 секунд, дыхание свободное и по возможности глубокое. Плавно опуститесь на спину и расслабьтесь.

*Эффект* . В сочетании с двумя предыдущими позами благотворно влияет на щитовидную и паращитовидную железы, нормализуя их функции. Стимулирует работу гипофиза. Растягивается вся передняя часть тела, раскрывается грудная клетка, облегчая дыхание и делая его полнее, улучшается гибкость позвоночника. Полезна при хронических носовых кровотечениях и респираторных заболеваниях. Снимает напряжение в плечах и шее.

#### ***Асана 8. Скручивание лежа на спине (натараджасана («танцующий Шива»))***

Данное положение – прекрасное завершение комплекса асан.

*Описание.* Исходное положение – лежа на спине.

Согните правую ногу в колене и поставьте правую стопу на левое колено. Левая нога при этом остается выпрямленной. Правая рука прямая и вытянута в сторону на полу. Сделайте вдох и на выдохе, левой рукой надавливая на правую ногу в области колена, попытайтесь приблизить правое колено к полу слева, при этом таз и позвоночник разворачиваются влево. Голову разверните вправо и посмотрите на правую руку. Скручиваясь, прижмите правое плечо и лопатку к полу (старайтесь приблизить правое колено к полу, не отрывая правое плечо и лопатку).



Сделайте несколько глубоких дыханий, удерживая положение с приятным усилием для большего скручивания до 30 секунд. Постепенно, сохраняя положение, расслабьтесь еще больше, глаза держите закрытыми.

Выходите из положения плавно, на вдохе верните в исходное положение голову, корпус и таз. Поменяйте ногу и руку и скрутитесь в другую сторону.

*Эффект.* Прекрасно вытягивает и одновременно расслабляет позвоночник. Возвращает на место позвонки. Благодаря скручиванию массируется вся брюшная область, улучшая обмен веществ, процессы пищеварения, перистальтику кишечника.

# КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Освоение основного комплекса асан состоит из нескольких этапов. Прежде чем приступать к ним, вам необходимо обучиться правильному и полному йоговскому дыханию, комплексам разминки и «Приветствие солнца».

## Рекомендации

Советую вам также придерживаться следующих рекомендаций.

- ◆ Каждый раз перед выполнением асан обращайтесь к полному дыханию. Сядьте удобно в одну из предложенных поз и 5-10 раз выполните полное дыхание.
- ◆ В холодное время года не забывайте о самомассаже: хорошо разогрейте мышцы и связки.
- ◆ Выполняйте активную разминку и разминочный комплекс (особенно во время занятий утром). При необходимости вы можете его немного сократить, главное, чтобы в практике не было перерыва.
- ◆ Повторяйте «Приветствие солнца» в разных ритмах (2-5 кругов).
- ◆ Выполняйте без перерыва те этапы, которые вы уже изучили.
- ◆ Каждый раз заканчивайте занятие расслаблением в течение 2-15 минут, лежа на спине.

Если выполнять упражнения ежедневно, то освоение всего комплекса займет у вас от 2 до 3 недель.

С каждым новым занятием задерживайтесь в положениях дольше (особенно при изучении нового элемента), увеличивая количество дыхательных циклов в каждой позе, пока не дойдете до 6 глубоких, полных дыхательных движений – это оптимальный вариант. Далее по желанию и возможности можно увеличивать время пребывания в одном положении, но не более 1 минуты. Можно, конечно, довести это время и до 3 минут (полный цикл кровообращения), но в таком случае выполнение комплекса будет очень продолжительным, а при современном образе жизни это практически нереально (за исключением дней, отведенных для личной практики).

## Основной комплекс

Описание многих асан приведено в предыдущих главах книги, поэтому в этой главе я подробно остановлюсь только на новых положениях.

### Этап 1

Выполните два круга комплекса «Приветствие солнца» (сурья намаскар) в быстром ритме. Если вы освоили этот комплекс и хорошо запомнили последовательность, переходите к следующему этапу.

### Этап 2

Немного изменим комплекс «Приветствие солнца» и добавим в него несколько элементов. Выполняйте асаны в следующей последовательности.

*Асана 1. «Намасте»*

*Асана 2. Поза «аист»*

*Асана 3. «Аист» на одной ноге*

*Описание.* Сделайте глубокий вдох и выдох, на очередном вдохе отведите левую

прямую ногу назад и вверх.

Сделайте выдох, затем еще вдох-выдох, вдох и на выдохе опустите ногу. То же проделайте правой ногой: на вдохе поднимите ногу вверх, затем сделайте выдох, вдох-выдох, вдох, на очередном выдохе шагните правой ногой назад и опустите правое колено на пол, переходя в следующее положение.



*Эффект.* Усиливается вытяжение задней поверхности ног и в области поясницы.

#### ***Асана 4. «Всадник», руки вверх***

*Описание.* Перейдите в позу «всадник». Правое колено на полу.



Поднимите руки через стороны вверх (руки должны быть выпрямленными), переплетите пальцы рук в замок, выпрямите указательные пальцы. Тянитесь руками вертикально вверх, прогнитесь в позвоночнике, толкайте правое бедро вперед, колено

остается на полу. Если сможете сохранить равновесие, немного запрокиньте голову назад и посмотрите вверх.

Удерживайте положение 2-3 дыхательных цикла. Затем опустите руки – ладони по обе стороны от левой стопы на полу.

*Эффект.* Усиливается вытяжение передней поверхности бедра, тренируется вестибулярный аппарат, вытягиваются руки и спина, особенно в области лопаток.

#### ***Асана 5. «Собака» с правой ногой вверх (эко пада адхо мукха шванасана)***

*Описание.* Перейдите в позу «собаки».левой ногой сделайте шаг назад, выпрямите ноги и потянитесь пятками к полу, отталкиваясь руками.

Поднимите правую ногу вверх, а левую пятку еще больше приблизьте к полу. Обе ноги выпрямлены. Не разворачивайте область таза.

Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов. Опустите правую ногу и поднимите левую, правую пятку хорошо прижимайте к полу и не разворачивайте стопу.

*Эффект.* Усиливает вытяжение задней поверхности ноги и стопы.

#### ***Асана 6. «Всадник» с руками вверх***

*Описание.* Прейдите в позу «всадник» (правая нога вперед, а левое колено на пол) и выполните вариант этой позы с руками вверх. Задержитесь на несколько дыхательных циклов.

#### ***Асана 7. Поза «палка» с одной ногой***

*Описание.* Перейдите в позу «палка» и поднимите правую ногу вверх. Следите, чтобы все тело оставалось на одной линии, не поднимайте и не опускайте таз и голову, не разворачивайте бедро.

Если вам тяжело находиться в этом положении, можете опустить левое колено на пол. По мере практики и усиления мышц выпрямляйте ногу. Сделайте несколько вдохов-выдохов и поменяйте ноги.



*Эффект.* Еще больше укрепляет мышцы всего тела и особенно область поясницы и ноги.

#### ***Асана 8. Поза «саранча» (шалабхасана) с правой ногой***

*Описание.* Медленно начните сгибать руки в локтях, по возможности удерживая все тело выпрямленным на одной линии, и постепенно полностью опуститесь на пол, лягте на живот. Отдохните столько, сколько необходимо.

Перенесите руки вдоль ног на пол, подложите их под себя (ладони окажутся под бедрами) и разверните ладонями кверху. Поставьте подбородок на пол. Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола.

### ***Асана 9. Лежа на правом боку подъем левой ноги***

*Описание.* Перевернувшись на правый бок, лягте в одной плоскости, согните правую руку в локте и подоприте голову. Начните поднимать и опускать левую ногу вверх-вниз, сохраняя одну плоскость (не отводите ногу назад или вперед). Сделайте до 5 медленных движений, сочетая их с дыханием. На вдохе – вверх, на выдохе – вниз. При последнем подъеме задержите ногу вверх на 10-15 секунд, затем опустите. Закончив, повернитесь на живот.

*Эффект.* Укрепляет область поясницы, ноги, боковые мышцы туловища.

### ***Асана 10. «Саранча» с левой ногой***

*Описание.* Примите позу «саранча», только теперь уже поднимите левую ногу и удерживайте ее в течение такого же количества дыхательных циклов, как удерживали правую. Затем перевернитесь на левый бок и выполните асану 9, поднимая правую ногу.

### ***Асана 11. «Саранча» с двумя ногами***

*Описание.* Перевернитесь обратно на живот и перейдите в позу «саранча» с двумя ногами вверх.



### ***Асана 12. «Крокодил» (макарасана), вариант 1***

Примите положение «крокодил». Лежа на животе, разведите широко ноги. Разверните стопы носками наружу, а пятками – внутрь. Согните руки в локтях перед собой, разверните голову набок.

Устройтесь удобнее и отдыхайте столько, сколько необходимо. Закройте глаза. Пусть дыхание полностью восстановится и станет естественным и спокойным.

### ***Асана 13. «Супермен», или «нижняя лодка» (виманасана)***

*Описание.* После небольшого отдыха соедините ноги вместе, выпрямите руки перед собой. Затем поднимите руки, по возможности верхнюю часть туловища и ноги от пола настолько высоко, насколько это возможно для вас без перенапряжения.





#### ***Асана 14. Поза «ребенок» (вариант – лоб на кулаках)***

*Описание.* Этап заканчивается в позе «ребенок». Опустите ягодицы на пятки, голову – вниз к полу, руки – вдоль ног на полу, ладони развернуты кверху. Если это положение неудобно, можно подставить под лоб кулаки (кулак на кулак) или использовать любое возвышение, например подушку. Находитесь в этом положении столько, сколько необходимо для отдыха.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине («шавасана»). Отдыхайте несколько минут, а затем выполните дыхательные упражнения.

Если после практики в течение нескольких дней вы чувствуете, что освоили этот этап и хорошо запомнили последовательность упражнений, то после положения «ребенок» переходите к следующему этапу.

### **Этап 3**

#### ***Асана 1. Поза «павлин», лежа на животе***

*Описание.* Из позы «ребенок» снова лягте на живот. Соедините ноги вместе, перенесите руки за спину и переплетите пальцы рук в замок. Разверните кисти рук ладонями внутрь (к себе) и отведите прямые руки от себя вверх. Продолжайте отводить руки от себя, приближая лопатки друг к другу. Поднимите голову, стремясь оторвать грудную клетку от пола, задержитесь в крайнем положении без перенапряжения на несколько дыхательных циклов. Толкайте руки вверх от себя, ноги остаются вместе на полу, живот соприкасается с полом, мышцы лица расслаблены.



#### ***Асана 2. Поза «крокодил» (макарасана), вариант 2***

Перейдите в позу «крокодил» для отдыха на животе. Находясь в положении «крокодил», согните левую ногу и, слегка развернувшись, перенесите вес тела на правый

бок, разверните голову и посмотрите влево, свободно положите правую сторону головы на руки.

Это положение приводит к естественному расслаблению мышц, хорошо успокаивает нервную систему.

### ***Асана 3. Вращение левой ногой лежа на правом боку***

*Описание.* Перевернитесь на правый бок. Поднимите левую ногу вверх, отведите назад, затем вниз – вперед – вверх. Продолжайте круговое движение ногой до 5 раз в одном направлении и затем столько же в другом. Выполняйте упражнение медленно и осознанно, сочетайте движение с дыханием: пол-оборота – вдох, полоборота – выдох. Закончив, вернитесь на живот.

*Эффект.* Укрепляет нижнюю часть спины, ноги, боковые мышцы корпуса и позвоночник.

### ***Асана 4. Скручивание лежа на животе с правой ногой***

*Описание.* Из положения лежа на животе согните левую ногу в колене и захватите правой рукой голеностоп. Отведите левое бедро вверх и одновременно за правую ногу. Левую руку выпрямите в левую сторону и опустите на пол. Разверните голову на правый бок на полу и посмотрите влево.

Стремитесь, не отрывая грудной клетки от пола, еще больше отвести левой рукой правую ногу, другая нога остается выпрямленной на полу. Будьте внимательны, не доводите до болевого ощущения в области поясницы.



Находитесь в положении, сохраняя приятное усилие, несколько дыхательных циклов. Вернитесь в исходное положение – на живот.

*Эффект.* Очень хорошо вытягивает позвоночник, улучшая гибкость нижней части спины и область поясницы. Вытягивает бедро.

### ***Асана 5. Вращение правой ногой лежа на левом боку***

*Описание.* Выполнение аналогично асане 3. Повернитесь на левый бок и сделайте

круговые движения правой ногой в одном и затем в другом направлении столько же раз, сколько вы делали левой ногой.

### ***Асана 6. Скручивание лежа на животе с левой ногой***

*Описание.* Выполнение аналогично асане 4. Захватите правой рукой левый голеностоп и отведите, помогая рукой, левую ногу вверх и за правую. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

### ***Асана 7. «Крокодил» для отдыха на животе***

Выбирайте из изученных двух вариантов любой, наиболее удобный.

### ***Асана 8. «Лук» (дханурасана)***

*Описание.* Исходное положение – лежа на животе. Начните выполнение с более простого варианта позы «лук» и затем перейдите к полному.

### ***Асана 9. Положение для отдыха (контрпоза) «ребенок»***

*Описание.* С этой асаной вы познакомились при изучении комплекса «Приветствие солнца». Опустите ягодицы на пятки и голову вниз. Руки можно оставить выпрямленными перед собой. Находитесь в этом положении столько, сколько необходимо для отдыха и вытягивания области поясницы.

### ***Асана 10. «Собака» (адхо мукха шванасана)***

*Описание.* Выпрямляя ноги, потянитесь пятками к полу. Отталкивайтесь руками от пола, подавая таз назад и вверх.

### ***Асана 11. «Собака, смотрящая вверх» (урдхава мукха шванасана)***

*Описание.* Из позы «собака» опустите таз и бедра вниз, к полу, но не касайтесь пола. Ноги вместе (остаются прямыми), подтянуты в коленях, руки выпрямлены. Разверните стопы внешней стороной к полу так, чтобы упор приходился на наружную часть пальцев стоп. Прогнитесь в позвоночнике и посмотрите вверх. Толкайте плечи назад и лопатки друг к другу, грудную клетку – вперед и вверх. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

*Эффект.* Происходит омоложение позвоночника. Рекомендуются при ишиасе, тугоподвижности позвоночника, при смещении или даже выпадении позвонков. Укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, улучшая эластичность легочной ткани, укрепляет мышцы рук и ног. Усиливается циркуляция крови в области таза, улучшается кровоснабжение внутренних органов.

### ***Асана 12. «Собака» (адхо мукха шванасана)***

Вернитесь в положение «собака».

### ***Асана 13. Положение для отдыха – поза «ребенок» (баласана)***

*Описание.* Опустите колени на пол, ягодицы на пятки, руки вдоль ног, голову вниз и отдыхайте столько, сколько необходимо.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (шавасана), отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Если после выполнения этого этапа в течение нескольких дней вы чувствуете, что освоили его и хорошо запомнили последовательность упражнений, то можно перейти к следующему этапу.

## Этап 4

### *Асана 1. «Стрекоза»*

*Описание.* Из положения «ребенок» перейдите в позу «восемь точек тела» (эта асана подробно описана в комплексе «Приветствие солнца»). Опустите грудную клетку к полу, как можно ближе к коленям. Если не получается, можно подать корпус немного вперед, чтобы все-таки коснуться пола. Постарайтесь удержать положение. Если это окажется сложным, то выпрямите руки и перенесите их в стороны и вверх, за спину. Переплетите руки за спиной в замок. Отведите аккуратно прямые руки (сохраняя замок) от себя вверх, насколько получается без перенапряжения. Подведите лопатки ближе друг к другу. Теперь – упор больше на центр грудной клетки и подбородок. Кроме того, пола касаются колени и пальцы стоп, носки потянуты на себя. Удерживайте положение без перенапряжения и продолжайте дышать.



*Эффект.* В дополнение к эффекту позы «восемь точек тела», усиливается вытяжение в области лопаток, еще больше укрепляются руки и грудной отдел спины, шея.

### *Асана 2. Отдых в позе «крокодил»*

*Описание.* Выбирайте из изученных двух вариантов любой наиболее для вас удобный. Расслабьтесь.

### *Асана 3. «Кобра»*

*Описание.* Поза подробно описана в комплексе «Приветствие солнца». Соедините ноги вместе, упритесь ладонями в пол на уровне плеч, локти направлены вверх. Поднимите голову, грудную клетку, подключите руки. Задержитесь, толкая грудную клетку вперед и вверх. Стремитесь расслабить ягодицы и не отрывать паховую часть от пола. Продолжайте дышать. Улыбнитесь!

### *Асана 4. «Собака» на одной ноге с подъемом на носок*

*Описание.* Из позы «кобра» перейдите в позу «собака» на одной ноге. Поднимите

правую ногу вверх, не разворачивая таз, и станьте на левый носок. Тянитесь на носке вверх, продолжая отталкиваться руками от пола. Держите ногу прямой и подтянутой в колене.

Удерживайте положение несколько дыхательных циклов. Приблизьте пятку обратно к полу и опустите ногу.

Поднимите левую ногу и станьте на носок правой ноги. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов. Опустите пятку правой ноги и левую ногу.

*Эффект.* Усиливает вытяжение ног, свода стоп и поясницы.

### ***Асана 5. Положение для отдыха поза «ребенок»***

*Описание.* Опустите колени на пол, сядьте на пятки, голову вниз. Расслабьтесь.

### ***Асана 6. Скручивание сидя на пятках (бхаравждасана)***

*Описание.* Сядьте на пятки, распрямите спину, как бы выпрямляя позвонок за позвонком снизу вверх, и потянитесь позвоночником вверх. Перенесите правую руку за спину, упритесь в пол или на возвышение (можно подставить кубик или любое другое возвышение для лучшего упора рукой).левой рукой упритесь в правое бедро. Отталкиваясь обеими руками, разверните голову, грудную клетку и корпус вправо, посмотрите назад через правое плечо.



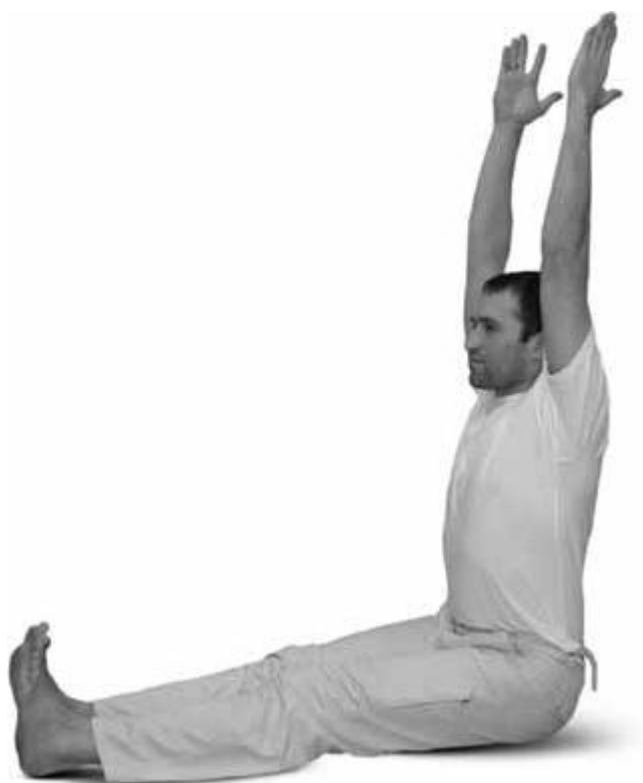
Сохраняя положение, тянитесь позвоночником вверх от макушки головы. Ощущая приятное усилие, сделайте несколько вдохов-выдохов и вернитесь в исходное положение. Поменяйте руки и выполните скручивание влево. Посмотрите через левое плечо, тянитесь позвоночником вверх. Сделав несколько вдохов-выдохов, вернитесь в исходное положение.

*Эффект.* Хорошо вытягивает позвоночник, увеличивая его гибкость. Улучшает кровообращение в нижней части живота (печень, почки, селезенка). Очень хорошо для улучшения обмена веществ и пищеварения.

### ***Асана 7. «Прямой угол» из положения сидя (вариант дандасаны)***

*Описание.* Выпрямите ноги вперед, соедините их вместе, потяните носки на себя и вверх, выпрямите спину. Руками немного оттяните ягодицы в стороны и сядьте уверенно. На вдохе поднимите руки через стороны вертикально вверх (предплечья должны касаться ушей). Не нужно поднимать плечи очень высоко. Выпрямите ладони, пальцы рук вместе.

Вытягивайтесь позвоночником вверх от макушки головы, перпендикулярно по отношению к полу. Между корпусом и ногами должен образоваться прямой угол.



Стремитесь удерживать положение за счет мышц спины и ног и расслабить живот. Сохраняйте положение несколько дыхательных циклов, затем опустите плавно руки на выдохе через стороны вниз.

*Эффект.* Хорошо укрепляет руки, шею, позвоночный корсет и мышцы спины, особенно нижнюю часть и поясницу.

### ***Асана 8. Наклон к одной ноге (джану ширш асана)***

*Описание.* Опустив руки на пол, согните правую ногу и прижмите стопу к внутренней части левого бедра, опустите правое бедро. Поднимите руки через стороны вверх на вдохе, потянитесь, на выдохе немного втяните живот и начните наклон к левой ноге. Удерживайте спину прямо столько, сколько возможно для вас. Сначала приближайте к бедру левой ноги область живота, затем – грудную клетку, продолжая тянуться руками вперед (вдоль ног). Левая нога остается выпрямленной, носок потянут на себя. Теперь опустите голову к ноге и по возможности захватите руками верхнюю часть левой стопы, потягивая носок еще больше на себя.



Если вам тяжело захватить руками стопу, сохраняя ногу прямой, то можете немного

согнуть ногу в колене. Захватив рукой верхнюю часть стопы, начните понемногу выпрямлять ногу, но без перенапряжения. Помогайте дыханием расслаблять связки ноги. Не тяните голову к ногам, пусть макушка тянется вперед, а живот и грудная клетка – к ноге. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

Вернитесь в исходное положение, выпрямив спину и руки вертикально. Потянитесь вверх на вдохе и на выдохе опустите руки через стороны. Поменяйте ноги и наклонитесь по тому же принципу к правой ноге. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов, вернитесь в исходное положение, опустите руки на выдохе через стороны.

*Эффект.* Укрепляет и растягивает грудную клетку и поясничный отдел позвоночника. Массирует органы брюшной полости и особенно толстую кишку, печень и селезенку, улучшая пищеварение. Хорошо вытягивает заднюю поверхность ног.

### ***Асана 9. «Полумост» из положения сидя***

*Описание.* Вернувшись в исходное положение (ноги выпрямлены вперед, спина прямая, руки опущены к полу), упритесь прямыми руками в пол за спиной (руки на ширине плеч), разверните кисти от себя, ноги согните в коленях и приблизьте стопы к ягодицам (колени направлены вверх). Стопы устойчивы и параллельны друг другу на полу на ширине плеч, носки направлены ровно вперед, колени на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднимите бедра и таз вверх, сохраняя упор на стопах и руках.

Отталкиваясь ногами, тяните таз вверх. Голову можно легко запрокинуть назад. Подтяните лопатки друг к другу, не разводите больше бедра, колени остаются на одной линии с большими пальцами ног. Сохраняйте крайнее положение с приятным усилием, но без перенапряжения, продолжайте дышать. Сделав очередной вдох, на выдохе опустите подбородок к грудной клетке и опуститесь обратно на пол.

*Эффект.* Укрепляет мышцы спины, рук, бедра и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти рук. При сочетании с предыдущим положением служит средством для оздоровления щитовидной железы.

### ***Асана 10. Простое скручивание с прямыми ногами (ардха матсендрасана)***

*Описание.* Вернитесь в положение «прямой угол», но руки остаются внизу. Ноги выпрямлены, позвоночником тянитесь вверх. Перенесите левую руку за правую ногу, а правой рукой упритесь в пол за спиной справа или на небольшое возвышение (например, одеяло). Сделайте вдох и на выдохе, слегка втянув живот, разверните корпус, грудную клетку и голову вправо и посмотрите за правое плечо.



Продолжайте вытягиваться позвоночником вверх от макушки головы. Удерживайте крайнее положение, продолжая дышать и с приятным усилием скручиваться еще больше.

Закройте глаза и больше внимания перенесите на ощущения в теле, движение дыхания. Сохраняйте приятное усилие в теле, но полностью расслабьте ум. Вернитесь на очередном вдохе в исходное положение и поменяйте положение рук. Выполните скручивание в другую сторону.

*Эффект.* Улучшает гибкость позвоночника, вытягивая позвонки. Тонизирует внутренние органы, улучшает перистальтику кишечника и обмен веществ.

### ***Асана 11. Поза «ребенок» (баласана)***

Закончим этот этап в положении для отдыха – позе «ребенок». Отдохните и расслабьтесь.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить их выполнение в позе для расслабления, лежа на спине (шавасана). Отдохните несколько минут и выполните дыхательные упражнения.

Как только вы почувствуете, что освоили этот этап и хорошо запомнили последовательность упражнений, переходите к следующему этапу.

## **Этап 5**

### ***Асана 1. Наклон к левой ноге из седа между пяток***

*Описание.* Из положения «ребенок» сядьте на пятки, выпрямите левую ногу вперед, а правую оставьте согнутой. Опустите ягодицы на пол, рукой отведите икроножную мышцу правой ноги вправо. Потяните носок левой ноги на себя и вверх, на вдохе поднимите руки через стороны вверх и на выдохе наклонитесь к левой ноге. Сначала опускайте область живота, затем грудную клетку и голову. Если возможно, захватите руками верхнюю часть левой стопы. Вытягиваясь вдоль ноги, прижимайте правую ягодицу больше к полу.

Выполняйте упражнение без перенапряжения и очень осознанно, почувствуйте свое тело, не форсируйте боль. Если тяжело выполнить упражнение с первого раза, делайте несколько подходов, с каждым разом задерживаясь в положении. Помогайте дыханием расслабляться, сохраняя приятное усилие. На вдохе вернитесь в положение руки вверх и на выдохе через стороны опустите их.



### ***Асана 2. Поза «рыба»: вариант из седа между пяток с одной ногой***

*Описание.* Сидя на пятках, постепенно отклонитесь назад. Поддерживайте положение за счет упора на руки. Сгибая руки, опуститесь на локти (если это пока тяжело, оставайтесь



на прямых руках, постепенно вы сможете опуститься на локти после нескольких дней тренировки).

Если вы чувствуете себя в этом положении нормально, можете лечь на спину. Задержитесь в положении на несколько дыхательных циклов. Наблюдайте, как вытягивается бедро. Аккуратно вернитесь в положение сидя.



*Эффект.* Подготавливает к полному седу между пяток и к варианту позы «рыба».

### ***Асана 3. Наклон к правой ноге из седа между пяток***

*Описание.* Поменяйте ноги и наклонитесь к правой ноге по тому же принципу, как описано в асане 1 этого этапа. Затем отклонитесь назад на локти или лягте на спину (асана 2). Если к какой-то ноге наклоняться тяжелее, уделите этому положению больше времени.

*Эффект.* Такой же, как в асане 1 этого этапа.



### ***Асана 4. Покачивание с одной стопы на другую***

*Описание.* Вернитесь в положение сидя на пятках и начните переваливаться с одной стопы на другую, поочередно надавливая на них ягодицами.

Вернитесь в положение сидя на пятках. Можно перейти в положение «стол» (перенести руки вперед и опереться в пол перед собой) и, вытягивая попеременно ноги, расслаблять их, а при необходимости – немного потрясти ими.

### ***Асана 5. «Алмаз» (вирасана) – поза «герой» в положении сидя***

Сядьте между пяток, аккуратно опуская ягодицы между пяток на пол. Если вы не испытываете боли в области коленей, перенесите руки на бедра и разверните ладони кверху или потянитесь руками вертикально вверх.

Сохраняйте положение несколько дыхательных циклов. Затем перейдите в позу «стол», расслабьте ноги, можно немного потрясти ими.

### ***Асана 6. «Стол» и «собака»***

*Описание.* Расслабив ноги в положении «стол», перейдите в позу «собака». Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

### ***Асана 7. «Ребенок» (баласана)***

*Описание.* Отдохните в положении «ребенок» столько, сколько необходимо.

### ***Асана 8. Сед между пяток – одна рука снизу, другая сверху в замке (вирасана и гомукхасана)***

*Описание.* Снова перейдите к седу между пяток, можете использовать возвышение, если испытываете боль в коленях (постепенно от него все же следует отказаться). Перенесите правую руку за спину сверху, а левую – снизу и попробуйте соединить руки за спиной в замок.

Если это тяжело, используйте любой ремешок, забросив один конец за спину сверху, другой рукой ухватите его как можно выше снизу. Сохраняйте положение какое-то время, продолжая дышать. Расслабьте руки и плечи. Затем поменяйте положение рук.

*Эффект.* Еще больше вытягивает область лопаток и плеч. Предупреждает распухание рук и ног (при беременности).

### ***Асана 9. «Стол» и «собака»***

*Описание.* Расслабьте ноги в позиции «стола» и снова перейдите в позу «собака».

### ***Асана 10. Поза «ребенок»***

*Описание.* Отдохните в положении «ребенок» столько, сколько необходимо.



### ***Асана 11. Сед между пяток и переход на локти***

*Описание.* Снова опуститесь между пяток, аккуратно отклонитесь назад и попробуйте,

согнув руки, опустить локти на пол за спиной.

Задержитесь немного в этом положении, после этого при необходимости расслабьте ноги в позиции «стол». Если вы чувствуете себя уверенно, переходите к следующему положению без перерыва.

### ***Асана 12. Сед между пяток переход на спину (сунта вирасан) и вариант позы «рыба»***

*Описание.* Опустившись между пяток, перейдите на локти и постарайтесь аккуратно лечь на спину. Вытяните руки за голову и расслабьтесь. Если это все еще тяжело для вас, практикуйте предыдущие позы, а когда почувствуете готовность, ложитесь на спину полностью.



Удерживайте позу несколько дыхательных циклов. Вернитесь в положение сидя на пятках или расслабьте ноги в позиции «стол». Далее выполните вариант позы «рыба». Если это положение не вызывает труда, запрокиньте голову назад и коснитесь макушкой пола. Подните руки вертикально и соедините ладони вместе – это и есть вариант позы «рыба».

*Эффект.* Хорошо вытягивает бедра, увеличивая их эластичность. Растягивает область брюшной полости и таза. Эта асана очень полезна тем, кто много времени проводит на ногах (длительная ходьба, бег, работа, связанная с нагрузкой на ноги). Упражнение облегчает боль, устраняя тяжесть в ногах (можно отдыхать в этой позе до 15 минут). В этой асане можно пребывать даже после еды: она устраняет изжогу и улучшает пищеварение.

### ***Асана 13. Поза «ребенок»***

*Описание.* Отдохните в положении «ребенок» столько, сколько необходимо.

### ***Асана 14. «Наклонная плоскость» (пурвоттанасана)***

*Описание.* Выпрямите ноги перед собой, перенесите руки за спину на ширину плеч и упритесь в пол. Кисти рук разверните от себя, ноги вместе. Поднимите таз вверх, ноги и руки остаются прямыми. Вытягивайте носки к полу, сохраняя положение ног, а лопатки приближайте друг к другу. Голову можно слегка запрокинуть назад.

Удерживайте положение столько, сколько возможно без перенапряжения. Продолжайте дышать. Затем опуститесь.



*Эффект.* Укрепляет мышцы всего тела, особенно спины и ног, вытягивает переднюю часть туловища и стопы, раскрепощает лопатки. Укрепляет сердце. Тонизирует щитовидную железу, спинной нерв, обогащает кровью спинной отдел. Улучшает циркуляцию крови в шейном, грудном и поясничном отделах. Укрепляет мышцы живота, нормализует функции органов брюшной полости. Приносит облегчение при респираторных заболеваниях, так как побуждает глубже дышать.

### ***Асана 15. Наклон к обеим ногам (паштимотанасана)***

*Описание.* Выпрямите ноги и потяните носки на себя, сделайте вдох, поднимите руки вертикально вверх (должен получиться прямой угол), на выдохе немного втяните живот и начните наклон к ногам. Удерживайте спину прямо столько, сколько возможно для вас. Сначала приближайте к бедрам область живота, затем – грудную клетку, продолжая тянуться руками вперед (вдоль ног). Ноги остаются выпрямленными, носки потянуты на себя. Теперь опустите голову к ногам и по возможности захватите руками верхнюю часть стоп, потягивая носки еще больше на себя.

Если вам тяжело захватить руками стопы, сохраняя ноги прямыми, вы можете согнуть немного ноги в коленях. Затем, захватив руками стопы, начните потихоньку выпрямлять ноги, но без перенапряжения. Помогайте дыханием расслаблять связки ног. Не тяните голову к ногам, пусть макушка тянется вперед, а живот и грудная клетка – к ногам. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов.

### ***Асана 16. Скручивание – одна нога согнута***

*Описание.* Перенесите правую ногу за левую так, чтобы правая стопа оказалась на полу возле левого колена. Занесите левую руку (больше плечо) за правую ногу. Отталкиваясь плечом левой руки от правой ноги, попробуйте опустить левую ладонь к щиколотке правой ноги. Сделайте вдох и на выдохе, немного втянув живот, разверните корпус, грудную клетку и голову вправо. Посмотрите через правое плечо.

Спина прямая, тянитесь позвоночником вверх от макушки головы. Продолжая делать приятное усилие для большего скручивания позвоночника, продолжайте дышать, закройте глаза, расслабьте ум. Удерживайте положение несколько дыхательных циклов. На вдохе начните возвращаться в исходное положение: сначала поверните голову, затем грудной отдел и корпус. Поменяйте положение рук и ног и выполните скручивание в обратную сторону.

*Эффект.* Усиливает воздействие, описанное в асане 9 этапа 4.

Заканчивая этот этап, примите удобное положение для отдыха и отдыхайте столько, сколько необходимо. Если вы только начали осваивать этап 5, можете повторить движения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (шавасана). Отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Как только хорошо освоите этот этап, переходите к следующему.

## Этап 6

### *Асана 1. «Полумост» из положения лежа на спине*

*Описание.* Из положения лежа на спине перейдите в «полумост». Поставьте стопы устойчиво ближе к ягодицам, поднимите бедра и таз вверх, руки – прямые под себя и переплетите в замок. Толкайте таз и бедра вверх, перенесите вес тела больше на плечи. Колени на одной линии с большими пальцами ног. Удерживайте положение в течение нескольких дыхательных циклов.



*Эффект.* Аналогичен эффекту позы «полумост» из положения сидя. Больше раскрепощается область лопаток и плеч.

### *Асана 2. «Ролик», или покачивания из стороны в сторону*

*Описание.* Из положения лежа на спине согните ноги в коленях и обхватите их за голени руками. Помогая руками, подтяните бедра к животу. Приподнимите голову и подтяните лоб к коленям. Спина круглая, подбородок прижат к грудной клетке. Начните перекатываться взад-вперед, как ролик.

Следите за тем, чтобы при перекате на верхнюю часть спины голова не давила на пол. Если есть проблемы со спиной и вам тяжело выполнять такие перекаты, можете покачаться просто с одной стороны в другую. Сделайте до 10 перекатов или покачиваний. Дыхание произвольное.



*Эффект.* Прекрасно разминает позвоночник и ставит на места позвонки.

### ***Асана 3. «Полумост»***

*Описание.* Снова перейдите в положение «полумост».

### ***Асана 4. «Ролик»***

*Описание.* Еще раз выполните упражнение «ролик» (покачивания из стороны в сторону).

### ***Асана 5. «Полумост»***

*Описание.* Перейдите в «полумост», но теперь захватите руками голеностопы. Удерживайте бедра и колени на одной линии с большими пальцами ног, ноги остаются на ширине плеч. Толкайте таз и бедра вверх.

### ***Асана 6. Упражнения на пресс***

*Описание.* После хорошей работы с позвоночником важно укрепить пресс. Сделайте всем известный «велосипед», только выталкивайте ноги поочередно вперед.

Положите руки под голову в замок. На выдохе заведите правый локоть за левое бедро, а правую ногу выпрямите, толкая пяткой вперед, под углом 30–45° от пола.

Сделайте вдох, а на выдохе поменяйте ноги. Выполните до 20 движений. На последнем движении задержитесь (правый локоть должен быть заведен за левое бедро, правая нога прямая под углом 30-45° относительно пола), сделайте несколько вдохов-выдохов и поменяйте ноги.

Затем подтяните бедра к животу, помогая руками, и отдохните в этом положении. Опустите ноги и расслабьтесь, лежа на спине столько, сколько необходимо. Пусть дыхание полностью восстановится.



### ***Асана 7. «Прямой угол» лежа на спине (урдхава прасарита падасана)***

Поднимите ноги вертикально вверх перпендикулярно полу и примите положение «прямой угол» лежа на спине, стараясь полностью выпрямить ноги в коленях.

### ***Асана 8. «Прямой угол» (субта падангушасана)***

*Описание.* Поднимите ноги еще раз вертикально вверх, приподнимите голову,

поднимите руки вверх и тянитесь к носкам, не отрывая поясницу от пола. Удерживайте положение в течение нескольких дыхательных циклов. Носки все время потянуты на себя и вниз, а пятки тянутся вверх. Ноги вместе, поясница прижата к полу.

В конце можно захватить верхнюю часть стоп руками и задержаться еще немного, не отрывая поясницу.



Возвращаясь в исходное положение, сначала опустите спину, выпрямляя позвоночник за позвоночником, затем голову и руки и, наконец, ноги. Расслабьтесь, лежа на спине.

*Эффект.* Усиливает воздействие предыдущего положения. Подключает пресс и мышцы рук. Вытягивает заднюю поверхность ног. Массирует брюшную полость.

### ***Асана 9. «Лодка» (навасана)***

*Описание.* Поднимите ноги и корпус на 30-45° от пола (ноги должны быть прямыми). Постарайтесь выпрямить спину и удержать баланс на крестце. Вытяните прямые руки перед собой, ладони развернуты друг к другу (внутрь). Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. По тянитесь пальцами рук к пальцам ног.



Удерживайте положение столько, сколько возможно для вас, не задерживайте дыхание, мышцы лица расслаблены. Плавно опуститесь на пол и расслабьтесь.

*Эффект.* Еще больше усиливает эффект предыдущих двух положений, укрепляя мышцы всего тела и особенно пресс. Тонизирует брюшную полость.

### ***Асана 10. Простое скручивание лежа на спине (чакрасана)***

*Описание.* Согните ноги в коленях, поставьте стопы устойчиво, шире уровня бедер, пятки находятся возле ягодиц, стопы параллельны друг другу, носки направлены вперед. Руки разведены в стороны, ладонями кверху. Сделайте вдох и на выдохе мягко опустите обе ноги вправо, а голову разверните влево. Лопатки прижаты к полу, руки свободно раскинуты в стороны.

Несколько глубоких вдохов-выдохов помогают хорошо расслабить спину. Вернитесь на вдохе в исходное положение, а на выдохе выполните упражнение в другую сторону. Затем лягте на спину и расслабьтесь.

*Эффект.* Великолепно расслабляет спину, особенно поясницу. Во время выполнения может появиться характерный щелчок в позвоночнике – это позвонки становятся на свои места.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (шавасана). Отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Когда вы почувствуете, что хорошо освоили этот этап, после небольшого расслабления переходите к заключительному этапу.

## Этап 7

### *Асана 1. «Лодка» (навасана)*

*Описание.* Эта поза уже описана в этапе 6. Поднимите ноги и корпус на угол 30–45° от пола, баланс на крестце, руки, глаза и пальцы ног – на одной линии.

### *Асана 2. «Прямой угол» лежа на спине (урдхава прасарита падасана)*

*Описание.* Из положения лежа на спине поднимите ноги вертикально вверх, носки потянуты вниз, а пятки тянутся вверх, ноги прямые. Сделайте несколько вдохов-выдохов. Если отдых не нужен, можете сразу перейти в следующее положение или опустить ноги, отдохнуть и затем продолжить.

### *Асана 3. «Полусвеча» (випаритакаране) и стойка на плечах (сарвангасана)*

Выполните асаны «полусвеча» (випарита каране) и «стойка на плечах» (сарвангасана).





**Асана 4. «Плуг» (халасана)**

*Описание.* Это дополняющая поза для асаны «стойка на плечах». Перейдите в положение «плуг».



**Асана 5. «Рыба» (матьянасан)**

Перейдите в позу «рыба» (матьянасан), которая является хорошим дополнением и контрпозой для предыдущих двух положений.



### ***Асана 6. Скручивание, лежа на спине (натараджасана («танцующий Шива»))***

Выполните скручивание, лежа на спине.

Если вы только начали осваивать этот этап, можете повторить упражнения еще раз и закончить в позе для расслабления, лежа на спине (шавасана). Отдохните несколько минут и сделайте дыхательные упражнения.

Практикуйте все рассмотренные асаны в течение нескольких дней. Затем, после освоения медитации, соедините все изученное в один большой комплекс.

## **Приложение 1 ЦЕНТР ЙОГИ И УСПЕХА В МИНСКЕ**

Центр йоги и успеха, который находится в г. Минске, предлагает:

- ◆ курсы йоги в городе и с выездом;
- ◆ курсы по энергии успеха;
- ◆ корпоративные семинары;
- ◆ VIP-курсы и семинары в городе и с выездом в агроусадьбу в окружении прекрасной природы;
- ◆ йога-туры;
- ◆ регулярные занятия по разным методикам в группах для детей и взрослых;
- ◆ индивидуальные занятия йогой, в том числе с выездом инструктора на дом или в офис. Семейный инструктор по йоге.

Посещая занятия в центре йоги, вы сможете:

- ◆ быстро снять стресс, усталость и боли в спине прямо в офисе или вашей квартире;
- ◆ поработать над проблемами позвоночника, снять различные зажимы и блоки в теле, которые связаны с нервным перенапряжением;
- ◆ улучшить состояние своего здоровья путем индивидуального подхода к организму и подбора специального комплекса упражнений опытным инструктором;
- ◆ заняться йогой в кругу семьи, что будет способствовать улучшению взаимоотношений между супругами и созданию более гармоничной семейной атмосферы.

Кроме того, мы предлагаем занятия для женщин в период беременности (вы сможете заниматься с опытным инструктором по индивидуальной программе).

Постоянно обновляемая информация представлена на нашем сайте: [www.yspehi.com](http://www.yspehi.com) (содержит интересные публикации, исследования, статьи и др.).

E-mail: [yoga@yspehi.com](mailto:yoga@yspehi.com).

Подписавшись на рассылку по адресу [admin@yspehi.com](mailto:admin@yspehi.com), вы всегда будете в центре событий и изменений.

Тел.: (+375-29) 333-83-99, (+375-29) 500-48-49.

Мы заботимся о вашем УСПЕХЕ!

Оставайтесь с нами и приглашайте друзей!

Предлагаем также вашему вниманию авторскую программу Андрея Липеня

«Эффективная йога. Начальный уровень» – прекрасную возможность начать или продолжить заниматься йогой.



В программе:

- ◆ детальное изучение правильного выполнения упражнений йоги (асан) и их влияния на различные органы тела, состояние ума и эмоции;

- ◆ изучение комплекса связанных асан, позволяющих укрепить внутренние (более глубокие) и внешние мышцы тела, а также позвоночный корсет. Регулярно выполняя этот комплекс, вы сделаете свое тело более гибким, стройным и сильным, повысится ваш жизненный тонус, укрепятся кровеносные сосуды и сердце, улучшится обмен веществ, а также работа гормональной и лимфатической систем. После окончания курса вы сможете заниматься йогой самостоятельно.

Комплекс упражнений, изученный в курсе, поможет:

- ◆ *прекрасным женщинам* – сформировать красивую талию, подтянуть ягодичные мышцы и избавиться от целлюлита;

- ◆ *мужчинам* – почувствовать приятную силовую нагрузку, стать бодрыми и подтянутыми.

**Дыхательные упражнения (пранаямы)** повышают тонус и наполняют жизненной силой каждую клеточку вашего тела. Улучшают газообмен в легких, помогают выведению токсинов из организма. Стимулируют работу внутренних органов. Успокаивают и «освежают» ум и нервную систему.

**Глубокое осознанное расслабление и медитации** в сочетании с асанами и пранаямами создают в теле чувство легкости и бодрости, как после хорошего отдыха. Освобождают тело и ум от стрессов и напряжения. Возвращают чувство гармонии, радости и поднимают жизненные силы.

**Знания основ йоги и аюрведы** (о работе ума, памяти, интеллекта, о факторах, влияющих на самочувствие, об управлении эмоциями и привычками), преподносимые в простой и доступной форме, помогут разобраться в себе и разрешить многие проблемы в жизни.

## Приложение 2 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОНД «ИСКУССТВО ЖИЗНИ»

Фонд «Искусство Жизни» (The International Art of Living Foundation) является международной неправительственной образовательной организацией гуманитарной направленности, цель деятельности которой – повышение осознания общечеловеческих ценностей и вдохновение людей на то, чтобы эти ценности стали нормой их повседневной жизни. Являясь неправительственной организацией, фонд сотрудничает в специальном консультативном статусе с Экономическим общественным советом Организации Объединенных Наций (ECOSOC), участвует в различных комитетах, международных глобальных проектах, а также в области здравоохранения (сотрудничество с ВОЗ) и разрешения конфликтных ситуаций в мире.

Организация основана Шри Шри Рави Шанкараром и зарегистрирована в 1982 году как некоммерческая благотворительная организация. Все ее программы находятся в полном соответствии с целями Организации Объединенных Наций. Поставленные цели

осуществляются посредством реализации целого ряда проектов более чем в 160 странах мира. Уникальный характер данных программ заключается в возможности их практического применения в повседневной жизни, а также в их комплексном характере.

Организация представлена и осуществляет программы практически во всех странах постсоветского пространства. Есть крупные международные центры, контактные данные которых представлены ниже, с ними вы можете связаться и узнать больше о программах и их расписании.

Организация на территории СНГ ставит своей целью содействие росту и развитию личности и улучшение, таким образом, атмосферы в обществе в целом, возрождение и поддержание общечеловеческих ценностей. Мы делаем это, предлагая тренинги, которые снимают стресс, укрепляют здоровье, повышают чувство ответственности, пробуждают энтузиазм и стимулируют творческий подход, объединяют людей разных социальных слоев, религий и культурных традиций в празднике и взаимопомощи.

Многочисленные программы фонда на основе йоги, дыхания, древнего знания и самых современных исследований проводятся во многих странах мира для взрослых, молодежи, детей разного возраста.

*Шри Шри Рави Шанкар родился 13 мая 1956 года на юге Индии. В подростковом возрасте он обучался у многих известных духовных мастеров, став специалистом по ведической литературе. Получив традиционное образование, в возрасте 17 лет он завоевал ученые степени в области физики, химии и математики.*

*В 1982 году Шри Шри Рави Шанкар начал обучать сударшан-крию (Sudarshan Kriya®) – мощной дыхательной технике, снимающей стрессы и приводящей к полному осознанию настоящего момента. Сегодня эта программа проходит в разных странах мира в рамках курса «Искусство Жизни». Миллионы людей во всем мире испытали физическое и эмоциональное восстановление в результате выполнения этих программ, снижающих напряжение и формирующих чувство принадлежности. Сегодня Шри Шри путешествует по всему миру и учит, напоминая нам, что великие духовные традиции имеют общие цели и ценности. Его простое послание любви, практической мудрости и сострадания вдохновляет людей всех социальных слоев общества. Он советует людям идти своим религиозным или духовным путем, относясь с почитанием к выбору других.*

*Шри Шри является основателем фонда «Искусство Жизни» (Art of Living Foundation) и Международной ассоциации за развитие человеческих ценностей (International Association for Human Values). Имеет ряд высоких наград многих стран, в том числе был награжден Академией Федеральной службы безопасности Российской Федерации орденом Петра Великого за вклад в восстановление мира и устранение стресса и агрессии в Кавказском регионе, и особенно в Чечне. Номинирован на Нобелевскую премию мира в 2005, 2006 и 2007 годах.*

**Курс «Искусство Жизни. Часть 1»** . Представляет собой программу, которая позволяет осознать связь между дыханием и эмоциями. Обычно эмоции управляют нами, и такое положение вещей считается неизбежным. На самом деле всегда есть выбор: природа заложила в нас удивительно простые и эффективные механизмы управления своим душевным состоянием. Дыхание – вот ключ, который мы можем использовать в любую минуту. Когда изменяется дыхание, меняются чувства, мысли, окружение и само наше тело чудесным образом обновляется. Базовый курс создан, чтобы напомнить человеку о том, что он давно знает, и помочь ему сознательно использовать то, что он имеет.

Курс «Искусство Жизни» снимает стресс и напряжение, повышает деловую активность, помогает быть здоровым, жить с радостью и улыбкой и больше успевать.

На занятиях используются элементы йоги, уникальных дыхательных техник, психологических тренингов. Даются практические навыки и упражнения для повседневной жизни.

## **Филиалы фонда в странах СНГ и мире**

Перечислю основные региональные центры, в которых вы можете получить информацию о курсах «Искусство Жизни» и «Шри Шри Йога» в вашем городе, регионе или стране.

Движение «Искусство Жизни» развивается очень быстро, подключаются новые малые и большие города, регионы и страны. На сегодняшний день (май 2008 года) центры и группы есть во всех странах Кавказского региона, Прибалтики, Западной Европы. Большое распространение движение получило в Америке, Индии, Монголии, Китае и других странах.

## Беларусь

МГА «Усебаковае развіцце» (МОО «Всестороннее развитие»).

Центральный сайт: [www.artofliving.by](http://www.artofliving.by).

◆ Минск (республиканский офис).

*Адрес:* пр-т Победителей, 73/1, офис 15.

*Тел.:* (+375-17) 228-59-57.

*E-mail:* aolofisminsk@mail.ru.

◆ Гродно (региональный офис).

*Тел.:* +(375-152) 77-06-09.

*E-mail:* alb2006@inbox.ru.

◆ Другие города, в которых есть центры или группы: Борисов, Бобруйск, Брест, Жодино, Витебск, Горки, Сморгонь.

## Россия

ООО «Искусство Жизни».

Официальный сайт: [www.artofliving.ru](http://www.artofliving.ru).

◆ Туапсе (Международный центр «Искусство Жизни»).

*Адрес:* 352813, Краснодарский край, Туапсинский р-н, п. Южный, ООО «Пансионат “Южный”».

*Тел.:* (86-167) 61-435 (директор), 61-469 (администратор), 61-480 (факс).

*E-mail:* vshestak2006@yandex.ru.

◆ Москва (федеральный офис).

*Адрес:* ул. Угрешская, 2, стр. 2, офис 202 (метро «Кожуховская»).

*Тел.:* (8-963) 75-00-205.

*E-mail:* secretary@artofliving.ru.

◆ Москва (региональный центр).

*Тел.:* (495) 510-01-76, (7-926) 322-60-52, (8-926) 249-78-07.

*E-mail:* aolmsk@gmail.com.

◆ Санкт-Петербург (центр йоги).

*Адрес:* ул. Коли Томчака, 28и, офис 5.

*Тел.:* (812) 380-94-70, (7-921) 302-17-84, (8-921) 311-98-87.

*E-mail:* annarusspet@mail.ru.

◆ Ангарск (городской центр).

*Адрес:* офис «Искусство Жизни» и йога-центр, 7-й мкрн, 19 (здание Горпроекта).

*Тел.:* (7-395) 168-30-60, (8-902) 768-30-60.

*E-mail:* alexstolyarov@yandex.ru.

◆ Братск (региональный центр).

*Адрес:* Братская городская общественная организация социальной адаптации населения «Братский центр “Искусство жизни”», 665716, а/я 22.

*Тел.:* (7-902) 567-24-58.

*E-mail:* bratsk@artofliving.ru.

- ◆ Иркутск (региональный центр).  
Тел.: (3-952) 99-60-99. (3-952) 91-71-04 (справка по молодежным программам).  
E-mail: Irkutsk@artofliving.ru.
- ◆ Калининград (региональный центр).  
Тел.: (7-911) 488-58-17, (4-012) 58-06-45, (4-012) 68-65-49.  
E-mail: ysmirnova@mail.ru.
- ◆ Кемерово (региональный центр).  
Тел.: (7-923) 615-55-07.  
E-mail: alito06@mail.ru.
- ◆ Красноярск (региональный центр).  
Официальный сайт: [www.krsk.artofliving.ru](http://www.krsk.artofliving.ru).  
Тел.: (3-912) 32-00-65.  
E-mail: krsk@artofliving.ru.
- ◆ Новосибирск (городской центр).  
Тел.: (7-913) 987-85-25, (7-913) 915-79-73.  
E-mail: malnatali@yandex.ru, nsk@artofliving.ru.
- ◆ Орел (городской центр).  
Тел.: (8-910) 748-87-08.  
E-mail: sasha-aol@recom.ru.
- ◆ Смоленск (городской центр).  
Адрес: пр-т Гагарина, 22, центр «Красота и Здоровье».  
Тел.: (8-481) 264-40-44.
- ◆ Тверь (городской центр).  
Адрес: ул. Завидова, 14.  
Тел.: (8-903) 630-68-10.
- ◆ Хабаровск (городской центр Шри Шри Йоги).  
Адрес: ул. Московская, ба и Тихоокеанская, 148.  
Тел.: (7-914) 725-93-92, (7-914) 772-93-92.

Другие города России, в которых есть центры и группы «Искусство Жизни» (связаться с ними можно по региональным телефонам): Альметьевск, Барнаул, Буденновск, Белгород, Брянск, Воронеж, Волгоград, Железногорск, Екатеринбург, Елабуга, Кисловодск, Казань, Кстово, Крымск, Куйбышев (Новосибирская обл.), Междуреченск (Кемеровская обл.), Мурманск, Муром, Набережные Челны, Нижнекамск, Нижний Тагил, Новокузнецк, Норильск, Нижний Новгород, Пятигорск, Раменское (Московская обл.), Ростов-на-Дону, Сочи, Стерлитамак, Тамбов, Томск, Тула, Тулун (Иркутская обл.), Улан-Удэ, Усолье-Сибирское, Усть-Илимск, Уфа.

## Украина

Адрес: Киев, ТОВ «Мистецтво життя» (головной офис).  
Тел.: (380-44) 202-68-09, (380-50) 310-68-09.  
E-mail : office@artofliving.com.ua.  
Официальный сайт: [www.artofliving.org.ua](http://www.artofliving.org.ua).

## Казахстан

Алматы.  
Тел.: (7-705) 575-05-51.  
E-mail: milasapp@inbox.ru.

## Литва

Литовская организация «Искусство Жизни» представлена во многих малых и больших городах Литвы, тесно сотрудничает с группами в Латвии и Эстонии. Подробности на сайте: [www.gyvenimomenas.lt](http://www.gyvenimomenas.lt).

Тел.: (370) 657-75-95.

Центральный европейский сайт фонда «Искусство Жизни»:

[www.artofliving.org](http://www.artofliving.org).

## ПОЖЕЛАНИЯ ОТ АВТОРА

*Если вы осознанны, если вы открыты, если открыто ваше сердце, вы увидите, что каждую минуту вы можете прожить в знании – независимо от того, чем вы заняты. Вам не нужно бросать все и сидеть где-нибудь в углу, или на какой-нибудь горе, или же где-нибудь в монастыре. Нет, нет! Вы можете выполнять свои обязанности, работать, делать все, что хотите, и вместе с этим сохранять внутреннюю осознанность. И это йога.*

**Шри Шри Рави Шанкар**

### **Индийская притча**

*Всю свою жизнь Кабир прожил в Бенаресе. Индусы верят, что если умереть в Бенаресе, то обязательно вознесешься на небеса. Поэтому люди специально приезжали умирать в этот город. Когда Кабир стал старым и больным, он попросил своих учеников перевезти его в Магахар. Это небольшая бедная деревня на противоположном берегу Ганга. Существовало предубеждение, что все, кто умирает в этом месте, попадают прямо в ад. Наверное, потому, что он противоположен Бенаресу. Кабир сказал:*

*– Я хочу перебраться в Магахар.*

*Его ученики заволновались:*

*– Вы сошли с ума!*

*Он настаивал:*

*– Думайте, что хотите, но я не хочу умирать в Бенаресе, так как если я умру здесь и попаду в рай, то какое уважение достанется мне? Уважение достанется Бенаресу. Я же собираюсь умереть в Магахаре и хочу посмотреть, как меня сумеют направить в ад.*

*Кабир настоял на своем, и ученики перевезли его на лодке на противоположную сторону реки. Несколько лет он прожил со своими учениками в Магахаре и умер там. После этого случая предубеждение о Магахаре перестало существовать. Это был последний акт сострадания Кабира к людям. Несчастные люди, жители Магахара, были освобождены от многовековой глупости. И теперь именно Магахар считается святым местом, и каждый год почти все население Бенареса переправляется туда на лодках, чтобы отдать дань уважения Кабиру. На его могильной плите написаны такие слова: «Я отправляюсь в рай прямо из Магахара».*

Пусть то место, в котором появляетесь вы, станет священным. Пусть слова, которые произносите вы, дадут покой и поддержку. Пусть ваши действия принесут в мир гармонию и благополучие.

И тогда удача, процветание и счастье всегда будут с вами.

Мир вашему дому и вашему окружению!

*С уважением и чувством принадлежности,*

*ваш Андрей Липень*

Сайт автора: [www.yspehi.com](http://www.yspehi.com).

## ОБ АВТОРЕ

Андрей Липень – опытный инструктор по хатха-йоге, шри шри йоге и специальным

антистрессовым программам «Искусство Жизни», основанным на древней йоге, дыхании и современных научных исследованиях. Инструктор «Универсальной йоги» и «Танца Шивы». Специалист в области снятия стресса и напряжения. Стаж преподавания – более 16 лет.

Участник многочисленных международных конвенций, семинаров, конференций по йоге и темам развития здорового образа жизни, общечеловеческих ценностей. Участвовал в международном проекте по разрешению конфликтов в Кавказском регионе (Нагорный Карабах, 1997 год).

Постоянно повышает квалификацию в Польше, Германии, Индии, Украине, России у признанных мастеров мирового уровня.

Обладатель международных и российских сертификатов.

Андрей Липень о себе:

«Осознанно йогой начал заниматься в 1990 году в Минске. Вопросы о смысле жизни начали волновать уже в 14-летнем возрасте, совершенно не интересовали вещи, которые считались “нормальными” для молодежи того времени. Именно тогда я решил, что моя жизнь будет отличаться от жизни многих моих сверстников, родных и знакомых и что этот мир достоин большего. Необходимо что-то сделать, чтобы всем было лучше, радостней, прекратились войны и насилие. Исследовав многие пути духовного развития, различные священные писания, я осознал самое главное: ценности во всех культурах и религиях одни и те же, различны только форма и методы. С этими мыслями я и встретился с йогой и со своим мастером Шри Шри Рави Шанкаром. Общечеловеческие ценности, нравственность, уважение к старшим и ко всем живым существам, культурам, религиозным традициям и учителям стали основой всей моей жизни и всех действий. Тысячелетняя мудрость йоги не принадлежит Индии, это достояние каждого из нас, так же как и мудрость всех народов мира, открытия Запада и Востока, человеческие гении, музыка, искусство – все это часть каждого из нас и принадлежит нам! И я уверен, что такое чувство принадлежности ко всему, а также свобода от стрессов и напряжения, знание законов мироздания и самого себя способны создать рай на земле, и не когда-то в будущем, а уже сейчас!»